

## **KETIDAKNYAMANAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Anita Apriyani<sup>1</sup>, Tusi Eka Redowati<sup>2</sup>  
Akademi Kebidanan Wira Buana  
anitapryn@gmail.com<sup>1</sup>; tusiekar@gmail.com<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

*The first trimester is often considered an adjustment period. The adjustment that the mother made was to the fact that she was pregnant. In early pregnancy, women sometimes feel happy and sad. It is usually also affected by fatigue, nausea and frequent urination. For this reason, women who previously had a view of themselves or if there were some problems that arose at the beginning of pregnancy, then this period is a worrying period. The second trimester is often known as the period of good health, which is when women feel comfortable and free from all the discomfort experienced during pregnancy. The third trimester is often called a period of vigilance. There is a feeling of anxiety considering that babies can be born at any time. Women will again feel stronger physical discomfort towards the end of pregnancy. He will feel awkward, ugly and messy. Anxiety and fear of the delivery process increase, which is a concern is pain, wounds during childbirth, the health of the baby, the ability to be a responsible mother and how the relationship with the husband, there is a sleep disorder, it must be explained about the delivery and birth process so that the mother is confident that she can go through the delivery process well. Methods: This type of research uses SOAP with techniques that include observation, interviews, physical examinations, documentation and literature studies. Clients get information about discomfort in pregnant women and how to overcome it. The Comprehensive Care provided does not have a gap between theory and practice in the field.*

**Keywords:** *Pregnant, Discomfort, Pregnancy Gymnastics*

### **ABSTRAK**

Trimester pertama sering dianggap sebagai periode penyesuaian. Penyesuaian yang dilakukan ibu adalah terhadap kenyataan bahwa sedang mengandung. Pada awal kehamilan, wanita terkadang merasa senang dan sedih. Biasanya juga dipengaruhi oleh rasa lelah, mual dan sering kencing. Untuk itu, wanita yang sebelumnya memiliki cara pandang terhadap dirinya atau jika ada beberapa masalah yang muncul pada awal kehamilan, maka masa ini adalah masa yang mencemaskan. Trimester kedua sering dikenal sebagai periode kesehatan yang baik, yakni ketika wanita merasa nyaman dan bebas dari segala ketidaknyamanan yang dialami saat hamil. Trimester ketiga sering disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Ada perasaan cemas mengingat bayi dapat lahir kapanpun. Wanita akan kembali merasakan ketidaknyamanan fisik yang semakin kuat menjelang akhir kehamilan. Ia akan merasa canggung, jelek dan berantakan. Rasa cemas dan takut akan proses persalinan meningkat, yang menjadi perhatian yaitu rasa sakit, luka saat melahirkan, kesehatan bayinya, kemampuan jadi ibu yang bertanggung jawab dan bagaimana hubungan dengan suami, ada gangguan tidur, harus dijelaskan tentang proses persalinan dan kelahiran agar timbul kepercayaan diri pada ibu bahwa ia dapat melalui proses persalinan dengan baik. Metode: Jenis penelitian ini menggunakan SOAP dengan teknik yang meliputi observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dan kepustakaan. Klien mendapatkan tentang informasi ketidaknyamanan pada ibu hamil dan cara mengatasinya. Asuhan Komprehensif yang diberikan tidak ada kesenjangan antara teori dengan praktik dilapangan.

**Kata Kunci :** *kehamilan, ketidaknyamanan, senam hamil*

## **PENDAHULUAN**

Kasus kematian ibu didunia menurut *World Health Organization* (WHO), diperkirakan sekitar 287.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Salah satu target *Sustainable Development Goals* (SDGs) dalam penurunan AKI yaitu mengharuskan penurunan rasio kematian ibu global menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu adalah perdarahan setelah melahirkan, infeksi (setelah melahirkan), tekanan darah tinggi selama kehamilan dan protein urin positif (pre-eklamsi dan eklamsia), komplikasi persalinan, dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2023).

Proses kehamilan merupakan proses yang normal dan alamiah (Dartiwen, 2019).

Proses kehamilan merupakan matarantai yang bersinambungan dan terdiri dari: ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Manuaba, 2010: 75-83).

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan

ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III seperti kelelahan, kram pada tangan dan kaki, keputihan, konstipasi, sering buang air kecil, sesak nafas dan nyeri punggung.

