

KARYA TULIS ILMIAH
PENATALAKSANAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB WIWIK STYANINGSIH
AENG SAREH SAMPANG

NASKAH PUBLIKASI



Oleh:

ISTIANAH

NIM: 18154010006

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA

2021

HALAMAN PENGESAHAN

**PENATALAKSANAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB WIWIK STYANINGSIH
AENG SAREH SAMPANG**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi
Diploma Kebidanan**

Oleh:

ISTIANAH

NIM: 18154010006

Telah disetujui pada tanggal :

Agustus 2021

Pembimbing :

**Rila Rindi Antina,S.ST.,M.AP.,M.Kes
NIDN.0718108902**

PENATALAKSANAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

TRIMESTER III

(Di pmb wiwik styaningsih Aeng sareh sampang)

Istianah, Rila Rindi Antina, S.ST., M.AP., M.Kes

*email : istianahfaruq4@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan memungkinkan terjadinya perubahan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di PMB Wiwik styaningsih Aeng sareh sampang dari 31 ibu hamil, 7 orang mengalami masalah nyeri punggung. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wiwik styaningsih Aeng sareh.

Metode yang digunakan dalam penelitian KTI adalah deskriptif, pendekatan studi kasus 7 langkah varney. penelitian dilakukan di PMB Wiwik styaningsih Aeng sareh sampang, pada bulan Maret 2021. Partisipan penelitian ini adalah 2 ibu hamil multigravida yang mengalami keluhan nyeri punggung. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi dari keluarga partisipan dan tenaga kesehatan.

Hasil penelitian masalah pada partisipan 1 adalah nyeri punggung, sedangkan pada partisipan 2 nyeri punggung dan mengganggu pola tidur. Terapi yang diberikan pada partisipan 1 dan 2 yaitu dilakukan kompres hangat, masase/pijatan bagian punggung, dan tehnik relaksasi. Setelah diberikan implementasi pada kedua partisipan didapatkan partisipan 1 teratasi pada hari kesembilan, dan partisipan 2 teratasi pada hari keempat belas.

Berdasarkan hasil di atas diharapkan bidan dapat melakukan perannya dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III memberikan penyuluhan tentang penyebab, dampak nyeri punggung pada ibu hamil serta penanganan dengan menggunakan kompres hangat yang dapat mengatasi nyeri punggung.

Kata kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung

1. Judul Karya Tulis Ilmiah
2. Mahasiswa Diploma III Kebidanan STIKES Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura

THE MANAGEMENT OF BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN

(Study at the pmb wiwik styaningsih, aeng sareh sampang)

Istianah, Rila Rindi Antina, S.ST., M.AP., M.Kes

*email : istianahfaruq4@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy makes changes possible. Changes in the musculoskeletal system that can cause back pain in pregnancy are common recently. Based on the results of preliminary studies in PMB Wiwik styaningsih from 31 pregnant women, 7 peoples were having a lower back pain problem. The purpose of this study is to analyze the management of lower back pain-trimester III pregnant women with a warm compress in the PMB Wiwik styaningsih Aeng sareh sampang.

The method used in the study was a descriptive Varney 7 step case study approach. The research was conducted at PMB Wiwik styaningsih, in March 2021. The Participants of this research were 2 multigravida pregnant women who experienced complaints of low back pain. Data collection using observation interviews and documentation. The validity test of using data triangulation from the families of participants and health workers.

The results of the first participant were back pain, whereas in the second participant was lower back pain and disturbed sleep patterns. Therapy given to participant 1 was warm compresses and participant 2 was managed with warm compresses and adequate rest. After implementation, both participants found participant 1 was resolved on the ninth day and participant 2 was resolved on the fourteenth day

Based on the above results, It is hoped that midwives can play a role in the management of low back pain in third-trimester pregnant women to provide information about the causes, effects of low back pain in pregnant women, and treatment using warm compresses that could overcome lower back pain.

