

## ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. "N" DENGAN KETIDAKNYAMANAN NYERI PUNGGUNG BAWAH MELALUI VIDEO SENAM HAMIL DI KLINIK "A" KABUPATEN BANDUNG

Rizki Amelia<sup>1)</sup>, Yuliana<sup>2)</sup>, dan Sri Mujiwati<sup>3)</sup>

Jurusan Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi, Jl. Kerkof No 243

Leuwigajah, Kota Cimahi, 40532

E-mail: [Rizkiameliaz09@gmail.com](mailto:Rizkiameliaz09@gmail.com)

### ABSTRACT

**Abstract:** One of the actions that can be taken to overcome the discomfort of pregnant women is to provide complete midwifery care (Continuity of Care). One of them deals with problems that are often experienced by pregnant women, namely back pain due to the enlargement of the uterus, fetus and lack of exercise. Based on ministry of health data in Indonesia 2018, out of 4,290,235, has 2,574,141, pregnant women (60%) experienced back pain and at Clinic "A" there were 128 third trimester pregnant women where 78 pregnant women 61% experienced lower back pain. If left unchecked, it can cause the mother to have difficulty in activities, besides that a sick body can cause the mother to worry about her pregnancy. **Method:** The research method used is a case study by conducting an assessment to provide care for 4 months starting from care for pregnancy, childbirth, postpartum, newborn and family planning. The research subject at Mrs. "N" who experienced discomfort in the third trimester, with the provision of care, namely videos of pregnancy exercise that mothers can do at home two times in a week with a duration of 10 to 20 minutes. **Results:** The results of this study are exercise for third trimester pregnant women can provide comfort because of movement relax the muscles so that the pain is reduced. **Conclusion:** The application of pregnancy exercise to women who experience lower back pain can be reduced by doing several pregnancy exercises.

**Keywords:** *Comprehensive, Back Pain, pregnancy exercise*

### ABSTRAK

**Abstrak:** Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil adalah dengan memberikan asuhan kebidanan secara lengkap (Continuity of Care). Salah satunya menangani masalah yang sering dialami ibu hamil yaitu nyeri punggung karena terjadinya pembesaran uterus, janin dan kurangnya olahraga. Di Indonesia pada tahun 2018 dari 4.290.235 diperoleh 2.574.141 ibu hamil (60%) mengalami nyeri punggung dan di Klinik "A" terdapat 128 ibu hamil trimester III dimana 78 ibu hamil 61% mengalami sakit punggung bawah. Jika dibiarkan dapat mengakibatkan ibu kesulitan dalam baraktifitas, selain itu tubuh yang sakit dapat menyebabkan ibu cemas akan kehamilannya. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan selama 4 bulan mulai dari asuhan kehamilan, persalinan, nifas, BBL dan KB. Subjek penelitian pada Ny. "N" yang mengalami ketidaknyamanan trimester III, dengan pemberian asuhan yaitu video senam hamil yang dapat ibu lakukan di rumah 2 minggu sekali dengan durasi waktu 10-20 menit **Hasil:** Hasil dari penelitian ini adalah senam ibu hamil trimester III dapat memberikan kenyamanan karena adanya gerakan relaksasi otot sehingga rasa sakitnya berkurang. **Simpulan:** Penerapan senam hamil pada ibu yang mengalami sakit punggung bagian bawah dapat berkurang dengan beberapa kali melakukan senam hamil.

**Kata Kunci:** *Komprehensif, Nyeri Punggung, senam hamil*

## PENDAHULUAN

Program *SDGs* (*Sustainable Development Goals*) adalah serangkaian target pembentukan bersama hingga tahun 2030 yang disepakati oleh beberapa negara dalam forum resolusi Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB). Ada 17 tujuan dan 169 target dalam program *SDGs*. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) ketiga bertujuan untuk mempromosikan kesejahteraan untuk semua umur, termasuk kesehatan reproduksi, ibu, anak, dan bayi baru lahir. Untuk mencegah kesulitan pada ibu hamil, salah satu langkah yang bisa dilakukan adalah memberikan asuhan kebidanan secara lengkap (*Continuity of Care*). *COC* adalah pelayanan kebidanan berkelanjutan yang meliputi kehamilan, persalinan, nifas, dan KB. (Fithriyah, 2022)

