



ARTIKEL

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL FISILOGIS TRIMESTER III
PADA NY.N UMUR 21 TAHUN G₁P₀A₀ UMUR KEHAMILAN 34 MINGGU 3
HARI DENGAN NYERI PUNGGUNG DI PONDOK BERSALIN ANNISA DESA
LEYANGAN**

Oleh :

EKA SUSANTI

040116A043

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2019**

LEMBAR PENGESAHAN

Artikel berjudul :

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL FISIOLOGIS TRIMESTER III
PADA NY.N UMUR 21 TAHUN G₁P₀A₀ UMUR KEHAMILAN 34 MINGGU 3
HARI DENGAN NYERI PUNGGUNG DI PONDOK BERSALIN ANNISA DESA
LEYANGAN**

Disusun oleh :

EKA SUSANTI

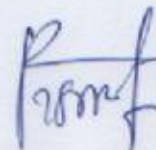
040116A043

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing Karya Tulis Ilmiah Program D III
Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Risma Aliviani Putri, S.SiT, MPH
NIDN. 0604068803

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL FISILOGIS TRIMESTER III
PADA NY.N UMUR 21 TAHUN G₁P₀A₀ UMUR KEHAMILAN 34 MINGGU 3
HARI DENGAN NYERI PUNGGUNG DI PONDOK BERSALIN ANNISA DESA
LEYANGAN**

Eka Susanti¹ Risma Aliviani Putri² Masruroh³
Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Eka4946@gmail.com

ABSTRAK

(xvii + 116 halaman + 8 tabel + 10 gambar + 12 lampiran)

Latar belakang: Ketidaknyamanan yang paling sering terjadi pada ibu hamil Trimester III yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung ini biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri punggung ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi.

Tujuan: Mampu melaksanakan asuhan kebidanan dan manajemen kebidanan pada Ny.N umur 21 tahun G₁P₀A₀ umur kehamilan 34 minggu 3 hari dengan nyeri punggung di Pondok Bersalin Annisa Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang menggunakan manajemen kebidanan 7 langkah Varney.

Metode: Metode penulisan yang digunakan oleh penulis adalah mengumpulkan data dengan cara wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, dan studi kepustakaan.

Hasil: Asuhan kebidanan yang dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung menggunakan terapi senam hamil yang dilakukan pada Ny.N diperoleh hasil bahwa setelah Ny.N mengikuti senam hamil sebanyak 3 kali dalam waktu 1 minggu dapat mengurangi skala nyeri punggung pada Ny.N

Simpulan: Senam hamil yang telah dilakukan sebanyak 3 kali dalam waktu 1 minggu dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Saran: Diharapkan tenaga kesehatan dapat terus berperan aktif dalam memberikan pelayanan kebidanan yang berkualitas kepada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung dan menerapkan metode senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Nyeri Punggung

Kepustakaan : 31 referensi (2009-2018)

ABSTRACT

Background: Discomfort that most often occurs in pregnant women trimester III is back pain. This back pain will usually increase in intensity as you get older because this pain is a result of shifting the woman's center of gravity and posture.

Purpose: This study aims to implement midwifery care and management to Mrs. N 21 years old G₁P₀A₁ 34 weeks and 4 days of pregnancy with back pain in Pondok Bersalin Annisa Leyangan Village East Ungaran Subdistrict Semarang Regency by using the Varney's seven-step midwifery management.

Method: The writing method used by the author was collecting data by interviewing, physical examination, observation, and literature study.

Result: Midwifery care given to pregnant women trimester III Mrs. N with problem of back pain using pregnancy exercises therapy showed that after Mrs. N participated in pregnancy exercise for three times, the back pain reduced.

Conclusion: Pregnancy exercises that has been done three times can reduce back pain in pregnant women trimester III.

Suggestion: Health workers are expected to continue to play an active role in providing quality midwifery services to pregnant women with back pain and apply the pregnancy exercises method to reduce back pain in pregnant women.

Keywords : Pregnant Mother, Back Pain.

Library : 31 references (2009-2018)

Pendahuluan

Masa kehamilan dimulai dari 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 9 bulan. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke13 sampai ke 27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga ke 40)(Prawirohardjo,2010).