Rasa nyeri pada bagian punggung dialami oleh 20-25% ibu hamil. Keluhan ini dimulai pada usia kehamilan 12 dan akan meningkat pada saat usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan. Rasa nyeri sering dirasakan ibu pada waktu malam hari. Hal ini diakibatkan oleh pengaruh aliran darah vena kearah lumbal sebagai peralihan cairan intraseluler ke ekstraseluler akibat dari aktivitas yang di lakukan ibu (Irianti, 2015).

Salah satu asuhan yang digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Dengan melakukan senam hamil akan banyak memberi manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernapasan, relaksasi, menguatkan, otot-otot panggul dan perut serta melatih cara mengejan yang benar. Senam hamil menjadi anjuran

wanita hamil agar proses persalinan dapat terlalui dengan lancar.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam asuhan komprehensif pada ibu hamil, bersalin, dan nifas ini adalah metode penelitian deskriptif dan jenis penelitian deskriptif yang digunakan adalah studi penelaahan kasus (*Case Study*), yakni dengan cara meneliti suatu permasalahan yang berhubungan dengan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan.

Tempat studi kasus ini dilaksanakan di Tempat Praktik Mandiri Lampung Tengah dan Waktu pelaksanaan studi kasus ini pada bulan 01 Februari-31 Maret 2024.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang usia kehamilannya 36 minggu 4 hari, kemudian diikuti sampai masa nifas selesai. Teknik pengambilan sampel atau subjek penelitian yang akan digunakan adalah Purposive Sampling yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau

sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2014).

Instrument yang digunakan adalah lembar observasi, wawancara dan studi dokumentasi dalam bentuk format SOAP (contoh lengkap di lampiran). Secara umum terdapat empat macam teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan gabungan/triangulasi.

## **HASIL**

### **a. Asuhan Kehamilan**

Ny. A kunjungan ANC awal di lakukan dengan usia kehamilan 36 minggu 4 hari dan kunjungan ANC ulang dilakukan dengan usia kehamilan 37 minggu 6 hari. Selama kehamilan Ny. A melakukan kunjungan kehamilan sebanyak 6 kali terhitung dari trimester 1 sampai trimester 3, dengan uraian 1 kali pada trimester 1 di TPMB, 5 kali pada trimester 3 di TPMB 3 kali, Puskesmas 1 kali dan Dokter 1 kali, dimana pemeriksaan dilakukan di TPMB, di Dokter dan di Puskesmas. Ny. A mengatakan pergerakan janin pertama kali usia kehamilan 16 minggu. Ny. A Mengalami ketidaknyamanan fisiologis pada saat kehamilan yaitu pada kunjungan pertama Trimester I Ny.A mengalami

mual muntah, dan pada Trimester III mengatakan mengalami nyeri punggung. diberikan asuhan kebidanan untuk mengikuti senam hamil selama 3 kali dalam satu minggu dengan durasi 15-30 menit untuk merileksasi otot dan mengurangi rasa nyeri punggung. Pada kunjungan ke dua klien masih merasakan nyeri punggung masih terasa namun sudah mulai berkurang. Asuhan yang diberikan pada Ny. A sudah dilakukan dengan pendekatan Antenatal Care (ANC) 10 T.

**b. Asuhan Persalinan**

Kala I pada persalinan Ny.A berlangsung 5 jam 45 menit, Penatalaksanaan yang di berikan pada Ny.A adalah menghadirkan orang yang dianggap penting bagi ibu, mengatur aktivitas dan posisi ibu, membimbing ibu untuk rileks sewaktu ada his, menjaga privasi ibu, penjelasan tentang kemajuan persalinan, masase punggung, pemberian cukup minum, mempertahankan kandung kemih tetap kosong dan memberikan sentuhan untuk mendukung ibu agar semangat menjalani persalinan. Kala II Ny.A berlangsung selama 20 menit, Lama Kala III berlangsung selama 10 menit dan Kala IV pada Ny. A pemeriksaan

dilakukan dalam 2 jam pertama dari lahirnya plasenta sampai dengan 2 jam setelah post partum.

**c. Asuhan Bayi Baru Lahir**

Hasil anamnesa yang dilakukan By.Ny.A lahir cukup bulan masa gestasi 38 minggu 6 hari, lahir spontan dengan diagnosa By.Ny. A neonatus cukup bulan sesuai usia kehamilan. Pada asuhan bayi baru lahir by.Ny.A dalam keadaan normal tidak terdapat kelainan atau cacat bawaan.