Kehamilan disebut sebagai proses konsepsi hingga kelahiran janin secara normal dan fisiologis. Sejumlah perubahan anatomi dan aspek psikologis yang dipengaruhi oleh perubahan hormon dalam tubuh terjadi selama masa kehamilan[3]. Masa kehamilan terdapat 3 trimester. Pada trimester ketiga, yang berlangsung dari 29 hingga 40 minggu,

masalah termasuk diastasis recti, varises, wasir, nyeri pinggang, dan nyeri punggung mulai muncul. Perubahan fisik yang terjadi biasanya menimbulkan rasa tidak nyaman termasuk nyeri kaki dan nyeri punggung (Fatmarizka et al., 2022)

Nyeri punggung adalah kondisi yang mengganggu sering dialami oleh ibu yang sedang hamil. Ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III biasanya ada perubahan struktur anatomi karena tulang belakang memiliki beban berlebih yang mempengaruhi keseimbangan tubuh akibat pertumbuhan rahim dan janin, selain itu juga disebabkan efek *hormone relaxin* yang mencegah ligamen tulang belakang dari penyembuhan. Keadaan stabil menyebabkan selaput saraf serta pembuluh darah terjepit, tubuh mendorong ke depan dan pusat gravitasi berubah saat janin dan rahim berkembang berubah ukuran, meningkatkan tekanan pada otot punggung.(Puspitasari et al., 2022)

Nyeri punggung pada kehamilan harus segera ditangani karena meningkatkan risiko nyeri punggung kronis dan ketidaknyamanan nyeri punggung setelah melahirkan, keduanya lebih sukar

ditangani atau disembuhkan. Nyeri punggung saat hamil adalah masalah yang relatif sering terjadi, terutama pada trimester kedua dan ketiga. *The International Society for The Study of Pain* mengartikan ketidaknyamanan nyeri punggung menjadi "Pengalaman sensorik dan emosional kurang menyenangkan dampak dari kerusakan jaringan aktual atau potensial" di dunia modern. Kecemasan dan rasa sakit diperparah satu sama lain selama kehamilan.

Terapi farmakologis besar kemungkinan berhasil daripada terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung, tetapi juga lebih mahal dan mungkin memiliki efek yang tidak menguntungkan baik pada ibu maupun janin. Sedangkan latihan gerakan tubuh seperti senam, pijat, sentuhan terapeutik, latihan visualisasi, hidroterapi, akupresur, dan akupuntur merupakan teknik pereda nyeri nonfarmakologi. Manfaat terapi non-farmakologis tidak rumit, lebih hemat biaya, dan tidak memiliki efek samping negatif. Aktivitas fisik selama kehamilan telah ditunjukkan dalam penelitian untuk mempersingkat waktu persalinan secara umum dan memiliki efek yang baik pada berat badan bayi baru

lahir. Untuk mencegah kekhawatiran dan memerangi ketidaknyamanan yang menyertai kehamilan, calon ibu harus secara holistik memenuhi kebutuhan dasar mereka (pikiran, tubuh, dan jiwa) (Vol, 2023)

Olahraga selama kehamilan memberikan banyak sekali keuntungan baik bagi ibu maupun janin. Salah satu keuntungan berolahraga saat hamil adalah dapat memperbaiki postur tubuh, mengurangi nyeri punggung karena berat badan saat hamil bertambah seiring dengan peningkatan kekuatan dan kekuatan punggung, berdampak pada lamanya tidur dan membuat tubuh lebih nyaman. Olahraga saat hamil dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada akhir kehamilan bagi ibu hamil yang sering berolahraga dan menurunkan risiko diabetes pada ibu hamil sepanjang akhir kehamilan. Karena perubahan postur tubuh, senam hamil dapat dianggap membantu dalam menurunkan terjadinya penyakit tertentu. senam hamil tidak sama dengan senam biasanya jika tidak dilakukan secara sering dan *intens* untuk hasil yang maksimal.