Selama kehamilan, ibu hamil dianjurkan melakukan kunjungan ANC minimal 4 kali selama kehamilannya yaitu pada trimester 1 (1 kali), pada trimester II (1 kali), dan trimester III (2 kali) untuk mengetahui masalah selama kehamilan, apakah masalah tersebut bersifat fisiologis atau masalah tersebut bersifat patologis yang dapat mengancam kehamilan. Setiap ibu hamil mengalami ketidaknyamanan yang berbeda pada setiap triwulannya. Pada trimester pertama ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan seperti : mual dan muntah, hipersaliva, pusing, mudah lelah, dan peningkatan frekuensi berkemih, pada trimester II ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan seperti : pusing, sering berkemih, nyeri perut bawah, nyeri punggung,dan konstipasi, ketidaknyamanan pada trimester III diantaranya adalah peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi, hiperventilasi, sesak nafas, nyeri ulu hati, kram tungkai, kesemutan pada jari, insomnia dan nyeri punggung (Thomson 2010).

Dari ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan trimester III ini, salah satu ketidaknyamanan yang paling sering terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung (Astuti, 2009). Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan perubahan struktur anatomis hormonal. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang semakin berat, untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Penyebab lain nya yaitu

terjadi peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligament tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut syaraf. Intesitas nyeri punggung meningkat seiring bertambah usia kehamilan karena terjadi pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh akibat berat uterus yang membesar (Varney, 2010).

Menurut penelitian Lee (2011), kebanyakan sakit pada punggung selama kehamilan terjadi akibat perubahan otot tulang punggung (70%), tanpa otot punggung yang kuat, luka pada ligamental akan semakin parah sehingga postur memburuk, selebihnya (30%) dari nyeri punggung selama kehamilan bisa jadi disebabkan tidak sehatnya kondisi tulang belakang yang terjadi sebelumnya. Jika nyeri punggung saat hamil tidak diatasi, ini bisa mengakibatkan sakit punggung kronis, yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan.

Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%, sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. 80% wanita hamil yang menderita nyeri punggung saat mengatakan bahwa itu mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka dan 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja (Katonis et al., 2011).

Upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi, terapi farmakologi bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid (Ibuprofen, Aspirin), analgesic (paracetamol), relaksan otot. Untuk terapi non farmakologi dengan memberikan Pijat punggung, Terapi air hangat, Endorpain Massage, Kinesiotapping, Body Mekanik, Posisi tidur, dan senam hamil (Lukman & Ningsih, 2009).

Dari hasil penelitian Dheby (2018) menjelaskan bahwa senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III karena didalam senam hamil terdapat metode pilates. Menurut Anggriyana (2018) pilates adalah latihan yang terbaik dan mudah untuk tetap aktif dan sehat selama kehamilan, dimana latihan ini dapat memperkuat otot perut, panggul dan otot punggung.

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental pada persiapan persalinan cepat aman dan spontan (Anggriyana, 2018).

Menurut penelitian Lichayati dan Kartikasari (2013), Evi (2015), Rini (2017), dan Mera (2015) menunjukkan bahwa setelah diberikan senam hamil banyak ibu hamil yang mengalami penurunan nyeri punggung bahkan ibu hamil juga tidak merasakan nyeri punggung lagi hal ini disebabkan karena ketika ibu hamil merasakan nyeri punggung ibu hamil bersedia melakukan senam hamil dengan benar dan teratur sehingga tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung menjadi berkurang.

Berdasarkan data yang di dapat di Pondok bersalin Annisa Desa Leyangan diketahui bahwa jumlah ibu hamil trimester III pada bulan September-Oktober berjumlah 14 ibu hamil. Dari 14 ibu hamil trimester III yang memeriksakan diri terdapat 4 ibu hamil yang bekerja di pabrik garmen tanpa ada keluhan apapun, 8 ibu hamil yang bekerja di pabrik garmen yang mengalami keluhan nyeri punggung yang tidak sampai mengganggu aktifitas sehari-hari, dan terdapat 2 ibu hamil tidak bekerja yang mengalami nyeri punggung sampai mengganggu aktifitas kesehariannya (tidak dapat melakukan pekerjaan rumah tangga secara maksimal). Biasanya ibu hamil dengan nyeri punggung di Pondok Bersalin Annisa diberikan penkes postur tidur yang baik untuk mengurangi

nyeri punggung tetapi nyeri punggung hanya berkurang sebentar dan ibu hamil kembali merasakan nyeri punggung.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk membuat Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Fisiologis Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Pondok Bersalin Annisa Desa Leyangan”.

