

ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. "M" G1P0A0 DENGAN ASUHAN SENAM HAMIL TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH DI PMB "P"

COMPREHENSIVE MIDWIFERY CARE FOR MRS. "M" G1P0A0 WITH PREGNANCY GYMNASTICS CARE FOR LOWER BACK PAIN REDUCTION AT PMB "P"

Eli Sania ^{1*)}, Sofa Fatonah ¹⁾, Purwanti ¹⁾, Karwati ²⁾

¹ STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

² Praktik Bidan Mandiri Cimahi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 11 Agustus 2024 Revised : 06 Januari 2025 Accepted : 04 Juli 2025	Kehamilan merupakan tujuan lahirnya keturunan secara alami, yang mengakibatkan tumbuhnya janin di dalam rahim ibu. 138 dari 478 ibu hamil melaporkan mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung sedang, namun mereka masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Artinya, 28,9% ibu hamil di seluruh dunia mengalami nyeri punggung bawah. Faktor penyebab nyeri punggung bawah yaitu usia ibu, usia kehamilan, pekerjaan dan pendidikan. Dampak nyeri punggung bawah antara lain insomnia, stress dan gangguan tidur. Diperlukan solusi untuk mencegah maupun mengatasi masalah tersebut, salah satunya adalah asuhan berkelanjutan dengan melakukan senam hamil. Senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah karena dalam gerakan senam hamil terdapat gerakan yang memperkuat otot abdomen, sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis yang dapat mengurangi intensitas nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian memberikan asuhan kebidanan pada Ny. "M" dengan senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung bawah. Metode penelitian ini merupakan pendekatan studi kasus. Instrument yang digunakan untuk mengukur nyeri punggung bawah yaitu dengan skala nyeri (pain measurement scale). Hasil menunjukkan bahwa Ny. "M" sudah tidak merasakan nyeri punggung bawah setelah melakukan senam hamil secara rutin yang artinya ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada Ny. "M". Kesimpulan dalam studi kasus ini adalah senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Diharapkan senam hamil ini dapat diaplikasikan terutama pada ibu hamil yang sering nyeri punggung pada bagian bawah.
KEYWORD	
asuhan kebidanan, nyeri punggung bawah, senam hamil <i>midwifery care, lower back pain, pregnancy exercise</i>	
CORRESPONDING AUTHOR	<i>Pregnancy is the goal of the birth of offspring naturally, which results in the growth of the fetus in the mother's womb. 138 of 478 pregnant women reported experiencing moderate back pain discomfort, but they were still able to carry out daily activities. This means that 28.9% of pregnant women worldwide experience lower back pain. Factors that cause lower back pain are maternal age, gestational age, work and education. The effects of lower back pain include insomnia, stress and sleep disorders. Solutions are needed to prevent and overcome this problem, one of which is sustainable care by doing pregnancy exercises. Pregnancy exercise can relieve lower back pain because in pregnancy exercise there are movements that strengthen the abdominal muscles, thereby preventing excessive tension on the pelvic ligaments which can reduce the intensity of lower back pain. The aim of the research was to provide midwifery care to Mrs. "M" with pregnancy exercises to reduce lower back pain. This research method is a case study approach. The instrument used to measure lower back pain is a pain measurement scale. The results show that Mrs. "M" no longer feels lower back pain after doing routine pregnancy exercises, which means that there is an influence of pregnancy exercises on Mrs. "M". The conclusion in this case study is that</i>
Nama : Eli Sania Address : Kp. Cikatomas, Cipatat E-mail : elisania1612@gmail.com No. Tlp : -	

	<i>pregnancy exercise can reduce back pain in pregnant women in the third trimester. It is hoped that this pregnancy exercise can be applied especially to pregnant women who often have lower back pain..</i>
--	--

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan tujuan lahirnya keturunan secara alami, yang mengakibatkan tumbuhnya janin di dalam rahim ibu. Kehamilan bisa berlangsung hingga 40 minggu, atau sembilan bulan tujuh hari, tergantung kapan periode menstruasi terakhir dimulai. Tiga trimester membentuk kehamilan: trimester pertama dimulai saat pembuahan dan berlangsung selama tiga bulan, trimester kedua berlangsung selama empat bulan hingga enam bulan, dan trimester ketiga berlangsung selama tujuh bulan hingga sembilan bulan.