Keywords: Pregnancy, Back Pain.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah dimulai dari terjadinya pembuahan, dan bersatunya sel telur (ovum) dengan sperma. Proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari di hitung dari hari pertama menstruasi terakhir. Usia kehamilan sendiri adalah 38 minggu, karena dihitung mulai dari tanggal pembuahan (bersatunya sperma dengan sel telur) yang terjadi dua minggu setelahnya (Kamariyah *et al.* 2014), kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, pada trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua minggu ke-13 hingga ke-27 dan trimester ke ketiga minggu ke-28 hingga minggu ke-40 (Prawirohardjo, 2014)

Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil tidak diketahui pasti. Menurut badan penelitian dan pengembangan kesehatan

RI pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 66% pada ibu hamil mengalami nyeri punggung, dari data kunjungan ANC trimester III di PMB Hj. wiwik styaningsih pada bulan januari – september 2016 sebanyak 315 orang terdapat 198 orang yang mengalami nyeri punggung (Mafikasari, 2015). Berdasarkan data yang diperoleh di PMB Hj. wiwik styaningsih kecamatan sampang kabupaten sampang, didapatkan 3 bulan terakhir Juli – September 2020 terdapat 30 orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung.

Nyeri punggung yang terjadi selama kehamilan bisa disebabkan diantaranya, berat badan bertambah, pembesaran rahim akibat janin yang

semakin besar, menekan tulang belakang dan panggul, mengubah postur tubuh ibu menjadi ke depan, kadar hormon yang meningkat,

keletihan, mengangkat barang yang terlalu berat, ketegangan pada otot-otot dan ligament punggung (Asturi, 2010), faktor usia ibu (20-35) yang produktif (Lichasari dan Kartika, 2013), pendidikan bisa menjadi faktor terjadinya nyeri punggung dimana wanita aktif dalam menerima informasi, pengetahuan dan persepsi. Selain pendidikan pekerjaan ibu juga bisa mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil, bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III ibu rumah tangga yang setiap hari melakukan aktifitas seperti, menyapu, mencuci pakaian, mengurus anak dan lain sebagainya (Varney, 2015). Nyeri punggung pada ibu hamil dapat menimbulkan gangguan pada aktifitas sehari-hari, seringkali merasa lelah dan letih, bisa menyebabkan kesulitan berjalan (Fauziah dan Sutejo, 2012).

Terapi *massage* (Pijatan) merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil, *massage* akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah (Hertati *et al*, 2015). Selain *massage* teknik kompres hangat mempunyai fungsi yang dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot (Winanti *et al*. 2016). relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan kerja sistem saraf simpatis (Ahmad *et al*. 2017).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ilmiah adalah suatu cara yang logis, sistematis, objektif, untuk menemukan kebenaran dan informasi atau data secara ilmiah. Metode penelitian pada bab ini meliputi pendekatan, lokasi dan

waktu penelitian, partisipan penelitian, pengumpulan data, uji keabsahan data, analisa data dan etik penelitian (Varney, 2015). Dalam sebuah kasus

penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dan pendekatan secara struktur studi kasus dengan metode 7 langkah varney, penelitian studi kasus adalah studi yang mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan terperinci dan detail, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian bahwa partisipan 1 mengalami keluhan Ibu mengeluh nyeri punggung. Keluhan pada partisipan 2 yaitu Ibu mengeluh nyeri punggung dan, mengganggu pola istirahat, kedua partisipan merupakan kehamilan primigravida dengan trimester III dengan partisipan 1 usia kehamilan 34 minggu 2 hari partisipan 2

37 minggu 2 hari, partisipan pertama dengan tinggi fundus uteri 30 cm partisipan kedua dengan tinggi fundus uteri 34 cm.

Hasil triangulasi dari kedua partisipan, menurut keluarga (suami) partisipan 1 sejak hamil sering mengeluhkan nyeri punggung ketika duduk terlalu lama dan kadang-kadang mudah lelah, sedangkan menurut (suami) partisipan 2 sering mengeluh nyeri punggung, saat melakukan aktivitas rumah tangga dan kadang kadang mudah lelah.

Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Ningsih et al (2015) pada umumnya nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat, peningkatan hormone relaksin, faktor usia, membungkuk berlebihan, berjalan tanpa istirahat, memakai sandal yang

tidak nyaman, merokok, jarang bergerak, terlalu lama duduk terutama.

Hasil pengkajian data objektif kedua partisipan memiliki permasalahan yang sama yaitu dari hasil pemeriksaan antropometri kedua partisipan sama-sama mengalami kenaikan berat badan. Berat badan partisipan 1 sebelum hamil yaitu 56 kg dan berat badan selama hamil yaitu 61 kg. Tinggi fundus uteri partisipan 1 30 cm partisipan 2 34 cm. Usia kehamilan partisipan 1 34 minggu 2 hari usia partisipan 2 37 minggu 2 hari. Sedangkan berat badan partisipan 2 sebelum hamil yaitu 45 kg dan berat badan selama hamil yaitu 57 kg. Biasanya nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan bertambahnya usia kehamilan dan uterus yang membesar, apabila partisipan pertama mengeluh nyeri punggung langsung melakukan kompres hangat sedangkan partisipan 2 masih menunggu suami.

Menurut teori Suryani dan Handayani (2018), Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Status gizi ibu hamil dianalisis menggunakan indeks masa tubuh, kisaran pertambahan berat badan pada ibu hamil disesuaikan dengan rekomendasi IOM dimana pertambahan berat badan ditentukan menurut status awal sebelum hamil.

Berdasarkan interpretasi data dasar diagnosa pada partisipan 1 G2P1000 UK 34 minggu 2 hari, Hidup/Tunggal, letak kepala, intra uteri, keadaan jalan lahir normal, k/u ibu dan janin baik dengan keluhan nyeri punggung bawah sedangkan partisipan 2 G2P1000 UK 37 minggu 2 hari, Hidup/Tunggal, letak kepala, intra uteri,

keadaan jalan lahir normal, k/u ibu dan janin baik dengan keluhan nyeri punggung.

Kedua partisipan mengalami nyeri punggung, masalah partisipan 1 mengalami nyeri punggung ketika duduk terlalu lama sehingga menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu, kebutuhan untuk partisipan 1 yaitu anjurkan ibu untuk melakukan kompres hangat, masase/pijatan dibagian punggung dan relaksasi ketika nyeri punggung timbul, sedangkan pada partisipan 2 mengalami nyeri punggung sehingga mengganggu pola tidur, kebutuhan untuk partisipan 2 yaitu anjurkan ibu untuk melakukan kompres hangat, massase/pijatan dibagian punggung dan relaksasi ketika nyeri punggung timbul dan istirahat yang cukup.

Hal ini sesuai dengan teori Riyadi (2012), Ibu hamil dapat mencegah ketidak nyamanan berupa nyeri punggung melalui postur dan mekanika tubuh yang baik dan menghindari kelelahan. Ibu hamil menggunakan sepatu yang tepat selama melakukan aktivitas dan korset pendukung dapat membantu. Selain mengurangi nyeri punggung latihan harian, seperti: berjalan, berenang, dan peregangan hal ini merupakan cara pencegahan nyeri punggung yang efektif. Nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pengendalian nyeri punggung ibu hamil secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologis, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Metode farmakologi juga mempunyai pengaruh

bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Sementara itu metode non farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, relaksasi, masase/pemijatan, kompres panas. Metode nonfarmakologis juga lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Kompres hangat dan masase teknik effleurage dianggap sangat efektif dalam menurunkan kasus-kasus nyeri.

Berdasarkan identifikasi diagnosa/masalah potensial pada partisipan 1 dan 2 yaitu tidak ada. Menurut Fauziyah dan Sutejo (2012), pada langkah ini mengidentifikasi masalah atau diagnosa potensial lain berdasarkan rangkaian masalah yang lain juga. Langkah ini membutuhkan antisipasi, bila memungkinkan dilakukan pencegahan, sambil terus mengamati kondisi klien. Pada kedua

partisipan tidak ada identifikasi diagnosa/masalah potensial karena dari hasil pengkajian pada kedua partisipan tidak ada yang mengalami masalah serius karena merupakan hal yang fisiologis

Berdasarkan penelitian didapatkan pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera. Menurut Elisabeth (2015) Mengantisipasi perlunya tindakan segera oleh bidan/dokter untuk konsultasi atau ditangani bersama dengan anggota tim kesehatan lain. Pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera dikarenakan tindakan ini hanya membutuhkan tindakan mandiri.