Metode

Karya tulis ilmiah ini memberikan asuhan secara kontinu pada ibu hamil Ny.N dengan nyeri punggung. Asuhan yang diberikan pada kasus dengan nyeri punggung seperti memantau keadaan umum, memberikan penyuluhan kesehatan tentang ketidaknyamanan kehamilan trimester III, penyuluhan kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan trimester III, penyuluhan kesehatan tentang tanda-tanda persalinan serta persiapan persalinan, dan melakukan terapi non farmakologi yaitu senam hamil.

Hasil dan pembahasan

Pengkajian dilakukan mulai dari tanggal 19 Mei 2019 dan didapatkan data subyektif yaitu ibu hamil mengatakan bernama Ny.N umur 21 tahun, hamil pertama, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan tinggal di desa Jetis RT 03 RW 06. Pada keluhan utama ibu mengatakan merasa nyeri punggung sampai mengganggu aktifitas kesehariannya, lebih banyak waktunya digunakan untuk tidur yaitu tidur malam \pm 7 jam/hari dan tidur siang \pm 5 jam/hari, ibu sangat kesusahan saat bangun tidur karena nyeri punggung yang dialami.

Sedangkan pada riwayat kesehatan dahulu ibu mengatakan tidak pernah menderita penyakit menular seperti hepatitis, TBC, malaria, HIV/AIDS, dan penyakit menurun seperti jantung, asma, hipertensi, dan diabetes militus (DM).

Data obyektif yang didapatkan dilahan pemeriksaan umum ,keadaan umum:baik, kesadaran:composmentis, TD: 110/80 mmHg, Rr : 20x/menit, Nadi : 80x/menit, suhu : 36,7°C, TB: 156 cm, BB sekarang : 55 kg, LILA : 23 cm, DJJ : 132x/menit terletak pada puctum maximum sebelah kanan perut ibu 2 jari dibawah pusat, TFU : 27 cm, TBJ : 2.480 gram, pemeriksaan obstetric yang meliputi palpasi abdomen: Leopold 1 : Teraba pertengahan pusat-px, teraba bagian bulat lunak, tidak melenting (bokong), Leopold 2 :(Kanan) : teraba bagian keras memanjang (punggung), (Kiri) : teraba bagian kecil-kecil janin (ekstremitas), Leopold 3 : teraba bagian bulat keras, melenting, tidak bisa digoyangkan (kepala), Leopold 4 : divergen, bentuk punggung sedikit lordosis dengan hasil semua pemeriksaan normal ditandai dengan pemeriksaan umum ibu dalam batas normal dan DJJ dalam batas normal, tidak ada tanda bahaya, dan pemeriksaan penunjang yaitu Hb dengan hasil 11,8 gr%.

Menurut Sari (2015), ketidaknyamanan kehamilan trimester III diantaranya: Nyeri punggung adalah salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan (Fraser, 2009).

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal (Lichayati, 2013).

Nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu perubahan postur tubuh. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan destrisbusi ligament, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika

dikombinasikan dengan perengangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk memendek juga otot abdomen merengang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis, dan tegangan dapat dirasakan diatas ligament tersebut (Ummah, 2012)

Diagnosa kebidanan terdiri dari data dasar yang terdiri dari data subyektif dan data obyektif yaitu Ny.N umur 21 tahun G1P0A0 hamil 34 minggu 3 hari janin tunggal, hidup intrauteri, letak memanjang, punggung kanan, presentasi kepala, divergen. Masalah yang muncul dalam kasus Ny.N ini adalah nyeri punggung. Menurut Giri (2017) Kehamilan merupakan salah satu factor yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung akibat pengaruh gaya berat

Kemudian pada kasus ibu hamil Ny.N dengan nyeri punggung tidak ditemukan diagnose potensial karena nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan kehamilan pada trimester III dan tidak ditemukan tanda yang mengarah pada diagnose potensial sehingga tidak diperlukan tindakan segera.

