

Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III pada Ny.M dengan Nyeri Punggung Melalui Intervensi Latihan Relaksasi Otot Progresif di Desa Sungai Batang Ilir Kecamatan Martapura Barat

Bunga Indryan Noor Rindu Lestari, Devi Rahmayanti*

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Ahmad Yani KM. 36 Banjarbaru, 70714

*Email korespondensi: devi.rahmayanti@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan adalah proses alamiah dan fisiologis. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi di kehamilan trimester III adalah nyeri punggung. Nyeri punggung pada kehamilan trimester III dapat muncul akibat pembesaran uterus sehingga postur tubuh berubah, hal ini dapat mengganggu aktivitas jika tidak diberikan penanganan. Rasa tidak nyaman akibat nyeri punggung dirasakan dari ringan hingga nyeri yang menyakitkan. **Tujuan:** Asuhan keperawatan ini adalah memberikan gambaran terkait pengaruh intervensi latihan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung. **Metode:** Pemberian intervensi latihan relaksasi otot progresif dilakukan selama 6 hari dan di observasi sebelum dan setelah tindakan. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numerik Rating Scale*. **Hasil dan Pembahasan:** Hasil asuhan keperawatan setelah dilakukan implementasi terdapat adanya penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh Ny.M dari skala 5 ke skala 2. **Kesimpulan:** Latihan relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata-Kata Kunci: Nyeri Punggung, Kehamilan Trimester III, Latihan Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a natural and physiological process. One of the health problems that often occurs in the third trimester of pregnancy is back pain. Back pain in the third trimester of pregnancy can arise due to the enlargement of the uterus so that the body posture changes, this can interfere with activities if not given treatment. Discomfort due to back pain is felt from mild to painful pain. **Objective:** This nursing care is to provide an overview of the effect of progressive muscle relaxation exercise interventions on pregnant women in the third trimester with back pain problems. **Method:** The intervention of progressive muscle relaxation exercise was carried out for 6 days and was observed before and after the procedure. Pain scale measurement using *Numeric Rating Scale*. **Results and Discussion:** Nursing care after the intervention of progressive muscle relaxation exercises there is a decrease in the pain scale felt by Mrs. M from moderate pain scale (scale 5) to scale 2 (mild pain). **Conclusion:** Progressive muscle relaxation exercises can reduce back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: Back Pain, Third Trimester Pregnancy, Progressive Muscle Relaxation Exercises

Cite this as: Lestari, B.I.N.R., Rahmayanti, D. Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III pada Ny.M dengan Nyeri Punggung Melalui Intervensi Latihan Relaksasi Otot Progresif di Desa Sungai Batang Ilir Kecamatan Martapura Barat. Nerspedia. 2023;5(5): 466-.

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia sering menggunakan kata lahan basah yang artinya “tanah terbuka” menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia. Peranan lahan basah sangat penting bagi kehidupan manusia salah satunya adalah kesehatan. Permasalahan kesehatan di lahan basah merupakan isu

penting yang harus dipahami sehingga dapat menentukan faktor penyebab dari permasalahan dan bisa mencari penyelesaiannya. Salah satu permasalahan kesehatan yang perlu diperhatikan adalah kesehatan pada ibu hamil (1).

Kehamilan adalah adanya hasil konsepsi didalam rahim seorang wanita. Kehamilan

merupakan proses yang terjadi secara alamiah (2). Kehamilan merupakan proses patologis yang dialami oleh perempuan (3). Proses kehamilan terjadi secara berkesinambungan yang terjadi dari ovulasi, perpindahan ovum dan spermatozoa, hingga kembang basil konsepsi sampai keaterm (4). Kehamilan terbagi menjadi kehamilan TM I (minggu ke 1-12 minggu), TM II (minggu ke 13-27), dan TM III (minggu ke 28-40) (5) (6).