**d. Asuhan Masa Nifas**

Asuhan masa nifas pada Ny. A berjalan dengan dilakukan kunjungan nifas sebanyak 2 kali yaitu kunjungan 6 jam dan 7 hari. Ny.A telah mendapatkan kebutuhan dasar selama masa nifas dan tidak ada faktor resiko.

**e. Asuhan Kontrasepsi**

Pada asuhan Nifas 7 hari, melakukan konseling terhadap Ny. A tentang macam-macam kontrasepsi yang boleh digunakan untuk ibu menyusui. Ny.A memilih untuk menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan setelah 6 bulan menyusui.

**PEMBAHASAN**

**a. Asuhan Kehamilan**

Selama kehamilan Ny. A melakukan kunjungan kehamilan sebanyak 6 kali terhitung dari

trimester 1 sampai trimester 3, dengan uraian 1 kali pada trimester 1 di TPMB, 5 kali pada trimester 3 di TPMB 3 kali, Puskesmas 1 kali dan Dokter 1 kali, dimana pemeriksaan dilakukan di TPMB, di Dokter dan di Puskesmas. Menurut (Buku KIA, 2023) kunjungan kehamilan minimal dilakukan sebanyak 6 kali, yang dilakukan pada TM 1 sebanyak 2 kali kunjungan yang dilakukan di bidan dan dokter, TM II dilakukan 1 kali di bidan, dan TM III dilakukan 3 kali di bidan dan dokter. Ny. A melakukan kunjungan ANC pada TM I yaitu 1 kali, TM II tidak pernah melakukan kunjungan, TM III 5 kali. Hal ini menunjukkan terdapat kesenjangan antara teori dan hasil pengkajian yaitu Ny. A tidak melakukan kunjungan pada TM II yang mana secara teori pada kunjungan TM II yaitu mendeteksi adanya pre-eklamsia, sehingga Ny. A tidak dilakukan pemeriksaan deteksi pre-eklamsia.

#### **b. Asuhan Persalinan**

Asuhan persalinan normal pada Ny A gestasi 38 minggu 6 hari, saat persalinan tidak ditemukan penyulit. Pada kala I, kala II, kala III, kala IV tidak ada masalah. Hal ini

sesuai dengan teori (JNPK-KR,2014) yaitu persalinan normal prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan atau aterm, dan dalam buku (Indrayani dkk, 2016 menurut Prawirohardjo, 2002) dikatakan aterm apabila persalinan terjadi pada usia kehamilan 37-42 minggu.

#### **c. Asuhan Bayi Baru Lahir**

By.Ny.A lahir cukup bulan masa gestasi 38 minggu 6 hari, lahir spontan. Asuhan yang diberikan adalah penyuntikan Vit KI 1 mg intramuskular pada paha kiri, pemberian salep tetrasklin mata antibiotika 1% pada kedua mata, kemudian intramuskular penyuntikan pada paha HB 0 kanan dilakukan pada kunjungan ke 2 dan konseling mengenai tetap menjaga kehangatan bayi, perawatan tali pusat, pemberian ASI, tanda bahaya dan kunjungan ulang. Menurut (Indrayani dkk 2016), perawatan mata: Berikan Eritromicin 0,5% atau Tetrasiklin 1%, untuk pencegahan penyakit mata klamedia (penyakit menular seksual). Obat mata perlu diberikan pada jam pertama setelah persalinan. Pemberian Imunisasi Hepatitis B bermanfaat untuk mencegah infeksi Hepatitis B terhadap bayi, terutama jalur penularan Ibu-Bayi. Pemberian

vitamin K untuk membantu proses pembekuan darah dan mencegah perdarahan yang bisa terjadi pada bayi.

**d. Asuhan Nifas**

Asuhan masa nifas pada Ny. A berjalan dengan dilakukan kunjungan nifas sebanyak 2 kali yaitu kunjungan 6 jam dan 7 hari. Hal ini sesuai dengan teori (Walyani, 2015) yang menjelaskan bahwa ketika plasenta lahir TFU pada post partum 6 jam normalnya adalah setinggi 2 jari bawah pusat, lokhea pada post partum 3 jam normalnya adalah lokhea rubra dengan warna merah kehitaman.

