

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN NYERI PINGGANG

Endang Sihaloho, Selvia Yolanda Dalimunthe, Mery Krista Simamora, Ristiani

Jurusan Kebidanan, Akademi Kebidanan Nusantara 2000, Indonesia

* Corresponding Author: ristianistingy@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 02-02-2024

Revised : 11-03-2024

Accepted : 27-03-2024

Available online

Kata Kunci:

Ibu Hamil, Nyeri Pinggang,
Kompres Jahe Hangat

Keywords:

Back Pain, Pregnant Women,
Warm Ginger Compress

dilakukan pada ibu, nilai Hbnya 13 gr/dl, yang menunjukkan bahwa dia tidak mengalami anemia. Pemberian kompres jahe hangat efektif dapat menurunkan nyeri pinggang ibu.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri pinggang. Penelitian dilaksanakan di PMB Dina, mulai tanggal 24 Desember 2023 sampai dengan 14 Februari 2024. Sampel Penelitian ini yaitu Ny. L umur 28 tahun. Instrumen yang digunakan adalah pedoman observasi, wawancara dan studi dokumentasi dalam bentuk Asuhan Kebidanan dan SOAP pada ibu hamil. Hasil menunjukkan bahwa ibu mengeluh nyeri punggung bagian bawah tiga hari sebelumnya. Menurut pemeriksaan penunjang yang

ABSTRACT

The aim of this study was to determine midwifery care for third trimester pregnant women with low back pain. The research was carried out at PMB Dina, from December 24 2023 to February 14 2024. The sample for this research was Mrs. L is 28 years old. The instruments used were observation guidelines, interviews and documentation studies in the form of Midwifery Care and SOAP for pregnant women. Results showed that the mother had complained of lower back pain three days earlier. According to the supporting examination carried out on the mother, her Hb value was 13 gr/dl, which indicated that she was not anemic. Giving a warm ginger compress can effectively reduce the mother's low back pain.

PENDAHULUAN

Kehamilan trimester ketiga adalah periode kehamilan yang berlangsung antara minggu ke-28 hingga minggu ke-42. Pada trimester ini, ibu hamil mengalami berbagai keluhan akibat perubahan bentuk tubuh seiring dengan pertumbuhan janin dalam kandungan. Beberapa gejala yang sering terjadi pada kehamilan trimester ketiga meliputi sakit pinggang, varises, sakit kepala, edema, sesak napas, perut kembung, dan sering

buang air kecil (Fatmasari et al., 2023; Noorbaya et al., 2018; Rafika, 2018; Yanti et al., 2020; Yustisia, 2023).

Nyeri pinggang saat hamil adalah kondisi yang umum terjadi dan sering dirasakan oleh ibu hamil. Gejala nyeri pinggang biasanya muncul antara bulan ke-4 hingga ke-7 kehamilan. Nyeri ini terutama terasa di bagian bawah punggung dan kadang-kadang menyebar ke bokong, paha, dan bahkan turun ke kaki (dikenal sebagai sciatica). Faktor-faktor yang memengaruhi nyeri pinggang pada ibu hamil meliputi perubahan hormon, kelengkungan tulang belakang yang meningkat menjelang akhir kehamilan, serta perubahan postur tubuh akibat pertumbuhan rahim yang membesar. Untuk mengatasi nyeri pinggang saat hamil, ibu hamil dapat memperhatikan posisi tubuh, menghindari berdiri atau duduk terlalu lama, menggunakan alas kaki yang nyaman, dan menjaga berat badan (Rahayu et al., 2023; Widiarti & Yulviana, 2021; Zein & Dwiyani, 2022).

Ibu hamil sering mengalami nyeri pinggang karena kehilangan keseimbangan tubuh mereka. Mereka juga dapat mengalami nyeri pinggang yang parah selama dan setelah kehamilan. Nyeri tersebut dapat menyebabkan kesulitan berjalan dan mengganggu mobilitas ibu, yang dapat menghambat aktivitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak, dan mempengaruhi pekerjaan ibu. Selain itu, insomnia dapat menyebabkan kelelahan dan iritabilitas. Hal ini dapat menyebabkan janin fetal distress, yaitu keadaan ibu dan kondisi janin (Arsyad et al., 2021; Lestari, 2013; Malem et al., 2024; Maryati & Yanti, 2024; Rahmisyah & Ristiani, 2023).

Ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang sebaiknya tidur dengan posisi yang nyaman dengan menggunakan bantal penopang dan miring secara bergantian. Selain itu, untuk meredakan nyeri otot, ibu hamil harus mandi dengan air hangat. Memberikan pendidikan tentang cara mencegah dan menangani nyeri pinggang pada ibu hamil adalah rencana asuhan kebidanan yang akan dilakukan. Penatalaksanaan nyeri pada pinggang saat kehamilan bervariasi dari yang farmakologis hingga non-farmakologis. Obat analgetik seperti paracetamol dan ibuprofen adalah contoh obat farmakologis untuk nyeri pinggang, sedangkan metode non-farmakologis termasuk pijat, aromaterapi, terapi air hangat dengan kompres jahe, dan kompres jahe (Delfina et al., 2020; Ersila et al., 2019; Halimah & Satria, 2015; Oktarina, 2015).

Terapi dengan kompres jahe merah ini menstimulasi reseptor tidak nyeri, atau non-nosiseptor, yang sama dengan yang terlibat dalam cedera. Karena rasanya yang pedas dan panas, jahe berfungsi sebagai antiparasit, antirematik, dan antiangin. Ini adalah jahe panas yang meredakan nyeri otot. Untuk membuat rebusan jahe, Anda perlu 100 gram jahe merah segar dan 1 liter air bersih. Jahe harus dibersihkan (tanpa mengupas kulitnya), dipotong (atau ditumbuk), dan direbus hingga tersisa 1/3 air 1 liter. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri pinggang (Murni et al., 2024; Sembiring et al., 2024; Sukini et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri pinggang. Penelitian dilaksanakan di PMB Dina, mulai tanggal 24 Desember 2023 sampai dengan 14 Februari 2024. Sampel Penelitian ini yaitu Ny. L umur 28 tahun. Instrumen yang digunakan adalah pedoman observasi, wawancara dan studi dokumentasi dalam bentuk Asuhan Kebidanan dan SOAP pada ibu hamil. Alat dan bahan yang digunakan dalam pemeriksaan adalah sesuai dengan prosedur asuhan kebidanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa Ny. L telah menjalani pemeriksaan ANC sebanyak delapan kali, yaitu TM I dua kali, TM II dua kali, dan TM III empat kali. Berdasarkan kebijakan program pelayanan antenatal WHO, ibu hamil harus melakukan minimal delapan kunjungan selama kehamilan. Dengan demikian, kunjungan Ny. L memenuhi standar kebijakan WHO.

Hasil menunjukkan bahwa ibu mengeluh nyeri punggung bagian bawah tiga hari sebelumnya. Menurut pemeriksaan penunjang yang dilakukan pada ibu, nilai Hbnya 13 gr/dl, yang menunjukkan bahwa dia tidak mengalami anemia. Namun, ibu mengalami nyeri punggung bagian bawah, salah satu gejala yang timbul selama trimester ketiga kehamilan. Beberapa faktor biasanya menyebabkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Ini termasuk peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang; kelengkungan tulang belakang yang meningkat seiring dengan perkembangan postur tubuh; dan ketidakseimbangan antara otot agonis dan antagonis, termasuk M. Erector spine dan kelompok nekso lumbalis. Sakit pinggang disebabkan oleh ketegangan ligament dan otot

yang disebabkan oleh posisi atau kondisi yang salah tersebut yang berlangsung lama (Arummega et al., 2022; Dewi et al., 2018; Syalfina et al., 2022).

Dengan harapan untuk mengurangi nyeri punggung ibu dan mempercepat proses persalinan, terutama pada ibu primigravida, penulis memilih untuk memberikan ibu kompres jahe hangat sebagai terapi. Selain itu, ibu harus mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen kalsium dan besi. Kompres hangat diterapkan pada punggung ibu dua kali sehari, pagi dan sore selama dua puluh menit. Kompres diganti setiap lima menit setelah waslap. Pada kunjungan ulang, ibu tidak memiliki keluhan dan keadaan semakin membaik setelah mengikuti saran bidan untuk membuat kompres jahe hangat dan mengonsumsi tablet kalk secara teratur. Keadaan umum ibu dan janin baik, dan tidak ada tanda-tanda bahaya selama pemeriksaan. Asuhan yang diberikan termasuk mengingatkan ibu untuk mempertahankan diet yang sehat dan membahas rencana persiapan persalinan (Amalia et al., 2020; Efriana & Sanjaya, 2023; Suryanti et al., 2021).

Asuhan yang diberikan kepada ibu dengan BPM 10T termasuk pemeriksaan berat badan dan tinggi badan, pengukuran tensi atau tekanan darah, tinggi fundus uteri, imunisasi tetanus toxoid (TT), pemeriksaan lab sederhana (Hb, protein urine, glukosa urine), perawatan payudara, senam ibu hamil, dan konseling.

SIMPULAN DAN SARAN

Penulis menemukan bahwa Ny. L mengalami nyeri pinggang, jadi mereka memberikan konseling tentang nyeri pinggang, penyebabnya, dan efeknya. Pemberian kompres jahe hangan efektif dapat menurunkan nyeri pinggang ibu dan dianjurkan untuk minum tablet besi yang diberikan bidan. Studi manajemen asuhan kebidanan ini dapat diubah lagi dengan tambahan tambahan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24-31.
- Arsyad, A., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Ahmad, M., & Sinrang, A. W. (2021). The Use of Aromatherapy in Primary Dysmenorrhea. *Gaceta Sanitaria*, 35, S591-S595.

- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- Delfina, R., Saleha, N., & Sardaniah, S. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Program Studi D III Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3(1), 13–19.
- Dewi, P. K., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan*, 4(2), 16–24.
- Efriana, R., & Sanjaya, R. (2023). Kompres Hangat pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(3), 232–235.
- Ersila, W., Prafitri, L. D., & Zuhana, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Massage Efflurage dan Kompres Dingin terhadap Nyeri Persalinan di Puskesmas Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Siklus*, 8(2), 107–115.
- Fatmasari, N., Jannah, S. N., Anggraenii, A., Sapitri, W. S., Fitriyani, W., & Windayati, H. (2023). Literature Review Penatalaksanaan Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 942–955.
- Halimah, N., & Satria, A. P. (2015). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II, Hepatitis B, dan Dekubitus Grade 2 Terhadap Pemberian Posisi Miring 30 Derajat di Ruang High Care Unit RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda Tahun 2015*.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Malem, R., Ristiani, R., & Puteh, M. (2024). Brisk Walking Exercise Has Benefits of Lowering Blood Pressure in Hypertension Sufferers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 53(4). <https://ijph.tums.ac.ir/index.php/ijph/article/view/32506>
- Maryati, S., & Yanti, D. (2024). Syncope Review: Upaya Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang pada Ibu Trimester III Kehamilan dengan Terapi Non Farmakologi. *Jurnal Osadhawedyah*, 2(1), 28–38.
- Murni, H., Muchtar, R. S. U., & Wulandari, Y. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Jahe (Zingiber Offcinale) terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Low Back Pain di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(2), 1–12.
- Noorbaya, S., Johan, H., & Reni, D. P. R. (2018). Studi Asuhan Kebidanan Komprehensif di Praktik Mandiri Bidan yang Terstandarisasi APN. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 8(2), 431–438.
- Oktarina, M. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Deepublish.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86–92.

- Rahayu, M., Fitria, R., & Mundari, R. (2023). Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III: Studi Kasus. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(12), 3394–3400.
- Rahmisyah, R., & Ristiani, R. (2023). Pengaruh Kompres Daun Kol terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2248–2254.
- Sembiring, M. N. M., Nasution, S. Z., & Nurhidayah, R. E. (2024). Dukungan Keluarga, Karakteristik dan Efektivitas Kompres Hangat Kayu Manis terhadap Penurunan Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 456–465.
- Sukini, T., Safitri, W. M., & Maryani, S. (2023). Efektivitas Kompres Jahe Merah dan Jahe Putih terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL*, 1, 370–377.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22–30.
- Syalfina, A. D., Priyanti, S., & Irawati, D. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 36–42.
- Widiarti, I. R., & Yulviana, R. (2021). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S. Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153–160.
- Yanti, L., Surtiningsih, S., & Susanti, D. (2020). Pregnancy Exercise sebagai Upaya Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III. *CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN*, 1–8.
- Yustisia, C. (2023). Implementasi Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity of Care) di TPMB J Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2023. *Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan Dan Teknologi*, 5(2), 81–86.
- Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(02), 14–21.