

Studi Kasus Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Dengan Terapi Non Farmakologi Kompres Air Hangat Di Daerah Aliran Sungai (DAS) Kota Palangka Raya

Rabiatunnisa¹

¹ Sarjana Kebidanan, STIKES Eka Harap

Email: nisarabia93@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: nisarabia93@gmail.com

Article History:

Received Sep 3rd, 2024

Accepted Oct 31th, 2024

Published Nov 11th, 2024

Abstrak

Nyeri punggung pada kehamilan adalah gejala yang umum selama kehamilan (50%) dan (49%) dari wanita hamil mengeluh sakit daerah pinggul yang berlangsung lebih dari tiga bulan. Tahun pertama setelah persalinan 72% dari wanita yang mengalami nyeri punggung dan panggul, beberapa mengeluh sakit terus menerus di punggung bawah dan daerah panggul hingga 3 tahun setelah persalinan. Tujuan penelitian Mampu memberikan Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologis pada Ny. L G1P0A0 hamil 38 minggu dengan masalah nyeri punggung di Ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Jenis penelitian yang digunakan yaitu secara kualitatif deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Desain menggunakan observasional lapangan. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara, dan analisis dokumentasi asuhan kebidanan. Analisis data diperoleh dari penelitian studi kasus dengan membuat narasi dari hasil observasi dan deskripsi analisis asuhan kebidanan, pengkajian, merumuskan diagnosa, merencanakan, melaksanakan, dan melakukan evaluasi asuhan kebidanan. Hasil penelitian ibu bersedia melakukan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung. kompres air hangat dapat memberikan rasa hangat pada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah lokal, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri serta memberikan kenyamanan pada pasien

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Kehamilan Trimester III, Kompres Air Hangat

Abstract

Back pain in pregnancy is a common symptom during pregnancy (50%) and (49%) of pregnant women complain of pain in the pelvic area that lasts more than three months. The first year after delivery 72% of women experience back and pelvic pain, some complain of continuous pain in the lower back and pelvic area up to 3 years after delivery. The aim of the research is to be able to provide Physiological Pregnancy Midwifery Care to Mrs. L G1P0A0 38 weeks pregnant with back pain problems in the KIA UPTD Room at the Pahandut Health Center, Palangka Raya City. The type of research used is descriptive qualitative with a case study approach method. The design uses field observations. Data collection methods include interviews and analysis of midwifery care documentation. Data analysis was obtained from case study research by creating a narrative from the results of observations and descriptions of midwifery care analysis, assessment, formulating diagnoses, planning, implementing and evaluating midwifery care. The results of the research were that mothers were willing to use warm compresses to reduce back pain. Warm water compresses can provide a warm feeling to the patient to reduce pain by using a fluid that functions to dilate blood vessels, increase local blood flow, reduce muscle spasm and increase the pain threshold, eliminate the sensation of pain and provide comfort to the patient

Keyword : Back Pain, Third Trimester Pregnancy, Warm Water Compress



1. PENDAHULUAN

Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Seiring berkembangnya janin, tubuh sang ibu juga mengalami perubahan-perubahan yang dimaksudkan untuk keperluan tumbuh dan kembang bayi. Perubahan tersebut terjadi karena adanya perubahan kadar hormon esterogen dan progesteron selama kehamilan. Baik dari segi anatomis maupun fisiologis, perubahan yang ditimbulkan terjadi secara menyeluruh pada organ tubuh ibu yang berjalan seiring dengan usia kehamilan dalam trimester. Perubahan-perubahan tersebut meliputi Perubahan Sistem Reproduksi, Perubahan pada payudara, perubahan pada kulit, sistem metabolik, sistem hematologi, sistem kardiovaskular, sistem pernafasan, sistem urinaria, sistem gastrointestinal dan sistem musculoskeletal. [1]

Perubahan Fisiologis tersebut menimbulkan berbagai ketidaknyamanan pada kehamilan. Pada kehamilan trimester III banyak ketidaknyamanan yang terjadi seperti sering kencing, varises atau wasir, sesak nafas, bengkak dan kram pada kaki, gangguan tidur dan mudah lelah, nyeri perut bagian bawah, heartburn, dan juga penurunan libido [2]. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III sebanyak 77,80% [3]. Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa pada trimester ke III kehamilan rata-rata dari seluruh responden (10 orang) mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik. Responden yang mengalami ketidaknyamanan pada trimester III ini lebih memilih untuk tidak memeriksakan ketidaknyamanannya dan menunggunya sampai hilang [4]. Nyeri punggung pada kehamilan adalah gejala yang umum selama kehamilan (50%) dan (49%) dari wanita hamil mengeluh sakit daerah pinggul yang berlangsung lebih dari tiga bulan. Tahun pertama setelah persalinan 72% dari wanita yang mengalami nyeri pinggul dan panggul, beberapa mengeluh sakit terus menerus di punggung bawah dan daerah panggul hingga 3 tahun setelah persalinan [5].

Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir [6]. Ketidaknyamanan pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, tetapi apabila ketidaknyamanan dibiarkan akan mempunyai dampak lanjutan baik secara fisik maupun psikologis terhadap ibu maupun janin. Secara fisik ibu akan merasakan kesakitan yang berlanjut dan akan berdampak pada pola aktivitas ibu karena nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawahnya, juga terganggunya pola istirahat ibu karena kram yang selalu dirasakan ketika ibu tidur. Secara Psikologis ibu juga akan merasa tidak nyaman dan menganggap bahwa kehamilannya sangat berat dilalui sehingga ibu merasa tidak nyaman akan kehamilannya. Sebagai bidan maka upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan konseling cara mengatasi keluhan ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk menyusun laporan akhir stase dengan judul “Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. L G1P0A0 Hamil 38 Minggu dengan Masalah Nyeri Perut di Ruang KIA BLUD UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya”

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Sedangkan untuk desain menggunakan observasional lapangan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, dan analisis dokumentasi asuhan kebidanan. Analisis data diperoleh dari penelitian studi kasus dengan membuat narasi dari hasil observasi dan deskripsi analisis asuhan kebidanan, pengkajian, merumuskan diagnosa kebidanan, merencanakan, melaksanakan, dan melakukan evaluasi asuhan kebidanan. Penelitian dan pengkajian studi kasus ini dilakukan pada bulan Mei 2023 di Ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya. Puskesmas ini berada tidak jauh

dari daerah aliran sungai (DAS) Kahayan Kota Palangkaraya dan masyarakatnya banyak yang bermukim disepanjang aliran sungai tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tinjauan Artikel

Tabel 1. Ringkasan Artikel

No	Jurnal	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Alasan Memilih Artikel
1.	<p>Penulis: Sarifah, Riza Febrianti²⁾</p> <p>Tahun Terbit: 2022</p> <p>Negara: Indonesia</p> <p>Nama Jurnal: Jurnal Kebidanan Terkini (<i>Current Midwifery Journal</i>)</p> <p>Database: Google Scholar</p>	<p>Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah Mampu melaksanakan asuhan kebidanan secara menyeluruh dan berkesinambungan pada ibu hamil dengan pemberian kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.</p>	<p>Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan asuhan kebidanan cara terapi kompres hangat dengan kreteria pasien ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.</p>	<p>Setelah dilakukan asuhan selama 7 hari. Setelah diberikan asuhan nyeri punggung ibu hamil berada di skala 5 yaitu nyeri sedang, Kesimpulannya setelah diberikan kompres hangat selama 1 kali pemberian belum ada perubahan rasa nyeri yang dirasakan ibu . Pada kajian II sudah dilakukan terapi kompres hangat selama 7 hari nyeri punggung ibu berada di skala 3 yaitu nyeri mulai berkurang. Kesimpulannya adapun penurunan nyeri setelah dilakukan asuhan kompres hangat selama 7 hari nyeri punggung sudah mulai berkurang.</p>	<p>Hasil penelitian bisa diaplikasikan dalam asuhan kebidanan</p>
2	<p>Penulis: Ayu Restu Amalia, Erika, Ari Pristiana Dewi</p> <p>Tahun Terbit: 2020</p> <p>Negara: Indonesia</p> <p>Nama Jurnal: Journal of Holistic Nursing and Health Science</p> <p>Database: Google Scholar</p>	<p>Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di sebuah Puskesmas di Pekanbaru.</p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain Quasi-Experiment dengan rancangan penelitian NonEquivalent Control Group. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang responden. Alat ukur yang digunakan adalah Numeric</p>	<p>Rata-rata intensitas nyeri kelompok eksperimen pre-test yaitu 4,53 dan nilai post-test yaitu 3,07, dengan perbedaan 146, sedangkan kelompok kontrol pre-test kelompok kontrol yaitu 4,40 dan post-test yaitu 4,07, tidak ada perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok kontrol. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa p value = 0,001 < α (0,05)</p>	<p>Hasil penelitian bisa diaplikasikan dalam asuhan kebidanan</p>

			Rating Scale (NRS). Analisa statistik menggunakan uji dependent t-test dan independent t-test	sehingga didapatkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer untuk nyeri punggung.	
3	<p>Penulis: Suhaida, Rina Efriana, Riona Sanjaya</p> <p>Tahun Terbit: 2023</p> <p>Negara: Indonesia</p> <p>Nama Jurnal: Jurnal Maternitas Aisyah (JAMANAISYAH)</p> <p>Database: Google Scholar</p>	<p>Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung</p> <p>Tujuan penelitian ini untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung menggunakan terapi kompres air hangat</p>	<p>Metode yang digunakan dalam kompres hangat pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung adalah Jenis deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus</p>	<p>Hasil penelitian diperoleh bahwa asuhan komplementer yaitu dengan memberikan kompres hangat kepada Ibu hamil trimester III yang menderita nyeri punggung. Dari ketiga kasus yang diteliti bahwa semua pasien telah diberikan intervensi dengan mengompres hangat punggung untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, hal ini perkuat dengan hasil wawancara kepada pasien bahwa asuhan komplementer dengan kompres hangat dapat mengurangi nyeri punggung pada Ibu hamil</p>	<p>Hasil penelitian bisa diaplikasikan dalam asuhan kebidanan</p>

B. Hasil Asuhan

Berdasarkan hasil pengkajian asuhan kebidanan pada Ny. L usia 19 tahun G1 P0 A0 hamil 38 minggu dengan kehamilan normal. Pengkajian dilakukan pada tanggal 04 Mei 2023 pukul 09.30 di ruangan KIA UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Pengkajian data subjektif diperoleh ibu mengeluh punggung terasa nyeri kurang lebih 1 minggu terakhir. Ibu merasa cemas terhadap nyeri yang dirasa. Nyeri punggung pada ibu hamil adalah kondisi normal yang sering dialami pada trimester ketiga dan merupakan ketidaknyamanan kehamilan. Seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusiligamen,pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah mengakibatkan lekukan pada bahu,ada kecenderungan otot punggung untuk menekanpunggung bawah, Peregangan tambahan dankelelahan biasanya terjadi pada tulangbelakang dan punggung ibu. Hal tersebut menyebabkan nyeri punggung pada trisemester III [7]. Pengkajian data obyektif di dapatkan hasil keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, usia kehamilan 38 minggu, tekanan darah 100/80 mmHg, nadi 80x/menit, pernafasan 20x/menit, suhu 36,7 °C. pemeriksaan palpasi Leopold I : TFU 3 jari di bawah processus xiphoideus (30 cm), bagian

fundus teraba bulat, lunak dan tidak melenting, Leopold II : bagian kanan perut ibu teraba keras memanjang, bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian terkecil janin (ekstermitas janin), Leopold III: bagian terbawah teraba bulat, keras dan melenting (presentasi kepala), Leopold IV : bagian terbawah janin sudah memasuki pintu atas panggul. DJJ (+) 148x/menit. Berdasarkan pengkajian data subyektif dan obyektif maka dilakukan analisis data yang diperoleh yaitu Ny. L usia 19 tahun dengan kehamilan normal dan masalah nyeri punggung.

Penatalaksanaan tindakan yang dapat dilakukan pada asuhan kebidanan pada Ny. L yaitu:

1. Menjelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga bahwa keadaan ibu dan janin baik, hasil pemeriksaannya adalah:
 - a. Keadaan umum ibu baik
 - b. Usia kehamilan 38 minggu
 - c. Taksiran persalinan: 15 Mei 2023
 - d. DJJ: 148x/menit
 - e. Keluhan yang ibu alami yaitu nyeri punggung

Rasionalisasi: pasien berhak mengetahui segala sesuatu yang berkaitan dengan keadaannya sekarang, rencana tindakan yang akan dilakukan dan resiko dari tindakan tersebut [8].

Evaluasi: “Ibu mengetahui hasil dari pemeriksaan”

2. Menjelaskan kepada ibu keluhan nyeri punggung yang saat ini ibu rasakan adalah hal yang fisiologis atau normal pada kehamilan trimester III.

Rasionalisasi: Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) merupakan nyeri punggung terjadi antara tulang rusuk kedua belas dan lipatan bokong. Nyeri punggung selama kehamilan dapat dipengaruhi oleh perubahan kadar hormone, hormone esterogen, progesterone, dan relaxin pada kehamilan diketahui mempengaruhi sistem musculoskeletal untuk persiapan persalinan dengan menyebabkan pelunakan ligamen dan sendi terutama dari panggul untuk memungkinkan janin melewati kelahiran dengan mudah [5].

Evaluasi: “Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan”.

3. Menganjurkan ibu untuk melakukan terapi komplementer yang bertujuan mengurangi nyeri punggung salah satunya yaitu dengan kompres perut dengan air hangat (botol/handuk hangat).

Rasionalisasi: Kompres air hangat merupakan tehnik memberikan rasa hangat pada ibu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Kompres hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat ini juga memberikan efek rileks pada tubuh. Kompres hangat dilakukan dengan menggunakan botol berisi air panas 46°C yang dibungkus kain dan diletakan di perut bagian bawah akan mengoptimalkan proses konduksi, dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang [5]. Kompres hangat di lakukan selama tiga hari berturut-turut. Satu kali sehari di saat santai selama 15-20 menit sampai mendapatkan hasil penurunan skala nyeri [9].

Evaluasi: “Ibu mengerti dan mau melakukan kompres hangat”.

4. Memberitahu kepada ibu untuk melakukan *Diaphragm Breathing Exercise* agar ibu merasa rileks dan mengurangi kecemasan. *Diaphragm Breathing Exercise* yaitu teknik pernapasan pelan, sadar dan dalam yang dapat digunakan untuk merilekskan dan memperlambat sambil juga

memperkuat otot-otot dasar panggul dan diafragma. Dengan menggeser dominasi parasimpatis dengan stimulasi vagal, terapi ini menghasilkan perasaan ketenangan fisik dan mental. Teknik pernapasan diafragma bisa dilakukan dengan menarik nafas dalam enam kali hitungan, dilakukan selama 30 menit per hari [10]

Rasionalisasi: Untuk menormalkan RSA (Respiration sinus arrhythmia), pernapasan diafragma menyebabkan osilasi tekanan darah yang berlebihan. Orang dengan dispepsia fungsional, depresi, kecemasan, dan gangguan panic biasanya memiliki RSA yang buruk. Melalui peningkatan efek parasimpatis, pernapasan diafragma dapat meningkatkan RSA [11]

Evaluasi: “Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan bersedia melakukan anjuran terapi komplementer *Diaphragm Breathing Exercise*”.

5. Menjelas kan kebutuhan dasar ibu hamil TM III

a. Nutrisi

Nutrisi selama kehamilan adalah makanan sehat dan seimbang, saat hamil seorang ibu memerlukan gizi seimbang lebih banyak, sehingga secara umum porsi makan saat hamil 1 porsi lebih banyak dibandingkan sebelum hamil. Asupan gizi tersebut meliputi sumber kalori (karbohidrat dan lemak), protein, asam folat, vitamin B 12, zat besi, zat zeng, kalsium, vitamin C, vitamin A, vitamin B6, vitamin E, kalium, yodium, serat dan cairan. Selama kehamilan ibu tidak perlu berpantang makanan, namun batasi asupan gula, garam dan lemak [3].

b. Eliminasi

Keluhan yang sering muncul pada ibu hamil berkaitan eliminasi adalah konstipasi dan sering buang air kecil. Sering buang air kecil merupakan keluhan umum dirasakan ibu hamil, terutama pada trimester I dan trimester III, hal tersebut adalah kondisi yang fisiologis, pada trimester III terjadi pembesaran janin yang juga menyebabkan desakan pada kantong kemih. [6].

c. Personal Hygiene

Ibu hamil dianjurkan untuk mandi dua kali sehari, menyikat gigi secara benar dan teratur minimal setelah sarapan dan sebelum tidur, membersihkan payudara dan daerah kemaluan, mengganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari serta mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan, setelah buang air besar dan buang air kecil [3].

d. Istirahat

Pada kehamilan trimester III ibu sering kesulitan untuk menentukan posisi yang paling baik dan nyaman untuk tidur. Posisi tidur yang dianjurkan pada ibu hamil adalah miring kiri, kaki kiri lurus, kaki kanan sedikit menekuk dan diganjal dengan bantal, perut bawah sebelah kiri diganjal dengan bantal untuk mengurangi rasa nyeri pada perut. Ibu hamil dianjurkan untuk tidur malam sedikitnya 6-7 jam dan siang hari sedikitnya 1-2 jam [6].

e. Persiapan persalinan

Menjelaskan tentang persiapan persalinan kepada ibu

- 1) Penolong persalinan (bidan atau dokter)
- 2) Pemilihan tempat persalinan seperti BPM/klinik swasta, puskesmas, rumah sakit.
- 3) Pendamping persalinan yaitu orang yang diinginkan oleh ibu sebagai pendamping saat persalinan. Misal suami atau keluarga lainnya.
- 4) Pakaian ibu dan janin, pastikan pakaian ibu dan calon bayi sudah dicuci dan di setrika
- 5) Calon pendonor darah, pendonor dengan golongan darah yang sama dengan ibu
- 6) Dana atau biaya persalinan meliputi tabungan atau jaminan Kesehatan
- 7) Transportasi, umum atau pribadi

Rasionalisasi: Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan serta mengurangi bahkan mencegah terjadinya kematian ibu dan bayi adalah dengan

memperhatikan kebutuhan dasar ibu hamil. Selain itu persiapan persalinan juga perlu dilakukan. Ibu hamil diharapkan dapat mempersiapkan persalinannya dengan aman dan nyaman. Persiapan persalinan dapat dilakukan pada trimester III kehamilan (Naha, 2018). Persiapan persalinan meliputi persiapan fisik, psikologis dan materi. Persiapan fisik merupakan persiapan yang berhubungan dengan aspek persiapan an tubuh untuk mempermudah persalinan dan laktasi, persiapan psikologis adalah persiapan yang berhubungan dengan ketahanan mental terhadap rasa takut dan kecemasan serta aspek kognitif tentang persalinan sedangkan persiapan an materi merupakan persiapan ibu dan keluarga untuk mendukung kelancaran persalinan dari aspek finansial [12]

Evaluasi: "Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan".

6. Menganjurkan ibu untuk kunjungan ulang 1 minggu lagi apabila belum melahirkan
Rasionalisasi: kunjungan yang dilakukan mampu memenuhi kebutuhan dan memberikan kepuasan serta manfaat yang besar pada pasien sehubungan dengan keluhan yang dialaminya [6]
Evaluasi: "Ibu mengerti kapan harus kontrol ulang"
7. Melakukan dokumentasi asuhan yang telah diberikan
Rasionalisasi: Asuhan yang telah dilakukan harus dicatat secara benar, jelas, singkat, dan logis dalam suatu metode pendokumentasian yang dapat mengomunikasikan kepada orang lain mengenai asuhan yang telah dilakukan dan yang akan dilakukan pada seorang klien yang di dalamnya tersirat proses berpikir sistematis seorang bidan dalam menghadapi seorang klien sesuai langkah-langkah dalam proses manajemen kebidanan [13].

C. Pembahasan

Kehamilan trimester ketiga biasanya disebut dengan periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan pada ibu. Seringkali ibu merasa khawatir atau takut kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan. Dalam memberikan asuhan kebidanan dilakukan pengkajian berupa data subjektif dan objektif sehingga didapatkan data yang tepat, akurat, dan lengkap. Setelah itu dirumuskan diagnosa dan masalah kebidanan sesuai dengan kondisi klien sehingga diketahui perencanaan dan implementasi kebidanan sesuai dengan kasus. Evaluasi dilakukan setiap selesai memberikan asuhan kebidanan untuk mengetahui keefektifan asuhan yang diberikan, hal ini sesuai dengan Kepmenkes No. HK.01.07-/Menkes 320 tahun 2020 tentang Standar Asuhan Kebidanan.

Berdasarkan data Subjektif pada kasus Ny. L G1 P0 A0, usia kehamilan 38 minggu umur 19 tahun pada tanggal 04 Mei 2023 diperoleh data yaitu ibu mengatakan cemas terhadap kehamilannya, ibu mengeluh punggung terasa nyeri kurang lebih 1 minggu. Ibu mengatakan ini adalah kehamilan yang pertama dan tidak pernah keguguran. Data obyektif di dapatkan hasil keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, TTV normal, kondisi janin normal. Keluhan yang terjadi pada kehamilan trimester III salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung umumnya di anggap hal normal bagi seorang wanita yang sedang mengalami masa kehamilan. Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) merupakan nyeri punggung terjadi antara tulang rusuk kedua belas dan lipatan bokong. Nyeri punggung selama kehamilan dapat dipengaruhi oleh perubahan kadar hormone, hormone esterogen, progesterone, dan relaxin pada kehamilan diketahui mempengaruhi sistem musculoskeletal untuk persiapan persalinan dengan menyebabkan pelunakan legamen dan sendi terutama dari panggul untuk memungkinkan janin melewati kelahiran dengan mudah [5].

Nyeri perut punggung pada ibu hamil adalah kondisi normal yang sering dialami, akan tetapi jika tidak diatasi dapat mengganggu ketidaknyamanan pada ibu hamil [14]. Ketidaknyamanan pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, tetapi apabila ketidaknyamanan dibiarkan akan mempunyai dampak lanjutan baik secara fisik maupun psikologis terhadap ibu maupun janin. Secara fisik ibu akan merasakan kesakitan yang berlanjut dan akan berdampak pada pola aktivitas ibu karena nyeri yang dirasakan pada punggung. Secara Psikologis ibu juga akan merasa tidak nyaman, cemas dan khawatir serta menganggap bahwa kehamilannya sangat berat dilalui [10]. Penyebab lain ketidaknyamanan psikologis antara lain timbul akibat melihat bahaya yang mengancam dirinya. rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran. Pikiran negative ibu tentang sesuatu yang akan terjadi pada saat nanti persalinannya membuat ibu merasa cemas. Rasa cemas yang ibu alami merupakan hal yang normal terjadi pada kehamilan trimester III, perubahan psikologis yang terjadi pada sebagian ibu hamil trimester pertama dan trimester ketiga cenderung mengalami kecemasan. Perubahan psikologis ibu hamil periode trimester III terkesan lebih kompleks dan lebih meningkat kembali dari trimester sebelumnya. Hal ini dikarenakan kondisi kehamilan semakin membesar yang menyebabkan punggung terasa nyeri [15]

Penatalaksanaan tindakan yang dapat dilakukan pada asuhan kebidanan kehamilan Ny. L G1 P0 A0 dengan nyeri pinggang adalah dengan pengobatan non farmakologi, yaitu menganjurkan ibu untuk mencoba alternative komplementer dalam mengatasi nyeri punggung yang ibu alami yaitu dengan memberikan kompres hangat di area yang nyeri. Pemberian kompres air hangat pada tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sum-sum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, sistem effektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, di bawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan penurunan nyeri. Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal [7].

Berdasarkan hasil penelitian kompres air hangat dapat memberikan rasa hangat pada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah lokal, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri serta memberikan kenyamanan pada pasien. Aplikasi kompres panas dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot. Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot, setelah otot rileks, rasa nyeripun berangsur – angsur hilang. Pemberian aplikasi hangat pada tubuh merupakan suatu upaya untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengurangi berbagai jenis nyeri yang lain [16]. Kompres hangat dilakukan dengan menggunakan botol berisi air panas 46°C yang dibungkus kain dan diletakan di perut bagian bawah akan mengoptimalkan proses konduksi, dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang [14]. Pada penelitian lain menyebutkan kompres hangat yang diberikan selama 20 menit dapat menurunkan sebanyak 46,7% tingkat nyeri yang ibu rasakan dengan nilai P-Value 0,000 [17]. Penelitian lain menyatakan bahwa kompres hangat efektif mengurangi nyeri punggung, yaitu dengan cara kompres hangat dilakukan satu kali sehari dengan durasi waktu 15-20 menit selama tiga hari berturut-turut. Kompres hangat tersebut mendapatkan hasil penurunan intensitas nyeri punggung dari skala nyeri 4 sebelum dilakukan kompres hangat menjadi skala nyeri 2 pada hari ke3 setelah dilakukan kompres hangat [9]. Dalam penelitian lain menyebutkan untuk mendapatkan hasil yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil maka perlu

diberikan terapi kompres hangat menggunakan suhu 43-48°C selama 15-20 menit. Hal tersebut dilakukan selama 7 hari berturut-turut [16].

Kecemasan sebagai akibat dari rasa nyeri yang ibu alami juga membutuhkan penanganan secara non farmakologi. Pemberian terapi *Diaphragm Breathing Exercise* dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil TM III. *Diaphragm Breathing Exercise* merupakan teknik pernapasan yang dapat digunakan untuk merilekskan dan memperlambat sambil juga memperkuat otot-otot dasar panggul dan diafragma. Dengan menggeser dominasi parasimpatis dengan stimulasi vagal, pendekatan ini menghasilkan perasaan ketenangan fisik dan mental. Untuk menormalkan RSA (*Respiration sinus arrhythmia*), pernapasan diafragma menyebabkan osilasi tekanan darah yang berlebihan. Orang dengan dispepsia fungsional, depresi, kecemasan, dan gangguan panic biasanya memiliki RSA yang buruk. Melalui peningkatan efek parasimpatis, pernapasan diafragma dapat meningkatkan RSA [10]. Teknik pernapasan diafragma merupakan pernapasan yang dilakukan dengan irama yang teratur sehingga menyebabkan ketenangan pada gelombang otak dan merelaksasikan otot dan jaringan tubuh. Tekni pernapasan diafragma dapat menyebabkan tubuh dalam kondisi rileks [11].

Teknik pernapasan dilakukan dengan cara: pertama, Posisikan tubuh secara nyaman yaitu pilih posisi nyaman, duduk relaks maupun berbaring miring ke kiri dengan mata tertutup. Kedua, longgarkan pakaian disekitar leher dan pinggang untuk mendapatkan hasil yang optimal. Pertama-tama rasakan naik turunnya perut pada setiap pernapasan dengan meletakkan tangan di atas perut. Ketiga, Letakkan kedua tangan di perut bagian atas, pada lengkungan atas perut. Keempat, Tarik nafas melalui hidung, dan rasakan perut bagian atas mengembang lembut sehingga mendorong tangan ke luar. Saat melakukan ini, jaga agar dada dan bahu tetap diam. Kelima, Buang nafas, rasakan perut lembut mengempis. Lakukan selama beberapa 10-15 menit dan lakukan sambil memejamkan mata. Karena tahapannya sederhana untuk dilakukan dan dapat dilakukan secara mandiri dan terus menerus di rumah jika kecemasan muncul kembali, maka strategi ini dapat digunakan sebagai alternatif pilihan pertama untuk meredakan kecemasan pada ibu hamil [18].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian data subjektif dan objektif yang dilakukan pada Ny. L usia 19 tahun G1 P0 A0 hamil normal dengan masalah nyeri punggung. Penatalaksanaan yang diberikan yaitu dengan terapi non farmakologi kompres hangat di area yang nyeri. kompres air hangat dapat memberikan rasa hangat pada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah lokal, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri serta memberikan kenyamanan pada pasien. Aplikasi kompres panas dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot. Hasil evaluasi ibu bersedia melakukan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Sutanto dan Y. Fitriana, *Asuhan Pada Kehamilan*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2018.
- [2] J. Munthe, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Berkesinambungan (Continuity of Care)*, Jakarta: Trans Info Media, 2019.
- [3] C. Wulandari, *Asuhan Kebidanan Kehamilan*, Bandung: Media Sains Indonesia, 2021.



- [4] V. Putri, L. Rahmiati dan K. Andrianie, “Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di RSUD R. Syamsudin, SH,” *Jurnal Penelitian Kesehatan Dharma Husada Bandung*, vol. 1, pp. 31-40, 2018.
- [5] E. Yuliana, “Penerapan kompres hangat dalam penurunan Intensitas nyeri punggung Ibu hamil Trisemester III,” *Jurnal Cendekia Muda*, vol. 1, pp. 20-30, 2021.
- [6] Astuti, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Kehamilan*, Yogyakarta: Yohima Press, 2020.
- [7] Amalia.A.R, E. Erika dan Dewi.A.P, “Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III,” *Holistic Nursing and Health Science*, vol. 3, no. 1, pp. 24-31, 2020.
- [8] V. M. S. D. Hendrawati dan R.Suharto, “PENGATURAN PERLINDUNGAN HUKUM HAK-HAK PASIEN DALAM PERATURAN PERUNDANG-UNDANGAN TENTANG KESEHATAN DI INDONESIA,” *Diponegoro Law Journal*, vol. 6, no. 2, pp. 1-13, 2017.
- [9] Suhaida, R. Efriana dan R. Sanjaya, “Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung,” *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, vol. 1, no. 1, pp. 232-235, 2023.
- [10] I. Darma, S. Y. Zaimy, M. Idaman, S. Indriani dan M, “Efektivitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri,” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 23, no. 1, pp. 483-486, 2023.
- [11] K. Resmaniasih, Anies, H. P. Julianti, O. Setiani, A dan C, “Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III,” *Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 5, no. 2, p. 63–68, 2015.
- [12] U. K. Saleh, E. Susilawati, N. Rahmawati, B. E. Saudia, H. I. Ayue, N. Veri dan C. Le, *Asuhan Kebidanan Kehamilan*, Bandung: Media Sains Indonesia, 2022.
- [13] A. Sutanto dan Y. Fitriana, *Asuhan Pada Kehamilan*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2018.
- [14] S. Wulandari dan N. Wantini, “Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta,” *Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 12, no. 1, pp. 56-67, 2021.
- [15] V. I. Abdullah dan R. A. S. Ikraman, *Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hamil Menggunakan Teknik Relaksasi Autogenik*, Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.
- [16] Sarifah dan R. Febrianti, “ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN KOMPRES HANGAT DALAM MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG DI PMB ERNITA KOTA PEKANBARU TAHUN 2022,” *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, vol. 02, no. 02, pp. 288-293, 2022.
- [17] P. Wulandari, M. Kustriyani dan U. Chasanah, “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di RB. Mardi Rahayu Semarang,” *Jurnal Unimus*, vol. 7, no. 1, pp. 393-400, 2017.
- [18] W. Elma, *Penerapan Teknik Pernafasan Diafragma Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan*, Jakarta: Retrieved from <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/610>, 2021.