

Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung

Nurhayati¹, Nur Alfi Fauziah², Inggit Primadevi³

Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu
nurhayati240771@gmail.com

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan suatu negara. Setiap hari, sekitar 830 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait dengan kehamilan dan persalinan. Selama kehamilan terjadi adaptasi anatomis fisiologi dalam tubuh ibu hamil yang mengakibatkan berbagai keluan termasuk nyeri punggung. Asuhan berkelanjutan pada ibu hamil, bersalin, nifas, BBL dan KB adalah observasional deskriptif dengan metode pendekatan asuhan continuity of care sejak masa kehamilan, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan KB. Pasien yang memiliki keluhan nyeri punggung mendapatkan hasil yang baik berupa penurunan skala nyeri dan rasa nyaman setelah dilakukan pijat endorfin. Pijat endorfin pada ibu hamil dapat membantu ibu merasa lebih relax selama kehamilannya. Birth ball memudahkan proses persalinan dengan kondisi normal. Pijat oksitosin memberikan efek relaksasi dan membantu pengeluaran ASI. Perawatan tali pusat dilakukan untuk mencegah infeksi. Pemilihan KB dipertimbangkan dari segala aspek pasien.

Kata Kunci: Asuhan berkelanjutan, Nyeri punggung, Pijat Endorphine

ABSTRACT

Maternal Mortality Rate (MMR) is an indicator of the success of a country's services. Every day, approximately 830 women die from preventable causes related to pregnancy and childbirth. During pregnancy, anatomical and physiological adaptations occur in the body of pregnant women which results in various outcomes including back pain. Continuous care for pregnant, maternity, postpartum, BBL and family planning women is descriptive observational with a continuity of care approach method from the pregnancy, maternity, postpartum, newborn and family planning periods. Patients who complain of back pain get good results in the form of a decrease in the pain scale and a feeling of comfort after endorphin massage. Endorphin massage for pregnant women can help mothers feel more relaxed during their pregnancy. The birth ball makes the birth process easier under normal conditions. Oxytocin massage has a relaxing effect and helps express breast milk. Umbilical cord care is carried out to prevent infection. The choice of birth control is considered from all aspects of the patient.

Keywords: Continuous care, Back pain, Endorphine massage

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan suatu negara. Setiap hari, sekitar 830 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait dengan kehamilan dan persalinan. Komplikasi yang menyebabkan kematian ibu yaitu perdarahan hebat setelah melahirkan, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), komplikasi dari persalinan, dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2019).

Selama kehamilan terjadi adaptasi anatomis fisiologi dalam tubuh ibu hamil, ter-

masuk sistem musculoskeletal seperti merubah postur tubuh ibu hamil menjadikan lordosis, yang kemudian akan berisiko nyeri punggung (Ulfah, M., & Netra, I.W 2017) . Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh hormon estrogen dan pro-gesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di panggul (Baiq et al, 2018). Terapi nyeri punggung secara non farmakologis salah satunya adalah dengan endorphin massage yaitu sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin sebagai pereda rasa nyeri dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Irawati, 2018).

Continuity of care (COC) dalam kebidanan adalah serangkaian kegiatan berkelanjutan dan menyeluruh mulai dari kehamilan, persalinan, nifas, pelayanan bayi baru lahir serta pelayanan keluarga berencana (KB) yang menghubungkan kebutuhan kesehatan perempuan khususnya dan keadaan pribadi setiap individu (Ningsih, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan mulai dari hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir, KB, dengan intervensi komplementer pijat endorfin untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga.

STUDI KASUS

Seorang wanita usia dengan usia kehamilan 36 minggu. Pasien datang dengan keadaan sakit ringan dan kesadaran komposmentis. Pasien memiliki keluhan nyeri punggung. Penatalaksanaan yang diberikan pada Ny. S dengan keluhan nyeri punggung adalah KIE terkait ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, kemudian mengajarkan ibu cara pijat endorfin untuk mengurangi rasa nyeri punggung. Pijat endorfin diberikan selama 5 hari, dengan pemantauan. Memberitahu ibu untuk makan makanan yang bergizi, memperbanyak buah-buahan dan sayuran hijau. Menjelaskan pada ibu tanda bahaya kehamilan seperti sakit kepala hebat, nyeri ulu hati, bengkak di wajah dan tangan, gerakan janin berkurang/lemah, terdapat perdarahan dari jalan lahir dan ketubuh yang pecah sebelum waktu persalinan serta memberitahu ibu untuk jawa kunjungan ulang. Pada Ny. S diberikan intervensi dengan pijat endorfin dikarenakan skala nyeri punggung yang dirasakan oleh Ny. S adalah 4. Pada hari pertama ibu mengatakan nyeri keadaan umum ibu baik kesadaran komposmentis dan mimik wajah menahan nyeri, ibu diajarkan pijat endorfin. Pada hari kedua pijat endorfin sudah dilakukan dan nyeri masih dirasakan saat beraktifitas, keadaan umum ibu baik kesadaran komposmentis mimik wajah tidak lagi menahan nyeri disaat diminta membungkukkan badan dan skala nyeri punggung 3 dilanjutkan pijat endorfin. Pada hari ketiga ibu me-

ngatakan terasa nyaman saat dipijat endorfin nyeri sudah berkurang dengan skala nyeri punggung 2 dan dilanjutkan pijat endorfin. Pada hari keempat ibu mengatakan terasa nyaman saat dipijat endorfin nyeri sudah berkurang skala nyeri punggung 2 dan diajarkan teknik relaksasi. Pada hari kelima ibu mengatakan terasa nyaman saat dipijat endorfin nyeri sudah berkurang skala nyeri punggung 1 dan dilanjutkan teknik relaksasi. Setelah dilakukan intervensi dengan pijat endorfin skala nyeri punggung ibu 1.

Asuhan kebidanan yang diberikan pada masa persalinan yang dilakukan terhadap Ny. S adalah dengan memantau keadaan ibu dan janin. Pada Ny. S diberikan intervensi Birth Ball dikarenakan nyeri yang dirasakan oleh Ny. S adalah nyeri berat dengan skala nyeri 8, secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendiskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi napas panjang dan distraksi. *Birth ball* dilakukan pada fase laten selama 20 menit. Dari ibu didapatkan Ny. S mengatakan merasakan nyeri yang hebat saat kala 1.

Asuhan kebidanan yang diberikan pada masa nifas pada Ny. S dengan keluhan ASI yang tidak lancar, dilakukan pijat oksitosin. Asuhan kebidanan pada bayi Ny. S lahir dengan nilai APGAR 9/10, berat badan lahir 2700gr, panjang badan 48cm, frekuensi pernapasan 60x/menit, frekuensi nadi 150x/menit. Penatalaksanaan yang diberikan adalah dengan mengajarkan ibu dan keluarga tentang perawatan tali pusat.

Pemilihan KB pada pasien yaitu suntik KB 3 bulan. Penatalaksanaan pada asuhan ini diberikan sesuai dengan indikasi yang tepat untuk penggunaan alat kontrasepsi.

PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan pada Ny. S dilakukan KIE terkait ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, kemudian mengajarkan ibu cara pijat endorfin selama 5 hari dengan pemantauan. Keluhan nyeri

punggung membaik pada pijat endorpin hari ke 3. Pasien diajarkan teknik relaksasi. Setelah dilakukan intervensi dengan pijat endorpin skala nyeri punggung pasien 1.

Asuhan kebidanan pada persalinan dilakukan pemantauan keadaan Ny. S dan janin. Pada Ny. S diberikan intervensi Birth Ball dikarenakan nyeri yang dirasakan oleh Ny. S adalah nyeri berat dengan skala nyeri 8, secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendiskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi napas panjang dan distraksi.

Asuhan kebidanan pada nifas pada Ny. S yang mengalami kesulitan untuk kelancaran ASI, kemudian dilakukan pijat oksitosin. Asuhan kebidanan pada bayi baru lahir By. Ny. S dengan keadaan sehat tanpa cacat bawaan. Penatalaksanaan yang diberikan adalah dengan mengajarkan ibu dan keluarga tentang perawatan tali pusat. Asuhan kebidanan pada keluarga berencana pada Ny. S dengan edukasi pilihan kontra-sepsi. Ny. S memilih suntik KB 3 bulan.

Sepanjang kehamilan, wanita mengalami perubahan fisiologis yang disebabkan oleh kebutuhan anatomis dan fungsional. Perubahan higienis memengaruhi sistem muskuloskeletal dan biasanya menimbulkan rasa sakit, termasuk sakit punggung bawah (Carvalho et al, 2017). Nyeri punggung sering dirasakan di area lumbosakral. Terkadang bisa mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan penambahan usia kehamilan akibat dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya.

Ketidaknyamanan pada wanita hamil sering dirasakan seperti kram, ketegangan otot, kaku di setiap otot yang dapat berkurang setelah diberikan pijatan karena membantu sirkulasi menjadi lebih lancar dan mempermudah kerja jantung serta tekanan

darah sehingga wanita hamil merasa tubuhnya lebih segar. Selain itu, hormon endorpin yang dihasilkan saat pemijatan dapat membantu ibu merasa lebih relax selama kehamilannya (Fitriyah et al, 2020). Hormon endorpin yang sudah keluar akan mengalir dan memblok reseptor opioid yang terdapat dalam sel saraf manusia. Hal ini kemudian menjadi pengganggu sinyal rasa sakit dihantarkan ke otak (Carvalho 2017) (Fitriyah et al, 2020).

