

Asuhan Kebidanan Komprehensif Intervensi Kompres Air Hangat Pada Ny "Y" G1P0A0 dengan Sakit Pinggang Di Puskesmas Cimahi Selatan Tahun 2023**Irma Aprilia¹, Sri Maryati², Adhena Yulianie Fantiano³,**¹Diploma III Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi²Diploma III Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi³Bidan, Puskesmas Cimahi Selatan**Koresponden: Irma Aprilia**Alamat: Cluster Pesona Cianjur Indah Blok E2 No.6, Kabupaten Cianjur; irmaapril02@gmail.com**ABSTRACT**

During the third trimester of pregnancy, lumbosacral pain is commonly linked to the gravid uterus, resulting in structural and postural adaptations in the pelvic region. Without proper management, this discomfort can significantly impact the well-being of pregnant mothers. Comprehensive midwifery care plays a crucial role in alleviating maternal distress, especially concerning lumbosacral pain and perineal healing. Our approach is rooted in a case study methodology, primarily relying on interviews and observational techniques. Mrs. "Y," at 35 weeks and 2 days gestational age, sought care at South Cimahi Health Center for lumbosacral pain. During antenatal care, she reported a discomfort level of 3 on a pain scale. The attending midwife administered warm water compress treatment and provided guidance on body mechanics over 7 days. As a result, the intensity of the lumbosacral pain decreased to a pain scale of 1. During labor, the patient assumed a standing squatting position, which led to uterine inertia, necessitating referral to RSUD Cibabat. In the stage of postpartum, she reported perineal discomfort and was advised to perform kegel exercises while receiving educational support regarding vulva hygiene. The use of warm water compress treatment and body mechanics counseling notably reduced lumbosacral pain in pregnant mothers. Although the standing squatting position did not aid fetal descent due to uterine inertia, postpartum perineal discomfort decreased, and perineal wound healing accelerated after kegel exercises. We hope that this holistic midwifery care approach will be widely adopted to alleviate discomfort experienced by pregnant and postpartum mothers.

Keywords : low back pain, warm water compress, perineal pain, kegel exercises**ABSTRAK**

Nyeri pinggang umumnya terjadi pada kehamilan trimester III, hal ini diakibatkan oleh pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan tulang pinggang bagian bawah terutama daerah pinggul tulang belakang membengkok serta ligament meregang. Jika hal ini tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Tujuan pemberian asuhan kebidanan komprehensif dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi, khususnya pada ibu yang mengalami sakit pinggang dan penyembuhan luka perineum. Metode penelitian asuhan ini adalah pendekatan studi kasus. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Subjek pada asuhan kebidanan ini merupakan Ny. "Y" usia kehamilan 35 minggu 2 hari dengan keluhan nyeri pinggang di Puskesmas Cimahi Selatan. Pada asuhan kehamilan, ibu mengeluh nyeri pinggang dengan skala nyeri 3. Penulis memberikan asuhan kompres air hangat selama 7 hari dan konseling *body mechanic*, di hari ke-7 intensitas nyeri pinggang menurun menjadi skala nyeri 1. Saat persalinan, ibu diberikan asuhan berdiri jongkok, namun, ibu mengalami inersia uteri dan dirujuk ke RSUD Cibabat. Pada masa nifas ibu mengeluh nyeri perineum dan diberikan asuhan senam kegel serta pendidikan kesehatan mengenai *vulva hygiene*. Asuhan kompres air hangat dan konseling *body mechanic* berpengaruh secara signifikan terhadap menurunnya rasa nyeri pinggang ibu pada trimester III. Meskipun asuhan berdiri jongkok yang telah dilakukan belum mampu membuat kepala bayi turun, karena ibu mengalami inersia uteri, nyeri perineum pada masa nifas ibu berkurang dan luka perineum lebih cepat kering setelah diberikan asuhan senam kegel. Diharapkan asuhan kebidanan komprehensif ini dapat diaplikasikan terutama pada ketidaknyamanan ibu hamil dan nifas.

