

ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. "N" DENGAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN TRIMESTER III

Rani, Sofa Fatonah H.S
STIKes Budi Luhur Cimahi
(raniajah058@gmail.com, 083121132971)

ABSTRAK

Nyeri pinggang merupakan salah satu keluhan ketidaknyamanan yang sering terjadi pada kehamilan trimester III dan dapat diatasi dengan melakukan senam hamil. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan, ibu hamil juga akan merasa tidak nyaman dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dan akan terjadi perubahan postur tubuh menjadi tidak baik. Menurut survey di Klinik "BI" dari 42 ibu hamil yang ditemui, sebanyak 40% mengalami ketidaknyamanan nyeri pinggang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas nyeri setelah pemberian senam hamil. **Metode** penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan. Subjek penelitian pada Ny "N" yang mengalami nyeri pinggang pada kehamilan trimester III dan diberikan intervensi senam hamil. **Hasil studi kasus** yaitu asuhan senam hamil selama ± 2 minggu diberikan secara rutin 3x dalam 1 minggu dengan durasi $\pm 20-30$ menit. **Kesimpulan** setelah dilakukan senam hamil bahwa terdapat pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Senam Hamil, Nyeri Pinggang

ABSTRACT

Back pain is one of the complaints of discomfort that often occurs in the third trimester of pregnancy and can be overcome by doing pregnancy exercises. Pain causes fear and anxiety so that it can increase stress and drastic physiological changes during pregnancy, pregnant women will also feel uncomfortable in carrying out daily activities, and there will be changes in body posture that are not good. According to a survey at the "BI" Clinic of 42 pregnant women who were met, as many as 40% experienced low back pain discomfort. This study aims to determine the effect of pain intensity after giving pregnancy exercise. The research method used is a case study by conducting an assessment to providing care. The subject of the study was Mrs. "N" who experienced low back pain in the third trimester of pregnancy and was given a pregnancy exercise intervention. The result of the case study is that pregnancy exercise care for ± 2 weeks is given routinely 3 times in 1 week with a duration of $\pm 20-30$ minutes. The conclusion after doing pregnancy exercise is that there is an effect on decreasing the level of low back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: Pregnancy Exercise, Back Pain

PENDAHULUAN

Pada masa periode kehamilan terjadi berbagai perubahan fisiologis antara lain berubah fisik. Perubahan-perubahan selama kehamilan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Perubahan ini diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin.

Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Selama ibu hamil ditrimester tiga membutuhkan perhatian khusus, karena masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Postur dan berat badan yang bertambah menyebabkan ibu hamil merasakan salah satunya adalah nyeri pada pinggang (Martinus Gonsianus Geta, Fransiska Yuniati Demang, 2020).

Sementara menurut Kusmaryadi (2011), nyeri pinggang selama kehamilan adalah keluhan umum pada wanita hamil. Angkanya sekitar 50-70 % dari wanita hamil bisa merasakannya. Nyeri pinggang ini bisa dirasakan di semua tingkat usia kehamilan. Tetapi paling banyak dirasakan saat kehamilan tua (trimester ketiga). Oleh karena itu, selain makan secara teratur, ibu hamil harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya. Salah satu olahraga yang baik untuk ibu hamil adalah senam hamil.

Nyeri pinggang yang tidak segera diatasi bisa menyebabkan nyeri jangka

panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri pinggang pada saat pasca partum dan nyeri pinggang kronis yang sulit untuk disembuhkan. Sehingga pada khusus ini harus diberikan asuhan atau penanganan yang tepat salah satunya adalah senam hamil. Ibu hamil membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan aktivitasnya. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu senam hamil (Purwati&Agustina 2016).

Salah satu metode penanganan nonfarmakologis yang dilakukan untuk mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil adalah mengajak ibu hamil untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyamanan pada trimester tiga (Febrida cahya, Tina, 2020).

Secara ringkas petunjuk senam hamil berupa konsultasi/pemeriksaan kesehatan, dilakukan mulai umur kehamilan 28 minggu, membutuhkan ruangan yang nyaman dan pakaian yang sesuai, minum yang cukup baik sebelum, selama dan setelah melakukan senam, melakukan senam 3x

seminggu/teratur, melakukan pemanasan dan pendinginan, tidak menahan nafas selama latihan, hentikan bila timbul keluhan, bila dilakukan di rumah sakit senam hamil dipandu dan terdapat sosialisasi (Anik & Yetty 2011:52).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. "N" Dengan Senam Hamil Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Trimester III, dikarenakan pada saat kunjungan pertama bertemu dengan peneliti ibu mengeluhkan nyeri pinggang dan kurangnya pengetahuan ibu dalam penanganan nyeri pinggang, maka disini peran bidan adalah memberikan asuhan sesuai kebutuhan ibu yaitu dengan melakukan senam hamil.