Nyeri punggung bawah lebih sering dikeluhkan oleh ibu hamil dikarenakan tulang belakang lumbal menjadi lebih melengkung, bahu tertarik ke belakang, sendi panggul dapat bergerak sedikit untuk mengakomodasi pertumbuhan janin, dan sendi tulang belakang menjadi lebih fleksibel, yang mungkin memperparah nyeri punggung (Nurhayati dkk, 2019). Trimester ketiga adalah waktu yang umum bagi wanita hamil untuk mengalami sakit punggung, yang berhubungan dengan peningkatan berat badan akibat perluasan rahim dan peregangan otot pendukung. Nyeri punggung pada wanita hamil tidak boleh dianggap biasa, jika ibu selalu mengeluh kesakitan maka harus dilakukan pengobatan (Fitriani, 2018).

Menurut Omoke dkk. (2021), 138 dari 478 ibu hamil melaporkan mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung sedang, namun mereka masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Artinya, 28,9% ibu hamil di seluruh dunia mengalami nyeri punggung bawah. Terapi non-farmakologis dan farmasi merupakan pilihan untuk mengobati sakit punggung (Fitriani, 2018).

Senam hamil mencakup gerakan yang memperkuat otot perut, meminimalkan ketegangan yang tidak semestinya pada

ligamen panggul, dan mengurangi intensitas nyeri punggung bagian bawah. Hasilnya, mereka dapat membantu meringankan nyeri punggung bagian bawah. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa berolahraga saat hamil memperkuat stabilitas inti tubuh, sehingga mendukung pemeliharaan kesehatan tulang belakang. Senam ibu hamil menurut Wabula dkk (2022), dapat membantu ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah karena melibatkan gerakan-gerakan yang dapat memperkuat otot perut, mengendurkan otot dan ligamen punggung, serta menjadikannya lebih elastis punggung bawah (Gozali dkk, 2020)

Penulis menawarkan asuhan kebidanan komprehensif pada NY. "M" G1P0A0 dengan asuhan senam hamil untuk meminimalisir nyeri punggung bawah pada NY. "M". Mengingat latar belakang informasi tersebut diatas, penulis memilih NY. "M" karena berkeinginan untuk merawat Ny. M yang selama kehamilannya mengalami sakit punggung, dengan asuhan kebidanan yang menyeluruh dan berkesinambungan dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi yang dikandungnya. Oleh karena itu penulis mendapat izin dari bidan "P" untuk memberikan penanganan komprehensif pada NY. "M" dimulai dari masa kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan dari mulai usia kehamilan 35 minggu 4 hari sampai KF dan KN 3. Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "M". Asuhan kebidanan ini dilakukan dengan wawancara langsung kepada ibu dan suami pada kunjungan pertama

kehamilan sebagai pengkajian data awal meliputi biodata, keluhan ibu, riwayat kesehatan ibu dan keluarga, riwayat pernikahan, riwayat keluarga berencana, pola kebiasaan sehari-hari, serta riwayat psiko, sosial dan budaya sampai ibu menggunakan kontrasepsi secara komprehensif.

Observasi dilakukan pada setiap kunjungan dalam bentuk pemeriksaan fisik mulai dari inspeksi, palpasi, auskultasi maupun perkusi serta pada kunjungan pertama kehamilan didukung dengan adanya pemeriksaan penunjang yaitu pemeriksaan laboratorium seperti cek Hb. Pelaksanaan pemeriksaan juga dilakukan mulai dari kehamilan TM III dengan keluhan Nyeri punggung, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan KB secara komprehensif. Pelaksanaan studi kasus ini Memberikan penjelasan dan pelaksanaan studi kasus kepada bidan asuh dan ibu beserta suaminya. Kemudian memberikan informed consent untuk ditanda tangani oleh ibu yang bersedia menjadi subyek penelitian. Pada saat pertemuan pertama dengan ibu menjelaskan tentang ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III terutama tentang keluhan ibu yaitu Nyeri punggung, lalu ibu bersedia diberikan asuhan senam hamil untuk mengurangi Nyeri punggung serta memberikan rileksasi. Pada saat persalinan, nifas, serta pada bayi baru lahir dan kontrasepsi berjalan dengan baik tanpa ada masalah apapun.

Persiapan yang dilakukan pada studi kasus ini adalah pada saat melakukan PKK II di PMB P Kota Cimahi. Pada tanggal 16 Januari 2024 saya bertemu dengan bidan asuh untuk orientasi dan untuk berdiskusi mengenai studi kasus dan meminta ijin untuk melakukan asuhan kebidanan kepada pasien yang memiliki masalah pada proses kehamilan, persalinan, nifas maupun bayi baru lahir. Pengambilan studi kasus dilaksanakan di PMB "P" Kota Cimahi tanggal 16 januari sampai 01 April 2024. Sebelum melakukan penelitian, sudah disetujui permohonan izin penelitian dari STIKes Budi Luhur Cimahi yang akan ditunjukkan ke tempat penelitian dan telah mendapat surat Laik Etik dengan nomor. 161/D/KEPK-STIKes/IV/2024.

