



ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG

Nurhayati¹, Nur Alfi Fauziah², Inggit Primadevi³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: nurhayati240771@gmail.com

ABSTRAK

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. Selama kehamilan terjadi adaptasi anatomis fisiologi dalam tubuh ibu hamil yang mengakibatkan berbagai keluhan termasuk nyeri punggung. Asuhan berkelanjutan pada ibu hamil, bersalin, nifas, BBL dan KB adalah observasional deskriptif dengan metode pendekatan asuhan continuity of care sejak masa kehamilan, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan KB. Pasien yang memiliki keluhan nyeri punggung mendapatkan hasil yang baik berupa penurunan skala nyeri dan rasa nyaman setelah dilakukan pijat endorfin. Pijat endorfin pada ibu hamil dapat membantu ibu merasa lebih relax selama kehamilannya. Birth ball memudahkan proses persalinan dengan kondisi normal. Pijat oksitosin memberikan efek relaksasi dan membantu pengeluaran ASI. Perawatan tali pusat dilakukan untuk mencegah infeksi. Pemilihan KB dipertimbangkan dari segala aspek pasien.

Kata kunci: Asuhan berkelanjutan, Nyeri punggung, Pijat Endorphine

I. 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. Komplikasi yang menyebabkan kematian ibu yaitu perdarahan hebat setelah melahirkan, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), komplikasi dari persalinan, dan aborsi yang tidak aman¹.

Selama kehamilan terjadi adaptasi anatomis fisiologi dalam tubuh ibu hamil, termasuk sistem musculoskeletal seperti merubah postur tubuh ibu hamil menjadikan lordosis, yang kemudian akan berisiko nyeri punggung². Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh hormon estrogen dan

progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di panggul³. Terapi nyeri punggung secara non farmakologis salah satunya adalah dengan endorfin massage yaitu sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin sebagai pereda rasa nyeri dan dapat menciptakan perasaan nyaman⁴.

Continuity of care (COC) dalam kebidanan adalah serangkaian kegiatan berkelanjutan dan menyeluruh mulai dari kehamilan, persalinan, nifas, pelayanan bayi baru lahir serta pelayanan keluarga berencana (KB) yang menghubungkan kebutuhan kesehatan perempuan khususnya dan keadaan pribadi setiap individu⁵.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan mulai dari hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir, KB, dengan intervensi komplementer pijat endorphan untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga.

II. KASUS

Seorang wanita usia dengan usia kehamilan 36 minggu. Pasien datang dengan keadaan sakit ringan dan kesadaran composmentis. Pasien memiliki keluhan nyeri punggung. Penatalaksanaan yang diberikan pada Ny. S dengan keluhan nyeri punggung adalah KIE terkait ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, kemudian mengajarkan ibu cara pijat endorphan untuk mengurangi rasa nyeri punggung. Pijat endorphan diberikan selama 5 hari, dengan pemantauan. Memberitahu ibu untuk makan makanan yang bergizi, memperbanyak buah-buahan dan sayuran hijau. Menjelaskan pada ibu tanda bahaya kehamilan seperti sakit kepala hebat, nyeri ulu hati, bengkak di wajah dan tangan, gerakan janin berkurang/lemah, terdapat perdarahan dari jalan lahir dan ketubuh yang pecah sebelum waktu persalinan serta memberitahu ibu untuk jawab kunjungan ulang. Pada Ny. S diberikan intervensi dengan pijat endorphan dikarenakan skala nyeri punggung yang dirasakan oleh Ny. S adalah 4. Pada hari pertama ibu mengatakan nyeri keadaan umum ibu baik kesadaran composmentis dan mimik wajah menahan nyeri, ibu diajarkan pijat endorphan. Pada hari kedua pijat endorphan sudah dilakukan dan nyeri masih dirasakan saat beraktifitas, keadaan umum ibu baik kesadaran composmentis mimik wajah tidak lagi menahan nyeri disaat diminta membungkukkan badan dan skala nyeri punggung 3 dilanjutkan pijat endorphan. Pada hari ketiga ibu mengatakan terasa nyaman saat dipijat endorphan nyeri sudah berkurang dengan skala nyeri punggung 2 dan dilanjutkan pijat endorphan. Pada hari keempat ibu mengatakan terasa nyaman saat dipijat endorphan nyeri sudah berkurang

skala nyeri punggung 2 dan diajarkan tehnik relaksasi. Pada hari kelima ibu mengatakan terasa nyaman saat dipijat endorphan nyeri sudah berkurang skala nyeri punggung 1 dan dilanjutkan tehnik relaksasi. Setelah dilakukan intervensi dengan pijat endorphan skala nyeri punggung ibu 1.