Pada kasus Ny.N dengan kekurangan energi kronis dilakukan rencana tindakan sebagai berikut : asuhan yang diberikan yaitu beritahu ibu hasil pemeriksaan, beritahu ibu mengenai ketidaknyamanan kehamilan trimester III, beritahu ibu tentang tanda bahaya kehamilan trimester III, beritahu ibu tentang tanda-tanda persalinan, beritahu ibu mengenai persiapan persalinan, dan ajarkan ibu senam hamil

Penatalaksanaan yang dilakukan sesuai dengan rencana tindakan seperti : memberitahu ibu hasil pemeriksaan, memberitahu ibu mengenai ketidaknyamanan kehamilan trimester III, memberitahu ibu tentang tanda bahaya kehamilan trimester III, memberitahu ibu tentang tanda-tanda persalinan, memberitahu ibu mengenai persiapan persalinan, dan mengajarkan ibu senam hamil. Pelaksanaan senam hamil pada Ny.N dilakukan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat, yaitu melakukan senam hamil sebanyak 3x dalam waktu 1 minggu, yang terdiri dari 9 gerakan. Sebelum dan sesudah melakukan senam hamil dilakukan pemeriksaan kepada ibu yaitu pemeriksaan TTV dan DJJ. Sebelum dilakukan senam hamil sudah dipastikan bahwa ibu dalam kondisi yang baik, sudah makan minum, sudah BAK BAB, dan sudah memakai baju dan celana yang longgar.

Evaluasi asuhan pada kasus Ny.N umur 21 tahun G1P0A0 umur kehamilan 34 minggu 3 hari dengan nyeri punggung dilakukan sejak tanggal 19 – 25 Mei 2019 didapatkan hasil keadaan ibu baik, ibu sudah mengerti tentang ketidaknyamanan kehamilan trimester III, ibu sudah mengerti tentang tanda bahaya kehamilan trimester III, ibu sudah mengetahui tentang tanda-tanda persalian serta persiapan persalinan, skala nyeri punggung ibu sudah berkurang yaitu dari 8 menjadi 2.

Saran

Setelah dilakukan asuhan kebidanan penulis dapat memberikan saran yaitu :

1. Bagi profesi
Diharapkan bidan dapat meningkatkan kualitas pelayanan dan peningkatan jangkauan pelayanan kesehatan dalam melakukan asuhan kebidanan
2. Bagi masyarakat
Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.
3. Bagi intitusi
Diharapkan agar menambah referensi dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan asuhan pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

4. Bagi penulis

Diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang nyeri punggung sehingga dapat menerapkan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyana dan Atikah. 2018. *Senam Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Astuti, Endang Kusuma. 2009. *Transaksi Terapeutik Dalam Upaya Pelayanan Medis di Rumah Sakit*. Bandung: Citra Aditya Bakti
- Brayshaw E.2012. *Senam Hamil Dan Nifas*. Jakarta:EGC.
- Mafikasari A dan Kartikasai R. Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan* 7(2).
- Prawirohardjo, S. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2010.
- Ratih & Apriliya, Nuryanti, Indah Kartika. “ Pengaruh Endorprint Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil “. RAKERNAS AIPKEMA,2016.
- Thomson F. Klein,S. 2010 *.Panduan Lengkap Kebidanan .* Yogyakarta: Palmall Yogyakarta.
- Trianggoro, B. 2013 *.Nyeri Punggung Bawah. Semarang: Universitas Diponegoro Semarang.*
- Ummah, Faizul. “Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ditinjau dari Mekanik dan Paritas di Desa Ketanen Panceng Kabupaten Gresik.” SURYA, 2012: Vol.03.No.XII:32-38.
- Varney, H. 2010 *. Buku Ajar Asuhan Kebidanan .* Jakarta: EGC