Nyeri punggung bawah di area lumbosakral merupakan salah satu masalah kesehatan yang umumnya sering terjadi pada kehamilan di TM III. Hasil dari penelitian Mafikasari & Kartikasari, 2015 dalam Arrisqi (2017), 60-80% ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia merasakan nyeri punggung pada kehamilannya. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman dari ringan hingga nyeri menyakitkan. Nyeri punggung terbanyak antara usia kehamilan 24 minggu dan 36 minggu.

Nyeri punggung jangka panjang dapat terjadi jika tidak diberikan penanganan yang tepat, meningkatnya risiko nyeri punggung setelah melahirkan dan nyeri kronis yang lebih sulit diatasi. Jika tidak diberikan penanganan yang tepat dan dibiarkan terus menerus, nyeri punggung bawah bisa menjadi patologi. Sehingga sangat perlu penanganan yang tepat bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Penanganan nonfarmakologi dengan relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri (7). Relaksasi otot progresif mudah untuk dilakukan, tidak memiliki efek samping, tidak memerlukan modal, dan tidak perlu imajinasi sehingga

dapat dilakukan kapan saja saat nyeri punggung muncul. Teknik gerakan dilakukan dengan menegangkan dan melepaskan sekelompok otot-otot pada tubuh untuk memberikan rasa rileks (7). Melakukan relaksasi otot dapat menangani masalah seperti nyeri, stress, dan meningkatkan kesehatan (8).

Berdasarkan uraian di atas, asuhan keperawatan komprehensif sangat penting dilakukan untuk mengatasi masalah nyeri punggung bawah yang dialami pasien dengan intervensi berupa latihan relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan pada Ny.M dengan diagnosis nyeri punggung melalui latihan relaksasi otot progresif.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah studi kasus, melalui metode pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yaitu pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan yang dilakukan dari bulan Mei 2022. Pertemuan yang dilakukan terdiri dari 7 pertemuan yaitu 1 kali pengkajian dan 6 kali implementasi yang dilakukan dari tanggal 21 Mei 2022 – 26 Mei 2022. Studi kasus dilakukan di Desa Sungai Batang Ilir, Kecamatan Martapura Barat kepada Ny.M dengan diagnosis nyeri akut.

Peneliti mendapatkan data pasien melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Peneliti telah mendapatkan izin dari pasien untuk melakukan asuhan keperawatan. Intervensi utama yang dilakukan yaitu latihan relaksasi otot progresif untuk mengurangi intensitas nyeri punggung yang dirasakan Ny.M. Pengukuran

intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah dilakukan tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Sungai Batang Ilir Kecamatan Martapura Barat termasuk salah satu lingkungan lahan basah. Daerah Sungai Batang ilir merupakan desa pinggiran sungai yang umumnya masyarakat memanfaatkan sumber air sungai untuk keperluan sehari-hari seperti mencuci baju dan aktivitas lainnya serta dilakukan secara mandiri.

Pengkajian dilakukan pada tanggal 14 Mei 2022 kepada Ny. M di Desa Sungai Batang Ilir wilayah kerja Puskesmas Martapura Barat. Hasil pengkajian didapatkan yakni Ny. M Usia 33 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir yaitu Sekolah Menengah Pertama. Saat ini Ny. M tidak bekerja dan menjadi IRT. Anak pertama Ny. M berusia 6 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Riwayat persalinan lahir secara normal ditolong oleh bidan Desa setempat dengan berat lahir 3,1 kg.

Saat ini Ny.M hamil anak ke 2 dengan usia kandungan 32 minggu (8 bulan) dengan HPHT tanggal 28-09-2021, tafsiran kelahiran Ny.M pada tanggal 5-07-2022. Keadaan umum Ny. M kesadaran kompos mentis, terlihat sehat dan dalam keadaan baik. Ny.M mengeluh nyeri punggung bawah, tampak meringis dan menunjukkan area punggung bawah yang dirasa nyeri sembari mengelus-elus punggung. Saat dilakukan pengkajian Ny.M mengatakan P: Nyeri dirasakan setelah beraktivitas (mencuci, menyapu, memasak dll) dan duduk terlalu lama, Q : nyeri yang dirasa seperti ditusuk, R: Nyeri yang terasa pada bagian punggung, menetap hanya

