



STUDI KASUS

PENATALAKSANAAN TERAPI KOMPLEMENTER PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG

Viqy Lestaluhu

Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: viqylestaluhu@gmail.com

Abstract

Various problems that arise in the third trimester of pregnancy are problems that are often complained of by pregnant women, such as anxiety and pain. Among these complaints, low back pain is the most commonly reported, occurring in 60% -90% of pregnant women, and is one of the causes of the incidence of cesarean delivery. Back pain is caused by pain in the lumbosacral area. The increase in intensity as the gestational age increases is caused by a shift in the center of gravity and changes in body posture. Back pain from sacroiliac/lumbar can be a long term back problem if not treated immediately. One of the complementary therapies that can reduce or relieve pain, reduce or prevent muscle spasms, provide a sense of comfort, namely with warm compresses and prenatal massage. This case study describes the management of complementary therapy consisting of warm compresses and prenatal massage in third trimester pregnant women with complaints of back pain. After midwifery care was implemented, Mrs. F experienced a decrease in back pain so that the problem could be resolved.

Keywords: *Pregnancy, back pain, complementary therapies.*

Abstrak

Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester III merupakan masalah yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. Nyeri punggung disebabkan nyeri yang ada di area lumbosakral. Peningkatan intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan diakibatkan dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan pada postur tubuhnya. Nyeri punggung dari sakroiliaka/lumbar bisa menjadi gangguan punggung jangka panjang jika tidak segera dipulihkan. Salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat dan prenatal massage. Studi kasus ini menggambarkan penatalaksanaan terapi komplementer yang terdiri dari kompres hangat dan prenatal massage pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung. Setelah asuhan kebidanan diterapkan, Ny. F mengalami penurunan rasa nyeri pada punggung sehingga masalah dapat teratasi.

Kata kunci: Kehamilan, nyeri punggung, terapi komplementer.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah periode unik dalam kehidupan yang terkait dengan perubahan hormonal dan fisiologis pada seorang wanita hamil¹. Kemenkes RI, 2020 menunjukkan hasil data bahwa banyaknya ibu hamil di Indonesia mencapai sekitar 5.221.784 orang. Proses

kehamilan sendiri melibatkan berbagai perubahan fisiologis diantaranya perubahan fisik, perubahan pada sistem pencernaan, dan sistem respirasi, kemudian sistem traktus urinarius, muskuloskeletal serta sirkulasi².

Nyeri punggung disebabkan nyeri yang ada di area lumbosakral. Peningkatan intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan diakibatkan dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan pada postur tubuhnya. Nyeri punggung dari sakroiliaka/lumbar bisa menjadi gangguan punggung jangka panjang jika tidak segera dipulihkan³. Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar^{4,5}.

Penelitian pada ibu hamil di Indonesia yang mengalami *back pain* (nyeri punggung bawah) pada kehamilannya mencapai 60-80%⁶. Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis atau terapi komplementer. Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, Namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Metode farmakologi juga mempunyai pengaruh dalam kehamilan bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan⁷.

Salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat⁸. Selain itu, salah satu terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM III adalah dengan prenatal massage. Prenatal massage adalah gerakan pemijatan pada ibu hamil berupa pengusapan dan penekanan sedemikian rupa yang tidak merangsang terjadinya kontraksi guna menurunkan nyeri, prenatal massage with love ini berbeda dengan pijatan biasa yaitu terletak pada gerakan berbentuk love, butterfly, birth dan lainnya serta titik khusus pada tubuh, sehingga akan menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi⁹.

Berdasarkan pengamatan peneliti di Puskesmas Poka Rumah Tiga Kota Ambon, terdapat beberapa Ibu hamil yang memiliki permasalahan yang sama yaitu ketidaknyamanan akibat nyeri pinggang. Nyeri punggung selama kehamilan menjadi hal umum yang dialami oleh wanita hamil terutama trimester III. Hal ini disebabkan karena selama masa kehamilan, tubuh akan mengalami perubahan untuk mempersiapkan persalinan. Akibatnya, kondisi

tersebut bias memicu ketegangan pada sendi punggung bawah dan panggul. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk menerapkan asuhan kebidanan pada Ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung yang terdiri dari terapi komplementer agar permasalahan tersebut dapat teratasi sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan Ibu dan Anak.

PRESENTASI KASUS

Studi kasus ini menggambarkan penerapan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung. Asuhan kebidanan yang diberikan berupa terapi komplementer yang terdiri dari kompres hangat dan *prenatal massage*. Gambaran umum keadaan Ibu dalam studi kasus ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Ibu

Nama (Umur)	Karakteristik Umum	Riwayat Obstetri	Hasil Pengkajian
Ny. F (26 tahun)	Ny. F adalah seorang Ibu Rumah Tangga dengan pendidikan terakhir SMA. Suaminya Tn. L (27 tahun), pendidikan terakhir SMA, pekerjaan Wiraswasta	G ₂ P ₁ A ₀ , Gravida 32 Minggu, HPHT: 13-04-2021, HPL: 20-01-2022, Ibu rutin memeriksakan kehamilannya setiap bulan ke Puskesmas dan sudah dua kali imunisasi TT serta sudah melakukan pemeriksaan laboratorium (Hb dan protein urine, hasilnya normal)	Pada saat pengkajian awal (23 November 2021), ibu merasa nyeri punggung bagian bawah. BB 65 Kg, TB 157 cm, LILA 33,4 cm, TD 110/70mmHg, N 80 x/m, R 20 x/m, S 36,5°C. TFU : 30 cm (1/2 pusat – px), PU-KA, presentasi kepala, belum masuk PAP, DJJ 130x/m. Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, konjungtiva merah muda, payudara simetris, putting susu menonjol.