Berdasarkan masalah yang ada, kedua partisipan sama-sama mendapatkan asuhan yang sama dengan tujuan setelah diberikan asuhan kebidanan dapat mengatasi masalah yang terjadi. Asuhan yang diberikan

pada kedua partisipan antara lain : memberitahu hasil pemeriksaan, menjelaskan penyebab nyeri punggung, memberitahu cara menangani nyeri punggung, memberitahu ibu alat, bahan dan cara mengompres nyeri punggung menggunakan air hangat, menganjurkan untuk kontrol ulang jika nyeri punggung tidak sembuh.

Implementasi pada partisipan 1 yaitu sesuai dengan intervensi yang dilakukan oleh bidan bekerjasama dengan peneliti, pada partisipan 2 yaitu sesuai dengan intervensi yang dilakukan oleh bidan bekerjasama dengan peneliti. Implementasi yang dilakukan kepada kedua partisipan sesuai dengan intervensi.

Implementasi yang diberikan berkaitan dengan teori Irianti (2013), peran bidan dalam membantu ibu mengurangi keluhan nyeri punggung yaitu dengan : memberitahu ibu untuk

menjaga posisi tubuhnya (*body mechanic*), menganjurkan ibu untuk melakukan exercise selama hamil untuk melatih otot-otot tubuh serta membantu dalam menyesuaikan dengan perubahan fisiologi yang terjadi, menganjurkan ibu untuk mengurangi aktivitasnya serta menambah waktu istirahat jika diperlukan.

Proses pemulihan dari kedua partisipan lebih cepat pada partisipan pertama karena partisipan pertama dapat mengatasi nyeri punggung segera teratasi dengan implementasi yang telah bidan berikan pada partisipan pertama sesuai masalah dan kebutuhan pasien yaitu melakukan kompres hangat secara rutin sehingga masalah yang mungkin terjadi bisa di cegah.

Evaluasi pada partisipan kedua mengalami nyeri punggung yang dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari dan dapat menyebabkan

kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk dengan kompres hangat saat nyeri punggung timbul penyembuhan nyeri punggung segera tratasi dengan implementasi yang telah bidan berikan pada partisipan kedua sesuai dengan masalah dan kebutuhan pasien yaitu anjurkan ibu untuk melakukan kompres hangat ketika nyeri punggung bawah timbul dan istirahat yang cukup sehingga masalah potensial yang mungkin terjadi ini dapat di cegah. Dari hasil diatas didapatkan bahwa setelah dilakukan pentalaksanaan masalah teratasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan hasil penelitian tentang Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wiwik styaningsih aeng sareh sampang yang

telah di lakukan mulai tanggal 08 maret-17 april 2021.

5.1.1 Pengkajian

Berdasarkan pengkajian pada partisipan 1 mengalami keluhan Ibu mengeluh nyeri punggung ketika duduk terlalu lama, kadang-kadang mudah lelah sejak 2 minggu yang lalu. Keluhan pada partisipan 2 yaitu Ibu mengeluh nyeri punggung ketika duduk terlalu lama dan mengganggu pola tidur, mudah lelah sejak 1 minggu yang lalu.

5.1.2 Interpretasi Data Dasar

Berdasarkan interpretasi data dasar pada diagnosa untuk partisipan 1 G2P1000 UK 34 minggu 2 hari, hidup, tunggal, letak kepala, intrauteri, keadaan ibu dan janin baik, keadaan jalan lahir normal dengan nyeri punggung, pada partisipan 2 G2P1000 UK 37 minggu 2 hari, hidup, tunggal, letak kepala, intrauteri, keadaan ibu dan janin baik, keadaan jalan lahir normal dengan nyeri

punggung bawah. pada masalah untuk partisipan 1 nyeri punggung ketika duduk terlalu lama, kadang-kadang mudah lelah, pada partisipan 2 nyeri punggung ketika duduk terlalu lama, kurang istirahat, mudah lelah.