HASIL

Pelaksanaan senam hamil dilaksanakan setiap 3 kali dalam seminggu oleh ibu, dilakukan oleh bidan dan ibu di rumah dengan pemantauan melalui komunikasi whatsapp. Asuhan dilakukan secara kontak (di rumah pasien) sebanyak 6 kali oleh pasien dan 3 kali oleh bidan, setiap 1 kali senam hamil dilakukan selama 15 menit. Hal ini terbukti dari penelitian Wabula dkk (2022), bahwa senam hamil dapat membantu ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah karena melibatkan gerakan-gerakan yang dapat memperkuat otot perut, mengendurkan otot dan ligamen punggung, serta menjadikannya lebih elastis punggung bawah.

PEMBAHASAN

1. Kehamilan

Ny. "M" telah mendapatkan pelayanan sepuluh T. Sesuai standar pelayanan tahun 2023 yang mewajibkan minimal enam kali kunjungan bidan dan dua kali kunjungan dokter setiap kehamilan dalam upaya menurunkan angka kematian ibu dan bayi baru lahir. Ny. "M" telah melakukan sembilan kali kunjungan ke bidan dan enam kali ke dokter. Ny "M" menderita sakit punggung bagian bawah selama trimester ketiga kehamilannya. Secara teori, nyeri punggung merupakan masalah muskuloskeletal yang umum terjadi selama kehamilan, dengan perkiraan prevalensi berkisar antara 30% hingga 78% di Amerika Serikat, Eropa, dan beberapa wilayah di Afrika, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020).

Penulis kemudian menawarkan latihan prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan punggung bawah. Mulai usia kehamilan 34–36 minggu, senam hamil ini dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan total durasi ± 15 menit setiap kali. Setelah intervensi, senam hamil pasien dilakukan sebanyak tiga kali: sekali pada hari pertama kunjungan ke rumahnya, dan sekali lagi pada hari keempat dan keenam. Senam hamil bermanfaat menurunkan rasa tidak nyaman pada punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester ketiga, menurut data penelitian (Surati, 2022).

2. Persalinan

Pada usia kehamilan 38 minggu 4 hari, Ny. "M" melahirkan. Menurut hipotesisnya, persalinan normal adalah hasil dikeluarkannya janin pada usia kehamilan 37-42 minggu.

a. Kala I

Kontraksi rahim dimulai pada kala I dan berlangsung hingga rahim terbuka penuh (10 cm). Pada tanggal 16 Februari 2024 pukul 14.00 WIB Ny. "M" tiba di PMB "P" dengan keluhan nyeri perut yang menjalar ke pinggang sejak pukul 10.00 WIB, serta gerakan janin yang aktif dan keluarnya lendir berdarah dari jalan lahir. Hasil DJJ menunjukkan dalam batas normal yaitu 147 kali per menit, cairan ketuban masih utuh, portio tipis dan lunak, pembukaan 5 cm, dan his empat kali dalam 10 menit lamanya 45 detik

b. Kala II

Ny. "M" melahirkan pada pukul 17.00 WIB. Suami Ny. "M" yang mendampingi selama proses persalinan, tak henti-hentinya memberikan motivasi dan mampu bekerja sama dengan tenaga medis. Persalinan berlangsung selama 35 menit, kontraksinya baik, dan mampu mengikuti instruksi mengejan dengan tepat dan benar seperti yang diajarkan.

c. Kala III

Melakukan manajemen aktif kala III pada pukul 17.35 WIB, saat bayi Ny."M" lahir dan plasenta belum keluar. Penulis melakukan perawatan aktif untuk Ny."M" selama kala III dengan injeksi oksitosin 10 IU 1 menit setelah bayi lahir, dan rahim mengeras.

d. Kala IV

Kala IV berjalan lancar sejak plasenta lahir sampai dengan 2 jam postpartum. Observasi kala IV pada NY."M" yaitu TTV normal. Tinggi fundus uteri pada Ny. "M" sepusat setelah plasenta lahir, kontraksi uterus baik, kandung kemih kosong, pengeluaran darah selama proses persalinan kurang lebih 150cc.