Pengkajian lebih lanjut ibu merasa tidak nyaman dengan nyeri yang dirasakan. Nyeri punggung dirasakan setelah melakukan pekerjaan rumah. Ibu merasa letih saat bangun tidur dan punggung bagian bawah terasa nyeri. Untuk mengatasi hal tersebut, Ny. F sering istirahat agar nyeri dirasakan berkurang. Namun, menurut Ny. F nyeri masih saja dirasakan walau sudah istirahat.

Berdasarkan hasil pengkajian diatas, Ny. F diberikan asuhan kebidanan berupa terapi komplementer untuk mengatasi nyeri punggung bagian bawah yang ia rasakan. Terapi komplementer yang diberikan berupa kompres hangat dan *prenatal massage*. Ny F. juga diajarkan bagaimana melakukan hal tersebut jika sudah tiba di rumah nanti sehingga masalah nyeri punggung dapat teratasi.

Selain kompres hangat dan *prenatal massage*, Ny. F juga diberikan pendidikan kesehatan berupa tanda bahaya trimester III, nutrisi serta persiapan menjelang persalinan. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, Ny. F mengatakan telah memahami penjelasan tersebut dan akan mempraktekkan nanti di rumah ketika nyeri punggung dirasakan. Evaluasi lainnya terkait *prenatal massage*, ibu masih ragu-ragu dalam mempraktekkan langkah-langkah *prenatal massage*. Setelah itu, Ny. F kemudian dianjurkan untuk kembali memeriksakan kehamilannya 2 minggu kemudian atau jika ada keluhan yang dirasakan.

Pada tanggal 07 Desember 2021, Ny. F kembali memeriksakan kehamilannya diantar suaminya. Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. F sudah merasa sedikit berkurang nyeri punggungnya namun sesekali masih terasa sakit. Ny. F sudah mempraktekkan di rumah kompres hangat dan *prenatal massage*. Namun ia lupa beberapa gerakan dari *prenatal massage*. Selain itu, keluhan yang ia rasakan lainnya adalah ia sering merasa kencing pada malam hari sehingga membuat tidurnya terganggu. Hasil pemeriksaan: keadaan umum: baik, kesadaran: composmentis, TTV : TD 110/80 mmHg, N : 80x/m, S : 36°C, R: 18 x/m, DJJ 138 x/menit, conjungtiva merah muda.

Berdasarkan hasil pengkajian diatas, peneliti kembali memberikan penyuluhan terkait terapi komplementer yaitu kompres hangat dan *prenatal massage*. Selain itu, peneliti juga mempraktekkan langsung ke Ny. F agar masalah dapat teratasi. Peneliti melibatkan suami dalam memberikan penyuluhan terkait terapi komplementer sehingga suami dapat melakukannya di rumah. Peneliti juga memberikan pendidikan kesehatan terkait keluhan yang dialami oleh Ny. F yaitu sering kencing pada malam hari. Ny. F dianjurkan untuk mengurangi minum pada malam hari untuk menghindari sering kencing sehingga tidak mengganggu istirahat. Selain itu, Ny. F diberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan yang biasa dialami oleh Ibu hamil Trimster III.

Pada tanggal 21 Desember 2021 Ny. F melakukan kunjungan berikutnya. Hasil pemeriksaan dalam batas normal. Ny. F mengatakan sudah memahami langkah-langkah terapi komplementer yang diajarkan serta sudah mempraktekkannya di rumah dibantu oleh suaminya. Keluhan nyeri punggung yang ia rasakan berkurang ketika mempraktekkan terapi komplementer yang diajarkan oleh peneliti.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memaparkan mengenai asuhan kebidanan pada ibu hamil Trimester III dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah. Penatalaksanaan asuhan kebidanan yang diberikan meliputi terapi komplementer yang terdiri dari kompres hangat dan *prenatal massage*. Penelitian yang dilakukan oleh Suryanti, *et al* (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kompres hangat dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III¹⁰.

Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri. Rasa hangat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iksemia yang merangsang neuron yang memblok transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan. Area pengompresan berada di area lumbosacral, yaitu letaknya berada diatas tulang sacrum. Pada area lumbosacral memiliki peran utama yaitu menyangga berat badan¹⁰.

Prenatal massage dapat mengurangi rasa tidaknyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan *prenatal massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidak nyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorphen yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relax¹¹.

