

Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. "F" G21A0 dengan Pemanfaatan Video Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung di Puskesmas Cimahi Selatan Tahun 2024**Yulia Putri¹, Ryka Juaeriah², Adhena Yulianie F³, Niknik Nursifa⁴**¹Prodi D III Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi²Prodi Profesi Bidan, STIKes Budi Luhur Cimahi³Puskesmas Cimahi Selatan⁴Prodi Profesi Bidan, STIKes Budi Luhur Cimahi**Koresponden: Yulia Putri**Alamat: Kp. Leuwintug RT 01 RW 14 Desa Batulayang Kec. Cililin Kab. Bandung Barat; yuliaputri0703@gmail.com**ABSTRACT**

During the third trimester of pregnancy, a woman will usually experience changes that will cause a lot of discomfort, one of which is back pain. This complaint can be overcome with non-pharmacological treatment, one of which is doing pregnancy exercises. Based on data from PKM "C" in 2023, 75% of 50 third trimester pregnant women experienced back pain discomfort. This study aims to determine comprehensive midwifery care in order to reduce the rate of back pain in pregnant women in the third trimester. Data collection methods include interviews, observation and documentation studies. The subject of this comprehensive midwifery care is Mrs. "F" G2P1A0 with complaints of back pain discomfort. The research results showed that the comprehensive midwifery care provided was normal without any complications. During pregnancy, Mrs. "F" experienced back pain discomfort in the third trimester and was given pregnancy exercise to reduce back pain. After the intervention was carried out using pregnancy exercise videos 5 times, namely with the frequency of pregnancy exercise starting on the first day of the visit to the PKM and home visits with a duration of 20-30 minutes, Mrs. "F" decreases and feels more comfortable and relaxed. It can be concluded that the case study of comprehensive midwifery care for Mrs. "F" runs normally and is effective in treating the discomfort of back pain. It is hoped that this pregnancy exercise can be applied, especially to pregnant women who often have back pain.

Keywords: back pain, pregnancy exercise, use of video**ABSTRAK**

Selama kehamilan trimester III, seorang perempuan biasanya akan mengalami perubahan yang akan menimbulkan banyak ketidaknyamanan, salah satunya nyeri punggung. Keluhan ini dapat diatasi dengan pengobatan non farmakologi salah satunya yaitu dengan melakukan senam hamil. Berdasarkan data di PKM "C" tahun 2023, dari 50 ibu hamil trimester III sebanyak 75% mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan kebidanan komprehensif guna untuk menurunkan angka nyeri punggung ibu hamil pada trimester III. Metode pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Subjek pada asuhan kebidanan komprehensif ini adalah Ny. "F" G2P1A0 dengan keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asuhan kebidanan komprehensif yang dilakukan berlangsung secara normal tanpa adanya penyulit. Pada masa kehamilan, Ny. "F" mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung di trimester III dan diberikan asuhan senam hamil untuk menurunkan rasa nyeri punggung. Setelah dilakukan intervensi pemanfaatan video senam hamil sebanyak 5 kali yaitu dengan frekuensi senam hamil dimulai pada hari pertama kunjungan ke PKM dan kunjungan rumah dengan durasi 20-30 menit, maka nyeri punggung Ny. "F" berkurang dan merasa lebih nyaman dan rileks. Dapat disimpulkan bahwa studi kasus asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. "F" berjalan dengan normal dan efektif untuk mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung. Diharapkan senam hamil ini dapat diaplikasikan terutama pada ibu hamil yang sering nyeri pada bagian punggung.

Kata kunci: nyeri punggung, senam hamil, pemanfaatan video**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya, dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Kehamilan sendiri dianggap sebagai sebuah proses normal yang biasa terjadi, namun dalam proses tersebut seringkali muncul berbagai gangguan yang harus ditangani secara hati-hati. [1]

Angka prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta diantara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu

kehamilan pertama, 67%, pada minggu ke-24 dan 93% pada minggu ke-36. [2] Menurut laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015, terdapat 5.298.285 ibu hamil di Indonesia, 314.492 orang di provinsi Jawa Barat, dan menurut survey di PKM "C" pada 01 November 2023 samapai 20 Desember 2023 dari 50 ibu hamil yang ditemui sebanyak 75% mengalami nyeri punggung pada TM III.

Nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksasi (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu, nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat berdiri, duduk, berbaring, dan bahkan saat melakukan aktifitas rumah. [3]

Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan latihan fisik atau olahraga. Latihan fisik yang dilakukan harus bersifat baik, benar, terukur, dan teratur. Latihan fisik dimulai dengan latihan, pemanasan, peregangan, dan pendinginan seperti olahraga pada ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, senam hamil juga dapat meringankan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. [4]

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Senam hamil dapat memperringan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot-otot abdomen. [5]

Menurut penelitian Umamanir tahun (2023) yang menunjukkan bahwa pada kunjungan 1, nyeri punggung yang dirasakan ibu sebelum dilakukan senam hamil berada di skala nyeri 2 dan setelah dilakukan senam hamil nyeri masih tetap di skala 2. Pada kunjungan terakhir, setelah 8 hari melakukan senam hamil didapatkan hasil bahwa nyeri ibu berada di skala nyeri 1. Kesimpulannya, terjadi pengurangan nyeri punggung ibu setelah dilakukan senam hamil selama 8 hari dengan 3 kali kunjungan. [6]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Febriana (2018), Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan senam hamil. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. [7]

Tujuan Penelitian

Tujuan studi kasus ini adalah mampu memberikan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. "F" G2P1A0 dengan pemanfaatan video senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung di Puskesmas Cimahi Selatan Tahun 2024.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan dari mulai usia kehamilan 36 minggu, asuhan persalinan, asuhan masa nifas, asuhan bayi baru lahir dan asuhan keluarga berencana. Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "F". Pengumpulan data dilakukan peneliti adalah dengan cara wawancara secara langsung kepada ibu dan suami pada kontak pertama dengan pasien sebagai pengkajian data awal meliputi identitas ibu dan suami, keluhan ibu, riwayat persalinan yang lalu, riwayat kesehatan ibu dan keluarga, riwayat perkawinan, riwayat kontrasepsi yang lalu, pola aktivitas sehari-hari dan riwayat psikososial.

Selanjutnya adalah observasi, observasi dilakukan setiap kunjungan dalam bentuk pemeriksaan fisik serta pada kunjungan kedua kehamilan didukung dengan adanya pemeriksaan penunjang yaitu pemeriksaan laboratorium seperti cek kadar Hb. Alat yang di gunakan dalam penelitian ini adalah format pengkajian, buku KIA Ibu, alat pemeriksaan kehamilan lengkap dan lembar catatan perkembangan. Proses pelaksanaan penelitian dilakukan dari tahap kehamilan trimester III, masa persalinan, masa nifas, bayi baru lahir dan tahap penggunaan KB.

Sebelum melakukan penelitian, sudah disetujui permohonan izin penelitian dari STIKes Budi Luhur Cimahi yang akan ditunjukan ke tempat penelitian dan telah mendapat surat Laik Etik dengan nomor.163/D/KEPK-STIKes/IV/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang dilakukan di PKM Cimahi Selatan Tahun 2024 pada masa kehamilan trimester III Ny."F" mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung, Asuhan dilakukan intervensi sebanyak 5 kali yaitu dengan frekuensi senam hamil dimulai pada hari pertama kunjungan ke PKM dan kunjungan rumah. Setelah dilakukan intervensi pemanfaatan video senam hamil dengan kunjungan dilakukan sebanyak sebanyak 5 kali. Setelah dilakukan intervensi selama dua minggu dengan durasi 20-30 menit, didapatkan hasil bahwa keluhan yang dialami oleh Ny "F" berkurang merasa lebih nyaman dan rileks.

Asuhan Masa Kehamilan

Pada masa kehamilan Ny. "F" 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. Menurut pengertian efek nyeri punggung pada ibu hamil mungkin akan mengalami masalah tidur selama kehamilan, yang akan membuatnya lelah, mudah tersinggung, dan tidak nyaman saat melakukan tugas sehari-hari. Hal ini akan mengakibatkan janin menjadi fetal distress dan asfiksia dimana keadaan ibu akan berpengaruh pada kondisi janin yang dikandungnya, menghambat mobilitas, dan bagi ibu yang sudah mempunyai anak akan menghambat merawat anaknya. [8]

Dalam hal ini penulis kemudian menyarankan intervensi senam hamil untuk meredakan nyeri punggung. Senam hamil ini dilakukan sebanyak 5 kali dalam waktu 2 minggu dengan durasi \pm 20-30 menit, dimulai dari usia kehamilan 36-37 minggu.

Asuhan yang diberikan secara kontak (di PKM Cimahi Selatan) sebanyak 5 kali dilakukan secara langsung kunjungan ke rumah dengan mempraktikkan senam hamil yang sebelumnya sudah diberikan video senam hamil oleh penulis. Setelah dilakukan intervensi sebanyak 5 kali yaitu dengan frekuensi senam hamil dimulai pada hari pertama kunjungan ke PKM ibu masih mengalami nyeri punggung dan dilakukan kembali pada hari ke 3 ibu mengatakan masih terasa nyeri dibagian punggung, hari ke 5 ibu mengatakan rasa nyeri sudah berkurang dan tidur sudah mulai nyaman, hari ke 6 ibu mengatakan sudah tidak merasakan nyeri punggung lagi dan hari ke 7 ibu mengatakan sudah lebih baik, nyaman dan rileks.