Upaya disktraksi birth ball sangat baik mendorong tenaga kuat ibu yang diperlukan saat melahirkan, posisi postur tubuh yang tegak, akan menyokong dengan bagus proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan kondisi normal (Nasrullah, 2013).

Pijatan ini juga akan memberikan efek relaksasi, menghilangkan ketegangan dan stress sehingga hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI. Kegagalan dalam pengeluaran ASI seringkali terjadi akibat ketegangan dan stress karena nyeri saat persalinan dan setelahnya. Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu postpartum dapat meningkatkan produksi ASI karena dapat memicu pengeluaran hormon oksitosin yang sangat penting dalam pengeluaran ASI. Ketika dilakukan pijat oksitosin maka oksitosin akan memicu sel-sel myopitel yang mengelilingi alveoli dan duktus untuk berkontraksi sehingga mengalirkan ASI dari alveoli (pabrik susu) ke duktus menuju sinus dan puting susu sehingga terjadi pengeluaran ASI dan produksi ASI meningkat (Asih, 2018).

Dilakukan perawatan luka tetap bersih, tidak terkena air kencing, kotoran bayi atau tanah. Pemakaian popok bayi diletakkan di sebelah bawah tali pusat. Apabila tali pusat kotor, cuci luka tali pusat dengan air bersih yang mengalir dan sabun, segera dikeringkan dengan kain kasa kering dan dibungkus

dengan kasa tipis yang steril dan kering. Dilarang membubuhkan atau mengoles ramuan, abu dapur dan sebagainya pada luka tali pusat, karena akan menyebabkan infeksi dan tetanus yang dapat berakhir dengan kematian neonata (Damayanti et al, 2015).

Hal tersebut dilakukan untuk mencegah terjadinya kehamilan melalui suntikan hormonal, kontrasepsi hormonal jenis KB suntikan ini di Indonesia semakin banyak dipakai karena kerjanya yang efektif, pemakaiannya yang praktis, harganya relatif dan murah (Setiyaningrum, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pijat endorfin pada ibu hamil dapat membantu ibu merasa lebih relax selama kehamilannya. Birth ball memudahkan proses persalinan dengan kondisi normal. Pijat oksitosin memberikan efek relaksasi dan membantu pengeluaran ASI. Perawatan tali pusat dilakukan untuk mencegah infeksi. Pemilihan KB dipertimbangkan dari segala aspek pasien. Diharapkan dapat menerapkan intervensi nonfarmakologis seperti pijat endorfin, penggunaan birth ball, dan pijat oksitosin sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif. Ibu dan keluarga juga diharapkan aktif mengikuti edukasi yang diberikan terutama dalam perawatan tali pusat dan pemilihan kontrasepsi agar kesehatan ibu dan bayi tetap optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ny. S dan keluarga yang telah bersedia berpartisipasi, kepada pembimbing atas arahan dan bimbingannya, serta kepada tenaga kesehatan dan semua pihak yang telah memberikan dukungan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan pelayanan kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Y. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *J Ilm Keperawatan Sai Betik [Internet]*. 2018;13(2):209–14.
- Baiq, EP, Saudia, & Sari, O. N. K. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorfin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *I(October 2017)*, 23–29.
- Carvalho MECC, Lima LC, Terceiro CADL, Pinto DRL, Silva MN, Cozer GA, (2017). Low back pain during pregnancy. *Revista brasileira de anesthesiologia*. 2017;67(3):266-70.
- Damayanti, I. P., Liva Maita, S. S. T., Ani Triana, S. S. T., & Rita Afni, S. S. T. (2015). *Buku Ajar: Asuhan Kebidanan*
- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36-43.
- Irawati, A. (2018). Pengaruh Endorfin Masase Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan di Puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–7.
- Nasrullah, dkk, (2013). *Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan*, Malang:Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
- Ningsih, D. A. "Continuity Of Care Kebidanan Midwifery Continuity Of Care Hubungan pelayanan kontinuitas adalah hubungan terapeutik perempuan, kualitas hubungan bidan dan." (2017): 67-77.

Setiyaningrum, E., & Aziz, Z. B. (2014). Pelayanan Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi

Ulfah, M., & Netra, I. W. (2017). Perbedaan Manfaat Sebelum Dan Sesudah Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung

Ibu Hamil Trimester III. Mariah Ulfah 1 , Ikit Netra Wirakhmi 1 1. 15(2), 80–83.

WHO. (2019). Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. World Bank.