Asuhan kebidanan yang diberikan pada masa persalinan yang dilakukan terhadap Ny. S adalah dengan memantau keadaan ibu dan janin. Pada Ny. S diberikan intervensi Birth Ball dikarenakan nyeri yang dirasakan oleh Ny. S adalah nyeri berat dengan skala nyeri 8, secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan dapat menunjukan lokasi nyeri, dapat mendiskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi napas panjang dan distraksi. Birth ball dilakukan pada fase laten selama 20 menit. Dari ibu didapatkan Ny. S mengatakan merasakan nyeri yang hebat saat kala 1.

Asuhan kebidanan yang diberikan pada masa nifas pada Ny. S dengan keluhan ASI yang tidak lancar, dilakukan pijat oksitosin. Asuhan kebidanan pada bayi Ny. S lahir dengan nilai APGAR 9/10, berat badan lahir 2700gr, panjang badan 48cm, frekuensi pernapasan 60x/menit, frekuensi nadi 150x/menit. Penatalaksanaan yang diberikan adalah dengan mengajarkan ibu dan keluarga tentang perawatan tali pusat.

Pemilihan KB pada pasien yaitu suntik KB 3 bulan. Penatalaksanaan pada asuhan ini diberikan sesuai dengan indikasi yang tepat untuk penggunaan alat kontrasepsi.

III. PEMBAHASAN

Asuhan terhadap Ny. S, usia kehamilan 36 minggu dengan kehamilan normal. Masalah yang ada nyeri punggung hilang timbul yang tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Sepanjang kehamilan, wanita mengalami perubahan fisiologis yang disebabkan oleh kebutuhan anatomis dan fungsional. Perubahan higienis mempengaruhi sistem

muskuloskeletal dan biasanya menimbulkan rasa sakit, termasuk sakit punggung bawah⁶. Asuhan kebidanan pada Ny. S dilakukan KIE terkait ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, kemudian mengajarkan ibu cara pijat endorfin selama 5 hari dengan pemantauan. Keluhan nyeri punggung membaik pada pijat endorfin hari ke 3. Pasien diajarkan teknik relaksasi. Setelah dilakukan intervensi dengan pijat endorfin skala nyeri punggung pasien 1. Nyeri punggung sering dirasakan di area lumbosakral. Terkadang bisa mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan penambahan usia kehamilan akibat dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya.

Ketidaknyamanan pada wanita hamil sering dirasakan seperti kram, ketegangan otot, kaku di setiap otot yang dapat berkurang setelah diberikan pijatan karena membantu sirkulasi menjadi lebih lancar dan mempermudah kerja jantung serta tekanan darah sehingga wanita hamil merasa tubuhnya lebih segar. Selain itu, hormon endorfin yang dihasilkan saat pijatan dapat membantu ibu merasa lebih relax selama kehamilannya⁷. Hormon endorfin yang sudah keluar akan mengalir dan memblok reseptor opioid yang terdapat dalam sel saraf manusia. Hal ini kemudian menjadi pengganggu sinyal rasa sakit dihantarkan ke otak^{6,7}.

Asuhan kebidanan pada persalinan dilakukan pemantauan keadaan Ny. S dan janin. Pada Ny. S diberikan intervensi Birth Ball dikarenakan nyeri yang dirasakan oleh Ny. S adalah nyeri berat dengan skala nyeri 8, secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendiskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi napas panjang dan distraksi. Upaya disktraksi birth ball sangat baik mendorong tenaga kuat ibu yang diperlukan saat melahirkan, posisi postur tubuh yang tegak, akan menyokong dengan

bagus proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan kondisi normal⁸.