dibagian punggung, S: Skala 5 (sedang), T: Nyeri dirasakan hilang timbul sekitar 10-15 menit. Ny.M mengatakan jika nyeri muncul nyeri hanya di bawa berbaring dan usap-usap perlahan. Ny. M mengatakan tidak mempunyai riwayat penyakit seperti hipertensi, jantung dan Diabetes Melitus. Begitupun dengan keluarga Ny.M. Ny.M mengatakan saat hamil tidak pernah mengalami masalah yang serius, hanya batuk dan flu saja. Pemeriksaan penunjang pada Ny. M. Tekanan Darah: 110/80 mmHg, Nadi: 85 x/Menit, RR: 20x/Menit, Suhu : 36,5° C, BB: 40kg, Hb : 12,5 g/dL.

Diagnosis keperawatan yang dapat ditegakkan berdasarkan hasil pengkajian yaitu nyeri akut (00132) dengan label NOC kontrol nyeri (1605) dan status kenyamanan (2008), NIC dengan label manajemen nyeri (4470) dan relaksasi otot progresif (1460). Implementasi keperawatan dilakukan 1x30 menit selama 6 hari berturut-turut dengan metode pemberian terapi nonfarmakologi berupa latihan relaksasi otot progresif dengan menegangkan sekelompok otot pada tubuh selama 5-10 detik, lalu di rilekskan. Relaksasi otot progresif mencakup 14 otot pada tubuh (9). Pasien diminta memilih angka yang dirasa sesuai untuk mendeskripsikan perasaan nyeri yang dirasakan (10).

Hasil Gambar 1 mengenai skala nyeri selama 6 hari setelah dilakukan implementasi relaksasi otot progresif terdapat adanya penurunan intensitas nyeri yang dirasakan oleh Ny.M yang awalnya skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan). Ny.M mengatakan lebih merasa nyaman, dan rileks setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif. Hasil asuhan keperawatan ini sejalan dengan hasil penelitian Puspa, K

(2018). Rasa nyaman yang timbul dikarenakan adanya peningkatan produksi hormon endorfin dalam darah sehingga mencegah sampainya stimulus nyeri.

Sebanyak 73.33% ibu hamil mengalami nyeri sedang dan 10% mengalami nyeri ringan (11). Saat melakukan gerakan atau berada di posisi yang lama, otot pinggang yang kurang kuat menyebabkan terjadinya nyeri punggung karena adanya peregangan otot yang terjadi (12). Faktor penyebab nyeri punggung pada Ny.M adalah adanya berat badan bertambah, uterus membesar sehingga postur tubuh berubah. Aktivitas berlebih dan duduk terlalu lama juga merupakan faktor penyebab nyeri punggung pada Ny.M. Aktivitas sehari-hari Ny.M selama kehamilan tetap melakukan pekerjaan rumah sendiri, seperti mencuci baju, menyapu lantai, mencuci piring dan memasak, dan duduk lama menunggu anak disekolah. Semakin bertambahnya usia kehamilan, pusat gravitasi tubuh akan berpindah kedepan dan tulang menjadi melengkuk sehingga muncul nyeri (13).

Otot punggung menjadi memendek karena otot abdomen mengalami peregangan, diatas ligament terasa tegangan tambahan dan otot sekitar pelvis tidak seimbang. Regangan ligament diakibatkan uterus yang semakin membesar dapat menimbulkan nyeri yang menusuk.

Tulang belakang menjadi hiperlordosis disebabkan karena posisi membungkuk tubuh saat mengangkat sesuatu dan adanya peningkatan hormon relaksin (14). Terjadinya pemisahan otot rektus abdominis yang menghubungkan antara rongga dada sampai ke area pubis dapat memperburuk nyeri (15).

KETERBATASAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terkait dengan pelaksanaan intervensi, saat nyeri terjadi malam hari akan cukup menyulitkan pasien untuk melakukan semua tahap gerakan relaksasi otot progresif.

ETIKA PENELITIAN

Penelitian menggunakan etika penelitian yaitu *informed consent* yang disampaikan secara lisan dan telah mendapatkan persetujuan dari klien untuk diberikan asuhan keperawatan pada nyeri punggung melalui intervensi latihan relaksasi otot progresif. Peneliti menerapkan aspek etika keperawatan berupa *autonomy* yaitu pasien memiliki kebebasan untuk memilih, *beneficience* yaitu melakukan tindakan yang bermanfaat untuk klien, dan *non maleficience* yaitu berbuat hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan selama proses penelitian. Penelitian yang dilakukan sudah sesuai dengan prosedur. Penelitian tidak ada berhubungan dengan kepentingan pihak lain atau manapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih pada instansi Program Studi Keperawatan FK ULM dan Puskesmas Martapura Barat yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung serta membantu selama berjalannya penelitian studi kasus ini.

PENUTUP

Kesimpulan pada studi kasus ini yaitu dari data pengkajian yang dilakukan pada Ny.M didapatkan hasil adanya keluhan nyeri pada punggung saat malam hari, setelah melakukan aktivitas, dan duduk terlalu lama disaat kehamilan trimester III. Hasil analisis data masalah keperawatan yang penulis angkat yakni nyeri akut. Rencana intervensi yang penulis susun yakni melakukan latihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung klien. Evaluasi hasil asuhan pada Ny. M dengan masalah nyeri akut setelah dilakukan intervensi 1x30 menit selama 6 hari terjadi penurunan intensitas nyeri dari nyeri sedang (skala 5) menjadi nyeri ringan (skala 2). Hal tersebut membuktikan bahwa latihan relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil TM III.

Diharapkan latihan relaksasi otot progresif dapat dijadikan acuan terapi nonfarmakologi guna menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil TM III dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil yang sedang mengalami masalah keperawatan berupa nyeri punggung bawah.

REFERENSI

1. Husaini, Marlinae L & Panghiyangani R. Kesehatan Masyarakat di Lingkungan Lahan Basah. Malang: CV IRDH. 2019.
2. Yanti. Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Bandung: PT Refika, 2017.
3. Tyastuti, S. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Kemenkes RI. 2016.
4. Manuaba. Ilmu kebidanan. Jakarta : EGC, 2010.
5. Dewi,dkk. Hubungan Efektifitas Teknik Massage dan Teknik Relaksasi Dengan Pengurangan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Medika Keluarga Cipinang Muara Jakarta Timur Tahun 2017. 2017. Jurnal Ilmu dan Budaya, Edisi Khusus Fakultas Ilmu Kesehatan, Vol. 40, No.57/ 2017.
6. Ayu R. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Journal of Holistic Nursing and Health Science. Volume 3, No. 1, Juni 2020 (Hal. 24-31).
7. Puspa, 2018. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Bidan “Midwife Journal” Volume 4 No. 02, Juli 2018.
8. Ika W. Latihan Relaksasi Otot Progressive Untuk Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Suwawa. Universitas Negeri Gorontalo, 2020.
9. Rosdiana, I., & Cahyati, Y. The Effect of The Progressive Muscle Relaxation Combined Withs Lavender Aromatherapy of Hemodialysis Patients. 2021 ; 24(1), 39–46
10. Potter & Perry. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 1. Jakarta: EGC; 2012.
11. Purnamasari. Gambaran Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. 2019. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(2), hal. 352-261. Poltekkes Kemenkes Semarang.
12. Fitriana. Progressive Muscle Relaxation dalam Menurunkan Nyeri. Jurnal Keperawatan. 2017.
13. Ulfah, M. Hubungan Diastasis Recti Abdominis dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. Jurnal Bidan Prada. 2014; 5 (2), pp. 23-30

14. Hakiki, Efektivitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta ; 2015.
15. Ajeng. Penatalaksanaan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3. 2020