Kata Kunci : nyeri pinggang, kompres air hangat, nyeri perineum, senam kegel**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Kehamilan adalah proses alami yang mencakup pembuahan dan implantasi. Namun, kehamilan dapat menjadi patologis dalam kondisi tertentu, yang menimbulkan risiko mengancam jiwa bagi ibu dan janin. Oleh karena itu, perawatan prenatal yang memadai sangat penting untuk memastikan kesejahteraan mereka. Peran bidan dalam memantau secara rutin kehamilan, persalinan, dan masa nifas sangatlah penting dalam mencegah komplikasi yang mungkin terjadi. Kehamilan dibagi

menjadi tiga trimester, di mana wanita sering mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester ketiga. Ketidaknyamanan yang umum dialami pada trimester ketiga termasuk sering buang air kecil, sembelit, insomnia, dan nyeri punggung bawah.

Dalam sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2019, Chao HY melaporkan bahwa 50% wanita hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia mengalami nyeri punggung. Penelitian serupa oleh Sinclair pada tahun 2018 di Turki menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah yang tinggi selama trimester ketiga (45,86%). Selain itu, temuan dari Mafikasari et al. (2020) di Indonesia mengungkapkan bahwa 60-80% wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah, dengan prevalensi sebesar 17,5% di Jawa Barat, menurut laporan Riskesdas 2019. Sebuah survei di Puskesmas Cimahi Selatan menunjukkan bahwa 75% dari 50 wanita hamil mengalami nyeri punggung pada trimester ketiga. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan muskuloskeletal dan hormonal selama trimester ketiga dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan ketidakseimbangan yang mempengaruhi otot, ligamen, dan sendi, yang berpotensi memperburuk mobilitas jika tidak ditangani dengan baik.

Penanganan nyeri punggung bawah selama kehamilan mencakup terapi farmakologis dan non-farmakologis. Penting untuk berhati-hati dalam mempertimbangkan intervensi farmakologis, karena potensi efek samping pada ibu dan janin. Sebaliknya, penerapan kompres hangat menawarkan cara sederhana dan hemat biaya untuk meredakan nyeri dan kejang otot. Menurut teori gate control, kompres hangat mengurangi nyeri melalui stimulasi kulit, yang memicu pelebaran pembuluh darah dan mendorong penghapusan zat-zat inflamasi.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan bahwa penerapan kompres hangat dapat efektif mengurangi nyeri punggung bawah yang dialami selama kehamilan. Murdiyanti (2021) melaporkan efek positif dari kompres hangat dalam mengurangi nyeri ini. Lebih lanjut, Suhaida et al. (2023) mengamati penurunan substansial dalam tingkat nyeri, dari skala 4 menjadi 2 dalam tiga hari perawatan. Anurung et al. (2023) mengkonfirmasi efektivitas kompres hangat yang sebanding dengan metode lain, sementara Pratama et al. (2020) menekankan keunggulan kompres hangat dibandingkan akupresur untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada wanita hamil selama trimester ketiga.

Merujuk pada latar belakang yang telah disampaikan, penulis telah menyusun Laporan Tugas Akhir dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Intervensi Kompres Air Hangat pada Nyeri Punggung Bawah Ny. "Y" G1p0a0 di Puskesmas Cimahi Selatan 2023."

Tujuan Penelitian

Tujuan pemberian asuhan kebidanan komprehensif dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi, khususnya pada ibu yang mengalami sakit pinggang.

METODE

Metodologi penelitian yang dipilih melibatkan studi kasus yang mencakup pelaksanaan penilaian dan pemberian perawatan, dimulai pada usia kehamilan 35 minggu 5 hari dan berlanjut hingga tahap perencanaan keluarga. Desain penelitian ini mengadopsi pendekatan studi kasus dengan fokus khusus pada Ny. "Y".