METODE STUDI KASUS

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan metode atau pendekatan studi kasus (*Case Study*) dengan pendekatan asuhan kebidanan. Subjek penelitian adalah 1 orang dengan keluhan nyeri pinggang pada saat kehamilan trimester III. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan April-Juni 2021 di linik "BI" Cipatat Kabupaten Bandung Barat

Proses pengumpulan data dengan cara wawancara langsung dengan pasien, mengobservasi dan pendokumentasian dengan menggunakan

buku KIA. Dalam study kasus ini penulis melakukan proses asuhan kebidanan yang berfokus pada upaya penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. dengan pemberian senam hamil. Asuhan yang diberikan pada Ny. "N" diberikan asuhan senam hamil selama \pm 2 minggu dengan durasi \pm 20-30 menit dilakukan 3x dalam seminggu.

HASIL STUDI KASUS

Asuhan kehamilan TM III dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 05 Mei 2021, ibu mengalami ketidaknyamanan nyeri pinggang dengan hasil pemeriksaan dalam keadaan normal. Penatalaksanaan yang diberikan berupa asuhan senam hamil selama 30 menit, kemudian dilakukan pemantauan \pm 2 minggu dan ibu melakukan secara rutin 3 kali dalam seminggu dengan durasi \pm 20-30 menit.

Kemudian dilakukan pemantauan slaka nyeri terhadap nyeri pinggan ibu dan didapatkan hasil :

Tanggal	Durasi	Skor	Hasil
05-05-2021	30 Menit	7-9	Ibu mengatakan sangat nyeri tetapi masih bisa melakukan aktivitasnya
08-05-2021	30 Menit	7-9	Ibu mengatakan sangat nyeri tetapi masih bisa melakukan aktivitasnya
11-05-2021	30 Menit	4-6	Ibu mengatakan rasa nyerinya berkurang
14-05-2021	20 Menit	4-6	Ibu mengatakan rasa nyerinya berkurang
17-05-2021	30 Menit	1-3	Ibu mengatakan rasa nyerinya sudah jarang di rasakan
19-05-21	30 Menit	0	Ibu mengatakan sakit pinggangnya sudah tidak nyeri

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. "N" Dengan Senam Hamil Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Trimester III. Pada kasus ini Ny "N" mengalami ketidaknyamanan trimester III yaitu nyeri pinggang dan diberikan asuhan senam hamil selama \pm 2 minggu dengan durasi \pm 20-30 menit dilakukan 3x dalam seminggu secara rutin. Setelah pemberian senam hamil ke 3x ibu merasa berkurang rasa sakit pinggangnya kemudian ibu merasa nyaman dan relaksasi, setelah dilakukan senam hamil selama 6x dalam 2 minggu di dapatkan bahwa hasil skala nyeri ibu adalah 0 atau ibu sudah tidak merasakan sakit pinggang lagi. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Putu Noviana Sagitarini (2019) bahwa setelah diberikan senam hamil menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

Tujuan senam hamil yaitu untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot dasar punggung yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin, dapat mengatasi keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya peru. Manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi

nyeri pinggang, mengontrol berat badan ibu, mencegah sembelit dan varices, menguatkan otot-otot panggul, mempermudah proses persalinan, mempersiapkan fisik dan mental ibu dalam menjalani proses kelahiran (Mandriawati, 2011)

Setelah dilakukan asuhan senam hamil di dapatkan bahwa adanya pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil yang mengalami sakit pinggang di trimester III.

KESIMPULAN DAN SARAN

Asuhan kebidanan konprehensif dengan melakukan senam hamil sangat efektif dalam menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dilihat pada pemberian asuhan senam hamil ke 3x di dapatkan penurunan tingkat nyeri pinggang ibu. Saran: Semoga bisa menjadi bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan melalui pendekatan manajemen asuhan kebidanan pada kehamilan dengan penatalaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri pinggang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arrisqi.2017. "*Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Surakarta. Unimus*".
- Dwi dan Ita Lestari. 2014. "*Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Studi Di Bpm Ny. S.A Desa Brangkal Sooko – Mojokerto*".

- Kusmaryadi.2011. "Nyeri Pinggang Selama Kehamilan (Online) Available At <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEUUndergraduae-806-BABI.pdf>".
- Putu Noviani Sagitarin. 2016. "Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Puri Bunda".
- Febrina Yosefa, 2013. "Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. (<https://Jurnal Unri.ac ad/artikel>) diperoleh tanggal 15 maret 2019".
- Febriada Cahya, Tina.2020. "Penerapan Senam Hamil Dalam Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Pada Ny. R Di Pmb Elfi Yanti Kecamatan Way Urang Kabupaten Lampung Selatan"
- Alfian Adnan Abidin Amphalaza.2019. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Semarang Medical Center (Smc) Telogorejo Semarang".
- Martinus Gonsianus Geta, Fransiska Yuniati Demang.2019. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil"
- Inding, Ilmiati. 2016. "Pengaruh Senam Hamil terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah (NPB).Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar"
- Megasari. 2015. "Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RB Fatmawati. KTI: STIKes Hang Tuah Pekanbaru".
- Lina Fitriani. 2018. "Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pekkabata".
- Aliyah, J. 2016. "Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. Skripsi. Universitas Hasanuddin Makassar".
- Putri, A. S. 2016. "Perbedaan Pemberian Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III. Naskah Publikasi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta".