



ASUHAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DENGAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN PIJAT ENDORPHIN DI PMB HASNA DEWI FITRIA SARI AMD.KEB.SKM KOTA PEKANBARU TAHUN 2021

Rossi Rahmdhani R¹⁾, Eka Maya Saputri²⁾

D3 Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

¹⁾rossirahmadani834@gmail.com , ²⁾ekamaya@htp.ac.id

Histori artikel

Received:
28 Januari 2022

Accepted:
30 Maret 2022

Published:
27 April 2022

Abstrak

Pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh. Penekanan dari kepala bayi dengan tulang punggung bawah menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil. Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian inferior gluteal. Kompres hangat dan *endorphin massage* merupakan terapi non farmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pijat *endorphin* dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kegiatan dilakukan di PMB Hasna Dewi Fitria Sari Kota Pekanbaru. Asuhan ini dilakukan selama masing-masing 20 menit dalam 3 hari berturut-turut yaitu pada tanggal 25 Juni 2021 – 28 Juni 2021. Setelah dilakukan asuhan selama masing-masing 20 menit dalam 3 hari berturut-turut kepada pasien maka hasil yang didapatkan pada kajian ini yaitu nyeri punggung yang berkurang yang diukur dengan skala pengukuran numerik dari 7 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Kesimpulan pijat *endorphin* dan kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Saran. bidan dapat memberikan pelayanan kebidanan Pijat *Endorphin* dan Kompres Hangat yang mengalami nyeri punggung dan meningkatkan pengetahuan ibu.

Kata-kata Kunci : Trimester III, Nyeri Punggung, Pijat *Endorphin* dan Kompres Hangat.

Latar Belakang

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-8 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2014).

Dari profil data Dinas Kesehatan Provinsi Riau jumlah kematian ibu tahun 2019 meningkat dari tahun sebelumnya yakni sebanyak 125 kematian ibu, dengan rincian kematian ibu hamil sebanyak 31 orang, kematian ibu bersalin 35 orang dan kematian ibu nifas 59 orang. Penyebab kematian ibu hamil terbanyak adalah perdarahan sebanyak 41% diikuti dengan penyebab lainnya sebanyak 39%, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 32%, gangguan sistem peredaran darah sebanyak 8%, gangguan metabolik sebanyak 3% dan infeksi sebanyak 5%. (Dinkes, 2019).

Selama kehamilan tubuh mengalami perubahan-perubahan fisik dan sistem. Perubahan tersebut dapat terjadi salah satunya pada kehamilan trimester III. Pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh (Wahyuni et al., 2016). Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat "sakit punggung" dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika. (Herawati, 2017).

Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. (Prabowo, 2012). Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping.

Salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, menguragi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan menggunakan kompres hangat dan *endorphin massage*. Kompres hangat dan *endorphin massage* merupakan terapi non farmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pijat *endorphin* dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Metode

Metode laporan ini adalah studi kasus dengan latar belakang asuhan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung, dan untuk mengurangi masalah tersebut penulis mencoba melakukan tindakan pemberian pijat endorfin dan kompres air hangat yang diberikan pada ibu hamil Ny. S di PMB Hasna Dewi Fitria Sari, Amd, Keb. SKM yang beralamat di Jalan HR. Soebrantas Panam, Sidomulyo Barat, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau dimulai dari tanggal 25 Juni 2021 – 28 Juni 2021. Subyeknya Ny. S umur 27 th G1P0A0H0. Cara pengumpulan data anamnesa, observasi, pemeriksaan dan dokumentasi. Analisa data dengan membandingkan antara data yang diperoleh dengan teori yang ada.

Hasil dan Pembahasan

a. Kajian Pertama

Kajian pertama dilakukan pada Ny. S pada tanggal 25 Juni 2021 pukul 15:00 WIB, data subjektif ibu mengalami nyeri punggung selama kehamilan trimester III yaitu pada saat bangun tidur dan ketika berdiri setelah duduk. HPHT 02-11-2020.

Pada pengumpulan data objektif ditemukan keadaan umum ibu baik, kesadaran compos mentis, TD : 118/78 mmHg, N : 98 x/i, P : 24 x/i, S : 36,4 °C, BB : 62 kg, Tinggi Badan : 156 cm, Lila : 28 cm, DJJ 129 x/i. Hasil pemeriksaan palpasi, Leopold 1 : Teraba bulat, besar, lunak, tidak melenting, dan susah digerakkan kemungkinan bokong janin. Leopold 2 : Teraba panjang memapan diperut bagian kanan ibu yaitu kemungkinan punggung janin. Teraba tonjolan kecil di perut ibu bagian kiri ibu kemungkinan ekstremitas janin. Leopold 3 : teraba bulat, keras dan melenting di bagian bawah ibu kemungkinan kepala janin. TFU pertengahan pusat dan proc.xypoideus (24 cm menurut M.c Donald) TBBJ : $(24-13) \times 155 = 1.705$ gram. Leopold 4 : teraba bulat, keras melenting dan kedua tangan saling bertemu, kemungkinan kepala janin belum memasuki PAP. Ekstremitas : tidak oedema dan tidak varises. Reflex patella : kanan (+) kiri (+).

Melakukan pengukuran skala nyeri yang dirasakan ibu dengan skala numerik; ibu mengatakan dari angka 0-10 nyeri yang dirasakan ibu berada pada angka 6= nyeri sedang.

Melakukan asuhan kebidanan dengan melakukan teknik pijat endorfin dan kompres hangat, yaitu : melakukan pijatan diantara tulang leher belakang menggunakan ibu jari dengan sedikit tekanan menuju ke arah tulang bahu kanan dan kiri lalu ke bagian diantara tulang punggung bawah dengan gerakan memutar. Lakukan selama 15-20 menit. Setelah pemijatan selesai lakukan pengompresan dengan kompres air hangat didaerah yang sudah dipijat selama kurang lebih 15-20 menit.

b. Kajian Kedua

Kajian kedua dilakukan pada Ny. S pada tanggal 26 Juni 2021 pukul 16:00 WIB. Ibu mengatakan masih mengalami nyeri punggung, tetapi sudah berkurang dari skala pengukuran nyeri 1-10 berada di angka 5, ibu mengatakan batuk. Pada pengumpulan data objektif ditemukan keadaan umum ibu baik, kesadaran compos mentis, TD : 120/70 mmHg, N : 85 x/i, P : 25 x/i, S : 36,6 °C.

Melakukan asuhan kebidanan dengan melakukan teknik pijat endorfin dan kompres hangat, yaitu : melakukan pijatan diantara tulang leher belakang menggunakan ibu jari dengan sedikit tekanan menuju ke arah tulang bahu kanan dan kiri lalu ke bagian diantara tulang punggung bawah dengan

gerakan memutar. Lakukan selama 15-20 menit. Setelah pemijatan selesai lakukan pengompresan dengan kompres air hangat didaerah yang sudah dipijat selama kurang lebih 15-20 menit.

c. Kajian Ketiga

Kajian ketiga dilakukan pada Ny. S pada tanggal 27 Juni 2021 pukul 17:00 WIB. Ibu mengatakan masih mengalami nyeri punggung, tetapi sudah berkurang dari skala pengukuran nyeri 1-10 berada di angka 2, ibu mengatakan batuk sesekali. Pada pengumpulan data objektif ditemukan keadaan umum ibu baik, kesadaran compos mentis, TD : 120/70 mmHg, N : 98 x/i, P : 25 x/i, S : 36,5 °C.

Melakukan asuhan kebidanan dengan melakukan teknik pijat endorphin dan kompres hangat, yaitu : melakukan pijatan diantara tulang leher belakang menggunakan ibu jari dengan sedikit tekanan menuju ke arah tulang bahu kanan dan kiri lalu ke bagian diantara tulang punggung bawah dengan gerakan memutar. Lakukan selama 15-20 menit. Setelah pemijatan selesai lakukan pengompresan dengan kompres air hangat didaerah yang sudah dipijat selama kurang lebih 15-20 menit. Lanjut dengan mengajarkan suami atau keluarga pasien melakukan pija endorphin dan kompres hangat. Memberikan informasi kepada ibu tentang pentingnya Inisiasi Menyusu Dini (IMD) akan sangat membantu dalam keberlangsungan pemberian ASI eksklusif (ASI saja) dan lama menyusui. Dengan demikian, bayi akan terpenuhi kebutuhannya hingga usia 2 tahun, dan mencegah anak kurang gizi.