Asuhan Masa Persalinan

Pada saat persalinan usia kehamilan ibu yaitu 40 minggu, ibu datang pada tanggal 24 Februari 2024 jam 21.00 WIB. Ny. "F" mengeluh mulas dan keluar darah bercampur lendir. Saat dilakukan pemeriksaan dalam ibu sudah pembukaan 4 dimana itu merupakan fase persalinan kala I fase aktif. Asuhan yang diberikan pada Ny. "F" yaitu mengobservasi His dan DJJ, memberikan konseling kepada suami untuk memberikan dukungan seperti berdoa, memotivasi, dan memijat pinggang untuk mengurangi nyeri, memberikan kebutuhan nutrisi dan hidrasi agar tenaga ibu tetap terjaga. Proses persalinan Ny. "F" berlangsung dengan baik dan tidak ada komplikasi.

Asuhan Masa Nifas

Asuhan masa nifas pada Ny. "F" dilakukan sebanyak 4x, yaitu saat 6 jam pertama pasca persalinan, 3 hari pasca persalinan, 11 hari pasca persalinan dan 27 hari pasca persalinan. Pada KF 1 keadaan umum ibu baik kontraksi uterus ibu baik TFU 2 jari dibawah pusat dan pengeluaran lochea rubra dari jalan lahir. Hal ini sesuai dengan teori dari Bahiyatun yang menyebutkan bahwa lochea rubra berwarna merah segar.

Asuhan yang diberikan yaitu menganjurkan ibu untuk makan-makanan yang bergizi serta protein tinggi, istirahat yang cukup dan mengajarkan cara menyusui yang baik dan benar. Pada kunjungan ulang KF 2 keadaan umum ibu baik, TTV dalam batas normal, lochea sanguilenta, ASI lancar, dan ibu menjaga pola makan yang sehat. Hal ini sesuai dengan teori Salehah, yang menyatakan bahwa lochea sanguilenta keluar pada hari ke 3 sampai 7 hari pasca persalinan.

Pada kunjungan KF 3 keadaan umum ibu baik, TTV dalam batas normal, Ibu tidak ada keluhan. Asuhan yang diberikan pada KF 3 adalah konseling kontrasepsi awal. Pada kunjungan KF 4 keadaan umum ibu baik, TTV dalam batas normal, tidak ada keluhan, ASI lancar. Asuhan yang diberikan pada KF 4 adalah konseling ulang tentang penggunaan alat kontrasepsi dan ibu berencana menggunakan alat kontrasepsi IUD atas kesepakatan bersama suami.

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.

Asuhan Bayi Baru Lahir

Asuhan BBL pada Ny. "F" bayi dalam keadaan normal dan sehat serta tidak ada kelainan kongenital atau kelainan bawaan. Asuhan BBL yang diberikan meliputi perawatan rutin BBL yaitu pemberian Vit.K, salep mata, menjaga kehangatan bayi, serta melakukan rawat gabung untuk memberikan bantuan emosional bagi ibu dan keluarganya untuk mendapat pengalaman menjaga bayinya, agar bayi dapat segera mungkin menapatkan ASI mencegah infeksi dan mencegah kehilangan panas.

KESIMPULAN

Asuhan kebidanan secara komprehensif yang di mulai pada masa kehamilan hingga masa nifas pada studi kasus ini tidak ditemukan adanya penyulit maupun komplikasi. Hal ini dikarenakan asuhan yang diberikan bidan telah memenuhi standar. Asuhan persalinan juga sudah sesuai dengan asuhan persalinan normal (APN) sehingga seluruh tahapan proses persalinan tidak terdapat penyulit.

Selama melakukan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir pemantauan dilakukan dengan baik sehingga tidak terdapat penyulit, komplikasi dan tanda-tanda bahaya pada bayi baru lahir. Pada saat nifas asuhan yang di berikan yaitu pemantauan 6 jam pasca persalinan, 3 hari pasca persalinan, 11 hari pasca persalinan dan 27 hari pasca persalinan, semua dalam keadaan normal, uterus berkontraksi dengan baik sehingga involusi terjadi secara normal, tidak ditemukannya komplikasi dan ibu serta bayi pulan dalam keadaan sehat. Ny. "F" memilih untuk menggunakan alat kontrasepsi IUD yang telah disepakati oleh suami.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. D. T. K. & I. I. Nabila, "Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021," *Jurnal Cendikia Muda*, vol. 2, nr 2, 2021.
- [2] D. R. Amin, "Analisis Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja.," *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* , vol. 15, nr 3, 2023.
- [3] P. & H. I. Suryani, "Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga," *Jurnal Bidan*, vol. 4, nr 1, 2018.
- [4] M. S. YOGA, REDUKSI KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER III..
- [5] D. W. Ningrum, "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. S di Wilayah Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan," Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo, Tarakan, 2021.
- [6] E. Nurtiyana, "Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III," Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2018.
- [7] K. M. d. Kumalasari, Konsep Dasar Kehamilan Trimester III, Ponorogo: Universitas Muhammadiyah, 2018.
- [8] R. Prananingrum, "Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III," *Journal Of Health Research*, vol. 5, pp. 28-37, 2022.