Asuhan kebidanan pada nifas pada Ny. S yang mengalami kesulitan untuk kelancaran ASI, kemudian dilakukan pijat oksitosin. Pijatan ini juga akan memberikan efek relaksasi, menghilangkan ketegangan dan stress sehingga hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI. Kegagalan dalam pengeluaran ASI seringkali terjadi akibat ketegangan dan stress karena nyeri saat persalinan dan setelahnya. Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu postpartum dapat meningkatkan produksi ASI karena dapat memicu pengeluaran hormon oksitosin yang sangat penting dalam pengeluaran ASI. Ketika dilakukan pijat oksitosin maka oksitosin akan memicu sel-sel myopitel yang mengelilingi alveoli dan duktus untuk berkontraksi sehingga mengalirkan ASI dari alveoli (pabrik susu) ke duktus menuju sinus dan puting susu sehingga terjadi pengeluaran ASI dan produksi ASI meningkat⁹.

Asuhan kebidanan pada bayi baru lahir By. Ny. S dengan keadaan sehat tanpa cacat bawaan. Penatalaksanaan yang diberikan adalah dengan mengajarkan ibu dan keluarga tentang perawatan tali pusat. Dilakukan perawatan luka tetap bersih, tidak terkena air kencing, kotoran bayi atau tanah. Pemakaian popok bayi diletakkan di sebelah bawah tali pusat. Apabila tali pusat kotor, cuci luka tali pusat dengan air bersih yang mengalir dan sabun, segera dikeringkan dengan kain kasa kering dan dibungkus dengan kasa tipis yang steril dan kering. Dilarang membubuhkan atau mengoles ramuan, abu dapur dan sebagainya pada luka tali pusat, karena akan menyebabkan infeksi dan tetanus yang dapat berakhir dengan kematian neonata¹⁰.

Asuhan kebidanan pada keluarga berencana pada Ny. S dengan edukasi pilihan kontrasepsi. Ny. S memilih suntik KB 3 bulan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah terjadinya kehamilan melalui

suntikan hormonal, kontrasepsi hormonal jenis KB suntikan ini di Indonesia semakin banyak dipakai karena kerjanya yang efektif, pemakaiannya yang praktis, harganya relatif dan murah¹¹.

IV. RINGKASAN

Pijat endorphen pada ibu hamil dapat membantu ibu merasa lebih relax selama kehamilannya. Birth ball memudahkan proses persalinan dengan kondisi normal. Pijat oksitosin memberikan efek relaksasi dan membantu pengeluaran ASI. Perawatan tali pusat dilakukan untuk mencegah infeksi. Pemilihan KB dipertimbangkan dari segala aspek pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. (2019). Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. World Bank.
- [2] Ulfah, M., & Netra, I. W. (2017). Perbedaan Manfaat Sebelum Dan Sesudah Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Mariah Ulfah 1*, Ikit Netra Wirakhmi 1 1. 15(2), 80–83.
- [3] Baiq, EP, Saudia, & Sari, O. N. K. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorphen Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. I(October 2017), 23–29.
- [4] Irawati, A. (2018). Pengaruh Endorphen Masase Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan di Puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–7.
- [5] Ningsih, D. A. "Continuity Of Care Kebidanan Midwifery Continuity Of Care Hubungan pelayanan kontinuitas adalah hubungan terapeutik perempuan, kualitas hubungan bidan dan." (2017): 67-77.
- [6] Carvalho MECC, Lima LC, Terceiro CAdL, Pinto DRL, Silva MN, Cozer GA, (2017). Low back pain during pregnancy. *Revista brasileira de anesthesiologia*. 2017;67(3):266-70.
- [7] Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36-43.
- [8] Nasrullah, dkk, (2013). Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan, Malang:Fakultas Kedokteran Universita Brawijaya
- [9] Asih, Y. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *J Ilm Keperawatan Sai Betik [Internet]*. 2018;13(2):209–14.
- [10] Damayanti, I. P., Liva Maita, S. S. T., Ani Triana, S. S. T., & Rita Afni, S. S. T. (2015). *Buku Ajar: Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir oleh Ika Putri damayanti*. Deepublish.
- [11] Setiyaningrum, E., & Aziz, Z. B. (2014). *Pelayanan Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi*