

Midwifery Care in Third Trimester Pregnant Women With Back Pain Discomfort in Clinics and Maternity Homes: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung di Klinik dan Rumah Bersalin

*Mariatus Sholikhah
Djauharoh Djauharoh
Yanik Purwanti*

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) are indicators to assess the degree of public health in a country. In Indonesia, MMR and IMR are still quite high, various efforts continue to be made to reduce this incidence, one of which is by implementing continuous midwifery care. During pregnancy, women will experience anatomical, physiological, and psychological changes that can cause discomfort, one of which is pain. back. This research method uses a descriptive method, the results of the study of back pain discomfort in third trimester pregnant women are physiological complaints and often occur in pregnant women. Efforts for pregnant women who experience back pain are asking for help from their families and health workers.

Pendahuluan

Penurunan AKI dan AKB saat ini masih menjadi prioritas program kesehatan di Indonesia. Target AKI menurut SDG,s2015-2030 70/100.000 kelahiran hidup sedangkan AKB 12/1000 kelahiran hidup. Dari Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2019 di Indonesia AKI305/100.000 kelahiran hidup, AKB 22/1000 kelahiran hidup. Melihat hasil survey di Indonesia penurunan AKI dan AKB masih jauh dari target, dan Berbagai upaya terus dilakukan pemerintah dalam penurunan AKI dan AKB agar dapat memenuhi target yang ditetapkan.

Selama hamil, wanita akan mengalami perubahan secara anatomi, fisiologi dan psikologi sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan[1]. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil Trimester III ialah nyeri punggung[2].Nyeri punggung semakin meningkat sejalan dengan usia kehamilan. Penyebab dari nyeri punggung adalah pembesaran uterus,perubahan postur tubuh menjadi lordosis[3], ukuran payudara yang membesar, peningkatan berat badan, hormone progesterone meningkat sehingga cartilegon di dalam sendi melemah, kelelahan, kekejangan otot akibat tekanan pada akar syaraf, perubahan hormonal[4] dan mekanisme tubuh yang kurang baik[5].

Gejala nyeri punggung meliputi rasa sakit, Kekakuan, baal/mati rasa, kelemahan, dan Rasa kesemutan. Presentase ketidaknyamanan nyeri punggung yaitu 60-90 % terjadi pada ibu hamil, berdasarkan penelitian [6]. Tersedianya informasi mengenai keluhan-keluhan fisiologis selama kehamilan dan permasalahannya, khususnya nyeri punggung pada trimester III menjadi hal yang penting untuk perkembangan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah

untuk mengetahui gambaran nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

Metode Penelitian

Studi kasus Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Ketidaknyamanan nyeri punggung, asuhan yang diberikan menggunakan metode deskriptif, dengan tujuan utama membuat gambaran mengenai suatu keadaan secara Obyektif. Pada laporan kasus yang penulis lakukan yaitu asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung dari pengkajian sampai evaluasi. Subyeknya adalah Ny.G, usia 27 tahun, dengan usia kehamilan 39 minggu di Klinik dan Rumah Bersalin Bunda Tanggulangin, Sidoarjo pada tanggal 01 Januari Tahun 2020. Cara pengumpulan data yaitu dengan Anamnesa, Pemeriksaan, Analisa data dan Pendokumentasian dengan membandingkan antara data yang diperoleh dengan teori yang ada[7].

Hasil dan Pembahasan

Kunjungan ibu hamil dilakukan di Klinik dan Rumah Bersalin Bunda Tanggulangin, tanggal 01 Januari 2020.

Data Subyektif

Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya dan mengeluh nyeri punggung atas dan bawah, saat ini hamil anak yang kedua dan usia kehamilan 39 minggu. Riwayat Haid teratur, HPHT tanggal 03 April 2019, tidak ada riwayat penyakit keturunan dari keluarga, tidak pernah menggunakan metode kontrasepsi apapun serta tidak ada riwayat penyakit reproduksi, berat badan sebelum hamil 53 kg,

Data subyektif pada pengkajian iniyaitu ibu mengalami nyeri punggung pada kehamilannya sesuai dengan teori bahwa nyeri punggung terjadi sejak Trimester II dan III disebabkan oleh pembesaran uterus dan payudara yang mengakibatkan ketegangan otot dan keletihan serta perubahan postur tubuh menjadi lordosis [8]. Lordosis merupakan gambaran khas pada kehamilan normal, tulang belakang lordosis sebagai kompensasi dari posisi uterus yang membesar di bagian depan, menggeser pusat gravitasi kembali ke atas ekstremitas bawah, hormon estrogen dan progesterone yang merelaksasi sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul, terjadi peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka, sakrokoksigeus dan pubis iniberperan dalam perubahan postur ibu, dan menyebabkan rasa tidak nyaman di bagian bawah punggung, terutama pada akhir kehamilan. Kasus pada ibu hamil dengan gangguan nyeri punggung dapat diatasi dengan memberikan konseling mekanika postur tubuh yang baik seperti duduk dengan posisi punggung yang tegak, hindari duduk dan berdiri terlalu lama, gunakan kasur yang keras dan memakai bantal ketika tidur untuk meluruskan punggung, tidur miring kanan atau kiri dengan posisi kaki ditinggikan, pijat, senam hamil, dan rendam/kompres dengan air hangat.

Data Obyektif

Keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, berat badan saat ini 63 kg. Tekanan darah 120/70 MmHg, Suhu 36,5°C, Nadi 88 X/menit, Pernafasan 20 x/menit, Postur tubuh Lordosis, hasil pemeriksaan Kepala normal, Mata tidak anemis, Mulut dan gigi bersih, Payudara simestris, membesar, kenyal, bersih dan tampak hiperpigmentasi aerola, Kelenjar tiroid normal, Nafsu makan baik, Abdomen obstetric membesar membujur dan tidak ada bekas luka operasi caesar, terdapat linea nigra, stie albican, dan hiperpigmentasi perut, hasil palpasi Leopod I TFU Pertengahan pusat-px dan teraba bokong, Leopod II teraba puka, Leopod III teraba kepala dan tidak dapat digoyangkan, Leopod IV Divergen, TFU 33 cm, TBJ 3.255 gram, DJJ 132 x/menit teratur dan kuat, BAK lancar, ekstremitas atas dan bawah normal, Hasil pemeriksaan penunjang yaitu HB 11,3 gr/dl, Golongan darah O, Protein urin negative.

Data obyektif pada kajian ini tidak ditemukan masalah, tanda-tanda vital dalam batas normal, kenaikan BB yang normal yaitu 11 kg selama kehamilan, hasil pemeriksaan *Head To Toe* tidak ditemukan masalah, sehingga ibu tidak diperlukan tindakan selanjutnya ataupun merujuknya.

Analisa

Analisis yang didapatkan dari semua data yang diperoleh yaitu GIIIP20001, 39 Minggu, hidup, tunggal, letak kepala sudah masuk PAP, Punggung kanan, Intrauterine, Kesan panggul normal, K/U ibu dan Janin normal dengan Nyeri punggung Fisiologis. Analisis pada kajian ini telah sesuai dengan standar dengan metode SOAP, pada pengkajian kasus ini tidak ditemukan masalah sehingga ibu tidak ada kebutuhan khusus untuk mengatasi masalah.

Penatalaksanaan

Evaluasi :ibu mengerti keadaannya

- Menjelaskan hasil pemeriksaan hari ini kepada ibu bahwa keadaan ibu dan janin normal, disertai dengan keluhan nyeri punggung atas dan bawah yang normal.

A. Menjelaskan kepada ibu mengenai nyeri punggung atas dan bawah pada kehamilan

B. Penyebab: pembesaran payudara yang mengakibatkan ketegangan otot dan keletihan serta perubahan postur tubuh menjadi lordosis.

C. Cara mengatasi: menggunakan mekanisme tubuh yang baik, menggunakan ukuran BH yang pas dan menopang, gunakan kasur yang datar, hindari penggunaan sepatu berhak tinggi, jangan mengangkat beban yang terlalu berat agar tidak kelelahan.

D. Tanda bahaya: stress pada ibu hamil, gangguan tidur persalinan lama[9].

Evaluasi :ibu mengerti bahwa ini adalah sesuatu yang normal

- Menjelaskan Antisipasi rujukan dan apa saja yang disiapkan

Evaluasi : ibu mengerti dan bersedia menyiapkan antisipasi rujukan.

- Menjelaskan kepada ibu mengenai asuhan rutin meliputi tanda bahaya, nutrisi, dan vitamin[10].

Evaluasi : ibu mengerti dan bersedia memenuhi kebutuhannya selama hamil.

- Kunjungan ulang 1 minggu lagi atau sewaktu-waktu ada keluhan

Evaluasi : ibu bersedia

Penatalaksanaan pada pengkajian ini, penulis memberikan pendidikan kesehatan mengenai cara mengatasi nyeri punggung selama kehamilan Trimester III seperti yang telah dijelaskan pada teori[10].

Kesimpulan

Dari hasil data yang telah diperoleh, didapatkan kesimpulan yaitu Ny. G, Usia 27 Tahun, GIIIP20001, 39 Minggu, hidup, tunggal, letak kepala sudah masuk PAP, Puka, Intrauterine, Kesan panggul normal, K/U ibu dan Janin normal dengan Nyeri punggung Fisiologis.

References

1. K. D. Purnamasari and M. N. Widyawati, "Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Keperawatan Silampari*, 2019, doi: 10.31539/jks.v3i1.512.
2. F. Apriyenti, "Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Milati II Sleman Yogyakarta," 2019.
3. I. P. Damayanti, "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Sering Bak," *Ensiklopedia J.*, 2019.
4. P. I. D, "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Sering BAK," *Ensiklopedia J.*, 2019.
5. Yenkes, "LOW BACK PAIN (LBP)," Kementrian Kesehatan RI, 2018.
<http://www.yankes.kemkes.go.id/read-low-back-pain-lbp-5012.html>.
6. K. D. Purnamasari, "NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III," *J. Midwifery Public Heal.*, 2019, doi: 10.25157/jmph.v1i1.2000.