5.1.3 Identifikasi Diagnosa dan Masalah

Potensial

Masalah potensial yang akan terjadi pada kedua partisipan yaitu pada ibu : tidak ada.

5.1.4 Identifikasi Tindakan Segera

Berdasarkan penelitian didapatkan pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera.

5.1.5 Intervensi

Perencanaan yang dilakukan yang berkaitan dengan keluhan nyeri punggung bawah yaitu beritahu hasil pemeriksaan, jelaskan penyebab nyeri punggung, beritahu cara menangani nyeri punggung, beritahu ibu alat, bahan dan cara mengompres nyeri punggung

menggunakan air hangat, anjurkan untuk kontrol ulang jika nyeri punggung tidak sembuh

5.1.6 Implementasi

Penatalaksanaan pada kedua partisipan yaitu memberitahu hasil pemeriksaan, menjelaskan penyebab nyeri punggung, memberitahu cara menangani nyeri punggung, menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup, memberitahu ibu alat, bahan dan cara mengompres nyeri punggung menggunakan air hangat, menganjurkan untuk kontrol ulang jika nyeri punggung tidak sembuh.

5.1.7 Evaluasi

Pengkajian yang dilakukan pada partisipan pertama lebih cepat dari pada partisipan kedua. Partisipan pertama dikaji selama 3 kali kunjungan pada hari ke-9 sedangkan partisipan kedua dikaji selama 4 kali kunjungan pada hari ke-14 dan masalah telah teratasi. Nyeri punggung karena dapat mempengaruhi

aktivitas kehidupan sehari-hari dan dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Untuk mencegah hal tersebut maka dilakukan kompres hangat saat nyeri punggung timbul dan istirahat yang cukup.

5.2 Saran

Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil, sehingga dapat ditemukan penanganan yang lebih baik dan diharapkan dapat memperbaiki serta menyempurnakan penelitian sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kehamilan. Jakarta: Prenada Media Group
- Hani, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irianti, Bayu, dkk. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Jannah, Nurul. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET
- Kamariyah Nurul & Siti Muflihah. Buku Ajar Kehamilan untuk Mahasiswa dan Praktisi Keperawatan serta Kebidanan, Jakarta Selatan, Salemba Medika 2014
- Kartonis et al. 2011. *Pregnancy related low back pain*. Hippokratia.
- Lingsar, K., Seimbang, G., & Hamil, I. (2020). *Jurnal pengamas kesehatan sasambo*. 1(2), 62–69.
- Mafikasari, A. & Kartikasari, R. 2015. *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*. SURYA, Vol 07 No 02
- Mukhtar. 2013. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta Selatan: GP Press Group.
- Purnamasari, K. D. (2019). *Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu*
- Azizah, A., & Adriani, M. (n.d.). *Trimester Pertama dan Kejadian Kekurangan Energi*
- Bemj, B. E. J. (2020). *Asi Berhubungan Dengan Status Gizi pada Anak usia 6-24 bulan di Posyandu Kelurahan Kepakaran wilayah*. 3(1).
- Fauziah, Siti dan Sutejo. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*

- Hamil Trimester Ii Dan Iii.
Journal of Midwifery and Public Health,
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*,
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *The Indonesian Journal of Public Health*,
- Ummah, F. 2012. Nyeri Punggung Ibu Hamil Ditinjau Dari Body Mekanik Dan Paritas Di Desa Ketanen Kecamatan Panceng Kabupaten Gersik.
- Varney, H. kriebes, J. Gegor, C. 2015. *Buku Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Yosefni Elda & Yulia Sonya ASUHAN KEBIDANAN Teori dan Asuhan . Jakarta: Monica Ester EGC 2017