Berdasarkan kasus Ny. F, salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri pinggang adalah semakin bertambahnya usia kehamilan dan kelelahan. Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh membesarnya uterus karena janin yang berkembang sehingga menyebabkan tubuh ibu menjadi lordosis. Tubuh mengalami perubahan perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. 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. Hal tersebut memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan nyeri punggung. Berat badan ibu yang bertambah juga bisa mempengaruhi nyeri punggung karena dengan bertambahnya berat badan akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga menyebabkan stres pada sendi¹². Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang

menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot¹³.

Penanggulangan nyeri punggung bawah pada masa kehamilan sangat penting karena dapat memperbaiki keadaan fisiologi dan psikologi. Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas^{1,14}. Kompres hangat dapat menyebabkan fase dilatasi (pelebaran pembuluh darah) sehingga menambah pemasukan oksigen, nutrisi dan leukosit darah yang menuju ke jaringan tubuh. Akibat positif yang ditimbulkan adalah memperkecil inflamasi, menurunkan kekakuan nyeri otot serta mempercepat penyembuhan jaringan lunak¹⁵.

Prenatal Massage merupakan cara lembut dan halus membantu ibu hamil merasa lebih segar, rileks dan nyaman saat hamil. Prenatal Massage dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan rasa sakit secara alami dalam kehamilan. Prenatal Massage juga membuat ibu merasa senang dan rileks, sentuhan orang yang peduli menolong merupakan sumber kekuatan¹⁶. Setelah diberikan terapi komplementer berupa kompres hangat dan *prenatal massage* yang dihadapi Ny. F dapat teratasi.

KESIMPULAN

Ny. F adalah Ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah semakin bertambahnya usia kehamilan dan kelelahan. Nyeri punggung yang dialami oleh Ny. F disebabkan oleh membesarnya uterus karena janin yang berkembang. Tubuh mengalami perubahan-perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga menyebabkan nyeri punggung. Salah satu strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penatalaksanaan dengan terapi komplementer yang terdiri dari kompres hangat dan *prenatal massage*.

Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri. Rasa hangat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iskemia yang merangsang neuron yang memblok transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan. *Prenatal massage* dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama

kehamilan, dikarenakan *prenatal massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Asuhan kebidanan yang diberikan dalam studi kasus ini dapat mengatasi permasalahan yang dialami Ny. F. Dengan adanya penatalaksanaan kompres dingin dan *prenatal massage* dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami.

SARAN

Diharapkan terapi komplementer berupa kompres hangat dan *prenatal massage* dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan karena menjadi salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Bidan dapat memberikan penyuluhan pada kelas hamil sehingga keluhan ibu terkait nyeri punggung dapat teratasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan Koordinator di Puskesmas Poka Rumah Tiga, Kota Ambon, yang telah memberikan izin untuk mengelola asuhan kebidanan pada klien dalam studi kasus ini.

Referensi

1. Purnamasari KD. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *J Midwifery Public Heal*. 2019;1(1):9.
2. Lina F. Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J Kesehat Masy [Internet]*. 2018;4(2):72–6. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/283679-efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-t-95437f87.pdf>
3. Arummega MN, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin J Ilm Kebidanan*. 2022;9(1):14–30.
4. Hartvigsen J, Hancock MJ KA, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S et al. What Low Back Pain is and Why We Need to Pay Attention. *Lancet*. 2018;391(10137):2356–67.
5. Carvalho MECC, Lima LC T, CAdL, Pinto DRL, Silva MN C, GA et al. Low Back Pain During Pregnancy. *Rev Bras Anesthesiol*. 2017;67(3):266–70.
6. Mafikasari A, Kartikasari RI. Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan*. 2015;7(2).
7. Amalia AR, Erika E, Dewi AP. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holist Nurs Heal Sci*. 2020;3(1):24–31.
8. Andreinie R. Analisis Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *RAKERNAS AIPKEMA 2016 "Temu Ilm Has Penelit dan Pengabdi Masyarakat, Semarang."* 2016;311–7.
9. Dewiani K, Purnama Y, Yusanti L. the Effectiveness of Prenatal Massage Therapy Against Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *J Kebidanan*. 2022;11(April).
10. Suryanti Y, Lilis DN, Harpikriati H. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri

- Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2021;10(1):22.
11. Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar & RSD. Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *J Kebidanan*. 2020;10(2):36–43.
 12. Wahyuni, S., Raden, A., & Nurhidayati E. Perbandingan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation dan Kinesio Taping terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten. *Motorik*. 2016;11(23):15–28.
 13. Wahyuni, Prabowo E. Manfaat Kinesiotapping untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan Trimester ke-3. *J Kesehat*. 2012;5(2):119–29.
 14. Yan C-F, Hung Y-C, Gau M-L LK. Effects of a Stability Ball Exercise Programme on Low Back Pain and Daily Life Interference during Pregnancy. *Midwifery*. 2014;30(4):412–9.
 15. Yuliania E, Sari SA, Dewi NR. Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *J Cendikia Muda*. 2021;1(1):1.
 16. Harahap YZ. Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *J Phys A Math Theor* [Internet]. 2019;4(4):1–5. Available from: <http://arxiv.org/abs/1011.1669><http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4249520><https://journals.asm.org/doi/10.1128/AAC.03728-14>