HASIL

Selama periode 7 hari, Ny. "Y" melakukan terapi kompres air hangat setiap hari yang berlangsung selama 15-20 menit. Evaluasi rutin dilakukan melalui pesan whatsapp. Sebagai hasilnya, Ny. "Y" melaporkan peningkatan kenyamanan dan penurunan nyeri punggung bawah dari rating 3/10 menjadi 1/10 pada skala numerik. Hasil ini menunjukkan penanganan yang efektif terhadap nyeri punggung bawahnya, karena dia tidak lagi mengalami ketidaknyamanan dan merasa lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-harinya.

Tabel 1. Hasil observasi kompres air hangat

	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Pelaksanaan	1x20	1x20	1x20	1x20	1x15	1x15	1x15
Skala Nyeri	3/10	2/10	2/10	1/10	1/10	1/10	1/10

PEMBAHASAN

Selama konsultasi awal dengan Ny. "Y" pada trimester ketiga kehamilannya, ia melaporkan mengalami nyeri punggung ringan yang datang dan pergi sejak usia kehamilan sekitar 30 minggu, yang menyebabkan ketidaknyamanan. Jenis ketidaknyamanan ini sering terjadi pada trimester ketiga. Nyeri punggung sering dialami oleh wanita hamil, terutama selama trimester ketiga, yang disebabkan oleh pembesaran rahim, perubahan postur, peningkatan berat badan ibu, dan pengaruh

hormon seperti relaksin dan estrogen pada fleksibilitas ligamen. Faktor tambahan yang berkontribusi termasuk riwayat nyeri punggung, paritas, dan aktivitas fisik. Penting untuk memberikan perawatan yang tepat waktu dan sesuai karena nyeri punggung yang tidak ditangani selama kehamilan dapat menyebabkan konsekuensi serius.

Selama trimester ketiga kehamilan, disarankan untuk meredakan nyeri punggung melalui penerapan kompres hangat menggunakan kain yang direndam dalam air hangat. Metode ini memfasilitasi transfer panas dari kain hangat ke tubuh melalui konduksi, yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan pengurangan ketegangan otot, sehingga akhirnya meredakan ketidaknyamanan. Perawatan kompres hangat ini harus dilakukan sekali sehari selama 15-20 menit. Seorang pasien, Ny. "Y," menerima perawatan ini selama 7 hari dengan evaluasi harian melalui pesan. Sebagai hasilnya, Ny. "Y" merasakan peningkatan kenyamanan, dengan nyeri punggungnya menurun dari skor 3/10 menjadi 1/10 pada skala nyeri. Hasil positif ini menunjukkan bahwa nyeri punggung telah teratasi, karena Ny. "Y" melaporkan merasa tidak terganggu dan lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-harinya. Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh Ayu et al. (2020), yang menunjukkan efektivitas terapi kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil trimester ketiga.

KESIMPULAN

Selama trimester ketiga, Ny. "Y" mengalami ketidaknyamanan akibat nyeri punggung bawah dan kemudian menerima konseling mengenai mekanika tubuh yang benar. Selain itu, dia diberikan instruksi untuk secara rutin menerapkan kompres air hangat 3-4 kali sehari selama 10-15 menit. Sebagai hasil dari intervensi ini, pasien melaporkan penurunan nyeri punggung bawah dan peningkatan kenyamanan secara keseluruhan, dengan tingkat nyeri berkurang dari 3/10 menjadi 1/10 pada skala numerik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andini.K. Kehamilan, "Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III," 2019.
2. Citra Pratama, L. Puspita Sari, J, "Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III," 2019.
3. Efriana, R. Sanjaya, P, "Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung," 2021
4. Fatimah and Nuryaningsih, "Asuhan Kebidanan Kehamilan," Jakarta, 2017
5. Nugrawati, N. Ekawati, A. Wijaya, A. Muhammad Adam Aminuddin, P. "Pengaruh Kompres Hangat Kombinasi Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III," 2020.
6. Nur Arummega, A. Rahmawati, A. Meiranny, "Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III: A Literature Review," 2020.
7. Suryanti, D. N. Lilis, and H. Harpikriati, "Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020," Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, vol. 10, no. 1, Mar. 2021
8. Yanti Damai, Asuhan Kehamilan, Bandung: PT Refika Aditama, 2017.