3. Nifas

Ny."M" sudah melakukan kunjungan sebanyak empat kali setelah melahirkan, yaitu 6 jam setelah melahirkan, 3 hari, 14 hari, dan 46 hari kemudian. Pada kunjungan ke I (6 jam) Ny."M" tidak ditemukan adanya kendala atau

penyulit apapun. Ny."M" sudah melakukan ambulasi duduk dan jalan ke kamar mandi. Pada kunjungan ke II (3 hari) Ny."M" tidak ditemukan adanya kendala apapun. Selama di rumah Ny."M" mengkonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan serta makanan yang mengandung karbohidrat.

Pada kunjungan ke III (14 hari) Ny."M" tidak ditemukan adanya kendala atau penyulit apapun. Pada kunjungan ke IV (46 hari) Setelah dijelaskan macam-macam alat kontrasepsi pada kunjungan masa nifas ke 4, Ny."M" memilih menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan.

4. Bayi Baru Lahir

Bayi Ny. "M" memiliki berat badan 3200 gr saat lahir pada usia kehamilan 38 minggu 4 hari (cukup bulan). Hal ini sejalan dengan kepercayaan bahwa bayi pada umumnya ialah bayi yang lahir antara usia kehamilan 37 dan 42 minggu, dengan berat lahir antara 2500 dan 4000 gr dan menangis spontan kurang dari 30 detik dengan skor APGAR 7 sampai 10. Pada kunjungan ke I (6 jam), bayi telah mendapatkan ASI awal, tali pusat terbungkus kasa steril dan kehangatan bayi terjaga. Diberikan salep atau obat tetes mata untuk pencegahan infeksi, sebaiknya 1 jam setelah lahir. Bayi Ny."M" diberikan Vitamik K 1 mg secara intramuskular pada 1/3 luar paha kiri atas untuk mencegah perdarahan diotak. Bayi Ny."M" dimandikan dan dirawat untuk perawatan tali pusat setelah 6 jam, dan diberikan vaksin Hb-0 untuk menghindari infeksi Hepatitis B. Ketika kunjungan neonatal bayi Ny. "M" dalam keadaan baik tidak ada masalah. Dan bayi dapat menyusu dengan baik, diberi ASI setiap dua jam.

Imunisasi sesuai dengan Buku KIA, ibu dianjurkan untuk melengkapi semua imunisasi bayinya, dimulai dengan Hb-0 saat lahir dan berlanjut dengan imunisasi dasar sampai lanjutan. Bayi Ny. "M" sudah mendapat imunisasi dua kali yaitu imunisasi Hb0 6 jam dan imunisasi BCG dan Polio tetes 1 pada tanggal 15 Maret 2024, dan dalam keadaan sehat tidak ada keluhan. Pada kunjungan ke II (3 hari) bayi dalam kondisi baik, tali pusat belum lepas. Pada kunjungan ke III (14 hari) bayi dalam kondisi baik, tali pusat sudah lepas

pada hari ke-6 dan berat badan bayi naik menjadi 3400 gram.

KESIMPULAN

Ny. "M" mengalami ketidaknyamanan pada trimester III yaitu nyeri punggung bawah dan telah diberikan intervensi senam hamil sehingga punggung ibu tidak merasakan nyeri kembali. Nyeri punggung yang terjadi pada Ny. "M" berkurang dari skala 4 ke 0 setelah 9 kali melakukan senam hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada STIKes Budi Luhur Cimahi dan prodi D3 Kebidanan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis, sehingga penulis selesai melakukan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Bayuana A, Anjani AD, Nurul DL, Selawati S, Sa'idah N, Susianti R, Anggraini R. (2023). Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir: Literature Review. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 8(1): 27-37.
- Fitriani L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trisemester III di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(2): 72-80.
- Faizah N, Yulistin N, Windyarti MNZ. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity of Care) Kehamilan, Bersalin, Bayi Baru Lahir Dan Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. 1(7): 1137-1146.
- Gozali W, Astini NAD, Permadi MR. Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*. 4(3): 134-139.
- Nurhayati B, Simanjuntak F, Karo MB. 2019. Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*. 1(3): 167-171.
- Nur FI, Ningrum C. (2023). Pengaruh Kontrasepsi Suntik Terhadap Kejadian Amenore. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. 6(1): 24-31.
- Omoke NI, Amaraegbulam PI, Umeora OIJ, Okafor LC. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *The Pan African Medical Journal*. 39(70): 1-11.
- Surati S, Basaria M. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. 3(1): 01-05.
- Wabula LR, Fitriyani E, Umamity S, Windari A. (2022). The Experience among Patients with Bone Fractures during Traditional Massage Therapy (Topu Bara): A Phenomenology Study. *The Journal of Palembang Nursing Studies*. 1(1): 9-15.