Penggunaan video membantu seseorang menangkap arti pembelajaran

secara lebih berarti sehingga informasi yang diberikan dalam film dapat dipahami secara keseluruhan. Film adalah media audio visual yang bisa menggambarkan objek dan kejadian sebagaimana adanya. Media yang tepat harus dipilih agar dapat menyampaikan informasi secara efektif. Menggunakan media yang menarik bagi banyak orang akan membantu orang memahami informasi dengan lebih baik, dan menggunakan media audio-visual (video), seperti gambar bergerak dan video yang melibatkan indera penglihatan dan pendengaran, akan bermanfaat bagi pembelajaran siswa. membantu untuk menjelaskan dan membuat informasi yang diperoleh lebih mudah untuk ditafsirkan (Supiani et al., 2022)

Diperoleh dampak yang relevan dalam pemberian video senam hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar dengan mediasi video, menurut penelitian Bimrew Sendekie Belay (2022). Mayoritas responden pada skala ketidaknyamanan nyeri punggung setelah mendapatkan video senam hamil dalam kategori nyeri ringan dengan

jumlah 18 responden (39,1%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas mengalami nyeri punggung lebih banyak yaitu 10 orang (43,5%). Karena peserta dapat mempelajari senam hamil dari sumber lain di luar demonstrasi peneliti, media pembelajaran juga meningkatkan minat dan motivasi responden. Selain itu, responden berpartisipasi lebih aktif dalam tugas belajar seperti mengamati, mendengarkan, dan menunjukkan. Hasilnya, responden lebih tertarik. Selain itu, akan lebih mudah untuk memahami pelajaran semakin banyak indera yang digunakan (Bimrew Sendekie Belay, 2022)

Di Amerika, Inggris, Swedia dan Norwegia pada 2018 dilaporkan 70-86% wanita hamil mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung bagian bawah (Septiani, 2021). Studi *Global Burden of Disease* pada tahun 2018 dalam survey menunjukkan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil merupakan cedera teratas diseluruh dunia dengan persentase sebesar 60-70%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ghairabeh (2018) berlangsung di Indonesia pada tahun 2018 dari 4.290.235 diperoleh 2.574.141

ibu hamil menjalani ketidaknyamanan nyeri punggung dengan persentase 60% (Puspitasari et al., 2022). Sedangkan untuk wilayah Jawa Barat adalah 5.3% dengan keluhan ketidaknyamanan yang sering disampaikan ibu hamil saat melakukan pemeriksaan adalah nyeri punggung (Nurlitawati et al., 2022) Berdasarkan data di Klinik “A” tahun 2022 sejak tanggal 7 November sampai dengan 24 Desember 2022, terdapat 128 ibu hamil trimester III, dimana 76 ibu hamil tersebut (52%) memiliki ketidaknyamanan nyeri punggung bawah dan yang lainnya mengalami ketidaknyamanan seperti sering BAK dan bengkak kaki.

Penulis melakukan pengkajian pada Ny. “N” saat kunjungan ulang usia kehamilan 33 minggu dan setelah dilakukan pengkajian, ternyata Ny. “N” mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung bawah sehingga penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan secara komprehensif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Berdasarkan dari hasil kajian data di atas, penulis tertarik untuk melakukan “Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. “N” G1P0A0 dengan

Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Bawah melalui Video Senam Hamil di Klinik “A” Kabupaten Bandung Tahun 2022”.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. “N” dimulai dari usia kehamilan 33 minggu sampai dengan KF 4, KN 3 dan KB. Penelitian ini dimulai dengan memberikan penjelasan dan pelaksanaan studi kasus kepada pasien bahwa akan dilakukan asuhan kebidanan komprehensif untuk ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III melalui pemberian video senam hamil. Memberikan informed consent untuk ditanda tangani oleh ibu yang bersedia menjadi subjek penelitian. Pada saat pertemuan pertama dengan ibu menjelaskan tentang ketidaknyamanan pada trimester III terutama tentang keluhan ibu yaitu sering nyeri punggung bagian bawah dan kadang terasa panas, lalu ibu bersedia diberikan asuhan senam hamil dan konseling untuk mengurangi keluhan kemudian di jelaskan kembali kepada ibu untuk asuhan senam hamilnya yaitu menggunakan media video yang

akan dikirim melalui whatsapp. Asuhan senam hamil dilakukan sebanyak 2-3 kali setiap minggu selama 10-20 menit kemudian dilakukan evaluasi, pemantauan dilakukan lewat WhatsApp. Penelitian diperbolehkan setelah mendapatkan surat Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) dengan nomor surat 13/D/KEPK-STIKes/II/2023.