Pembahasan

Pembahasan ini ditulis dengan maksud memberikan penjelasan khusus mengenai tujuan kasus yang telah dijabarkan agar didapatkan suatu pemecahan masalah dari kesenjangan yang ada dan akhirnya dapat di tarik kesimpulan sehingga dapat digunakan sebagai tindak lanjut dalam penerapan asuhan kebidanan yang tepat, efektif serta efisien.

Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik dan tanda vital yang dilakukan oleh penulis pada ibu hamil dengan nyeri punggung, penulis mencantumkan hasil pemeriksaan dengan menggunakan Pendokumentasian SOAP. Dalam penanganan kasus tersebut penulis memberikan asuhan kebidanan dengan menjelaskan penatalaksanaan umum untuk nyeri punggung dan menjelaskan kepada ibu terapi nonfarmakologis yaitu pijat endorphin dan kompres hangat, asuhan dilakukan selama masing-masing 20 menit yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan memberi penkes tentang penyebab nyeri punggung yang dialami oleh pasien. Setelah dilakukan asuhan selama kurang lebih 40 menit yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut, sebelumnya dilakukan pengukuran intensitas nyeri ibu menggunakan lembar observasi dengan skala ukur numerik adalah 7 (nyeri sedang) dan setelah diberikan pijat endorphin dan kompres hangat mengalami penurunan intensitas nyeri setelah ibu mengatakan nyeri berkurang dari 7 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Hasil yang didapat pada kajian ini yaitu perasaan nyeri yang dialami ibu berkurang. Hasil penelitian sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Kartikasari & Nuryanti, 2016), sebagian besar ibu hamil trimester III setelah dilakukan *endorphine massage* mengalami nyeri sedang dan ada pengaruh *endorphin massage* terhadap pengurangan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan hasil yang didapat yaitu sebelum dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar (67,9%) ibu hamil trimester 3

mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar (64,3 %) mengalami nyeri sedang.

Dari hasil pengamatan mulai dari kunjungan I sampai kunjungan III tidak ada kesenjangan yang dirasakan ibu. Sehingga dapat disimpulkan hasil yang didapatkan dari asuhan yang telah dilakukan oleh penulis, yaitu asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan terapi pijat punggung adalah efektif dalam upaya mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Khususnya pada ibu trimester III, dimana pada masa trimester III ibu akan semakin merasakan nyeri pada area punggung karena bertambahnya usia kehamilan dan uterus semakin membesar, dimana hal ini akan semakin dirasakan ibu menjelang proses persalinan. Pijat punggung ini lakukan dengan cara memasase area punggung ibu sehingga tidak mengganggu kehidupan di rahim ibu dan aman dilakukan pada ibu hamil, baik dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga pasien.

Kesimpulan

Asuhan kebidanan ini dilakukan pada ibu hamil Trimester III dengan keluhan nyeri punggung, asuhan ini dilakukan selama 20 menit dalam 3 hari berturut-turut yaitu pada tanggal 25 Juni – 28 Juni 2021. Setelah dilakukan asuhan selama masing-masing 20 menit dalam 3 hari berturut-turut kepada ibu hamil maka hasil yang didapatkan pada kajian ini yaitu nyeri punggung yang berkurang yang diukur dengan skala pengukuran numerik dari 7 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Pijat endorphin dan kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Disarankan agar bidan dapat memberikan pelayanan kebidanan khususnya Pijat *Endorphin* dan Kompres Hangat bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung serta dapat meningkatkan pengetahuan ibu.

Daftar Pustaka

- Catur, dkk. (2017) *Endorphin Massage Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinandi Puskesmas Kabupaten Demak*. Jurnal SMART Volume 4 No.2
- Dinkes, R. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*.
- Herawati, A. (2017). Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Irawati, (2018). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan di Puskesmas Kabupaten Luwu Timur*
- Kurnia, dkk (2017). *Hubungan Efektifitas Massage dan Teknik Relaksasi Dengan Pengurangan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Keluarga Medika Jakarta*. Jurnal Khusus FIK Volume 40 No 57.
- Prabowo, W. dan E. (2012). Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke III. *Jurnal Kesehatan*.
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu kebidanan edisi keempat. *PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta*.
- Wahyuni, S., Raden, A., Nurhidayati, E., Juwiring, P., Klaten, K., Taping, K., & Bawah, N. P. (2016). Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan. *Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten*.