**e. Asuhan Kontrasepsi**

Pada asuhan Nifas 7 hari, melakukan konseling terhadap Ny. A tentang macam-macam kontrasepsi yang boleh digunakan untuk ibu menyusui. Ny.A memilih untuk menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan setelah 6 bulan menyusui. Menurut buku (Afandi, 2014) macam-macam KB pasca salin pada ibu menyusui yaitu Metode Amenorea Laktasi (MAL), coitus interruptus, metode barrier pada pria (kondom), kontrasepsi implant, kontrasepsi hormonal minipil, kontrasepsi suntik progestin, waktu

pemasangan KB setelah 6 minggu pasca salin

**KESIMPULAN**

Setelah penulis melakukan asuhan manajemen kebidanan dengan menggunakan pendekatan komprehensif dan pendokumentasian secara SOAP pada Ny. A dari kehamilan, bersalin, nifas, dan BBL:

1. Asuhan kehamilan dilakukan pada Ny A dari awal pemeriksaan kehamilan pemeriksaan antenatal care sebanyak 2 kali. Dari hasil pemeriksaan tidak ditemukan adanya kelainan atau komplikasi pada ibu dan janinnya saat kehamilan, hal ini tidak ada kesenjangan dengan teori dan lahan praktek.
2. Asuhan persalinan normal pada Ny A gestasi 38 minggu 6 hari, saat persalinan tidak ditemukan penyulit. Pada kala I, kala II, kala III, kala IV tidak ada masalah. Hal ini sesuai dengan teori dan tidak ada kesenjangan dengan praktek di lahan.
3. Asuhan masa nifas pada Ny A 6 jam postpartum dan 7 hari postpartum, selama pemantauan masa nifas, tidak terdapat masalah.
3. Asuhan Bayi Baru Lahir  
Asuhan bayi baru lahir yang diberikan pada bayi Ny.A sesuai dengan

pelayanan esensial pada bayi baru lahir. Hasil pemeriksaan pada bayi Ny.A yaitu dalam keadaan normal.

#### 4. Asuhan nifas

Asuhan yang diberikan pada Ny.A kunjungan nifas 4 jam dan 6 hari tidak ditemukan adanya masalah atau komplikasi yang menyertai. Pada konseling KB Ny.A memutuskan untuk menggunakan KB suntik 3 bulan agar tidak mengganggu proses menyusui.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, B. (2011). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi* (3rd ed.). PT. Bina Pustaka.
- Azizah, N. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. UMSIDA Press.
- Dartiwen. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Andi.
- Dewi, V. N. L. (2013). *Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita*. Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Lampung Tengah. (2021). *Profil Kesehatan Lampung Tengah 2021*.
- Fitrihadi, E. (2017). *Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hanifa, & Wiknjosastro. (2002). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Hatijar. (2020). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Irianti, B. dkk. (2015). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto.
- JNPK-KR. (2014). *Asuhan Persalinan Normal*. UNICEF.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. In *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>
- Kesehatan, B. P., & Pengantar, K. (2019). *Dinas kesehatan provinsi lampung dinas kesehatan provinsi lampung*. 417665, 1–27.
- KIA. (2015). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementrian Kesehatan dan JICA.
- KIA. (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementrian Kesehatan dan JICA.
- KIA. (2023). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementrian Kesehatan dan JICA.
- Kusmiyati, Y. (2010). *Perawatan Ibu Hamil*. Fitramaya.
- Manuaba, C. dkk. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB* (2nd ed.). Buku Kedokteran ECG.
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Pustaka Pelajar.

- Muslihatun, W.N. (2010). *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita*. Fitramaya.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan (Keenam)*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rohani, Saswita, R., & Marisah. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*. Salemba Medika.
- Sapitri, Y. (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Pasca Persalinan (Retensio Plasenta) di RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin*.
- Setiawati, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Kurangnya Pengetahuantentang Perawatan Tali Pusat Di Pmb Ny. Yeti Kristiyant, S. St Kabupaten Pringsewu*.
- Sulistyawati, A. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Salemba Medika.
- Sulistyawati, A. (2013). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Salemba Medika.
- Supriadi, T. (2012). *Menentukan Status Imunisasi TT Wanita Usia Subur. Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo*.
- The ASEAN Secretariat. (2020). *ASEAN Sustainable Development Goals Indicators Baseline Report 2020*. In *ASEAN Secretariat*.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (n.d.). *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana* (2022nd ed.). Pustaka Baru Press.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2022a). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2022b). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Pustaka Baru Press.