Pada masa kehamilan Ny. N mengalami ketidaknyamanan sakit punggung bagian bawah pada trimester III . Kemudian dilakukan asuhan dengan pemberian senam hamil melalui video sebanyak 2-3 kali dalam seminggu dan diberikan konseling mengenai pengaturan minum dimulai dari usia kehamilan 33 minggu sampai 36 minggu dan ibu merasa nyaman setelah mencoba senam hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Observasi senam hamil minggu ke 3**

Tanggal	Durasi	Waktu	Hasil
22-11-2022	15 menit	15.31 wib	Ketika dilakukan palpasi punggung ibu sedikit mengernyit.
25-11-2022	15 menit	07.00 wib	

**Tabel 2. Observasi senam hamil minggu ke 4**

Tanggal	Durasi	Waktu	Hasil
29-11-2022	15 menit	13.31 wib	Ibu mengatakan nyeri punggungnya sudah jarang terasa dan sudah tidak mengernyit ketika di palpasi.
3-12-2022	15 menit	15.00 wib	

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan dari studi kasus tentang Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan, Persalinan,

Nifas, BBL, dan Kontrasepsi pada Ny. "N" G1P1A0 di Klinik "A" Kabupaten Bandung Tahun 2022, maka penulis

menyimpulkan :

Selama masa kehamilan Ny. "N" mengalami nyeri pinggang pada trimester III. Setelah diberikan asuhan senam hamil dan setelah di berikan asuhan senam hamil sakit pinggang yang dialaminya berangsur membaik. Pada persalinan kala I fase aktif pembukaan 5 nyeri pinggangnya kembali terasa ketika ada kontraksi diberikan asuhan memijat dan mengusap pinggang ibu untuk mengurangi nyeri pinggangnya sehingga berangsur membaik. Asuhan masa nifas yang diberikan pada NY "N" berlangsung dengan normal tanpa adanya penyulit maupun komplikasi yang menyertai. Kunjungan masa nifas di berikan saat 6 jam (KF1) Ny "N" diberikan asuhan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri , setelah 7 hari melakukan senam nifas evaluasi TFU ibu tidak teraba involusi lebih cepat. Asuhan bayi baru lahir telah diberikan sampai KN 3 dalam pemeriksaan bayi baru lahir normal tidak ada keluhan, kelainan, tanda bahaya baru lahir, dan penyulit apapun. Bayi lahir dengan BB 3.300 gram dan naik menjadi 4.300 gram pada hari ke 28 menandakan bayi menyusu dengan baik.

Dalam pemilihan kontrasepsi, penulis

menyerahkan semua keputusan pada Ny "N" dan suami. Setelah diberikan penjelasan mengenai berbagai macam kontrasepsi yang cocok bagi ibu nifas dan menyusui serta ibu telah berdiskusi dengan suaminya, Ny "N" memilih kontrasepsi suntik 3 bulan. Pendokumentasian yang telah dilakukan berdasarkan asuhan komprehensif yang diberikan yaitu asuhan kehamilan, persalinan, nifas, kontrasepsi dan bayi baru lahir.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini didanai oleh Program Studi DIII Kebidanan STIKes Budi Luhur Cimahi tahun anggaran 2023. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada STIKes Budi Luhur Cimahi yang telah memfasilitasi dan membantu mengarahkan dalam pembuatan proposal

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., Sari, P., Sutarto, S., Utama, W. T., & Pratiwi, D. (2023). *Rutinitas Senam Hamil dengan Melahirkan Spontan ( Pregnancy Exercise Routine with Spontaneous Birth )*. 2(2), 85–93.

- Fatmarizka, T., Pristiano, A., Akbar, A., Salsabila, F. S., Raihani, F. N., Sudrajat, K. B., & Hasanah, U. (2022). *Pregnancy Gymnastics Education at Posyandu Ceria Edukasi Senam Hamil di Posyandu Ceria*. 397–402.
- Fithriyah, F. M. (2022). *Program studi kebidanan program sarjana fakultas ilmu kesehatan universitas kusuma husada surakarta 2021/2022*.
- Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.525>
- Puspitasari, R. D., Sulistyawati, H., & Sari, R. N. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny “R” G3P2A0 34 Minggu Kehamilan Normal dengan Keluhan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 148–156. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i2.1102>
- Septiani, R. (2021). Efektivitas Senam Hamil Menurut Manuaba Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(2), 82–87. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i2.250>
- Supiani, S., Yusuf, N. N., & Yanti, E. M. (2022). Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Audio Visual Terhadap Keterampilan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sesela Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2). <http://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/3810/0> Vol, K. (2023). , *Era Revika*. 2(1).