

BAB IV

TINJAUAN KASUS

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TERHADAP NY. Y G₃P₂A₀ DI PMB ERNAWATI, A.Md. Keb TUNAS JAYA, TULANG BAWANG BARAT

KUNJUNGAN KE-1

Tanggal : 22 Februari 2021
Jam : 16.00 WIB
Tempat : PMB Ernawati, A.Md. Keb.
Oleh : Tri Wahyu

I. SUBJEKTIF (S)

A. IDENTITAS

Istri	Suami
Nama : Ny.Y	Nama : Tn. K
Umur : 34 Tahun	Umur : 40 Tahun
Suku : Jawa	Suku : Jawa
Agama : Islam	Agama : Islam
Pendidikan : SMA	Pendidikan : SMA
Pekerjaan : IRT	Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat Lengkap :Desa Tunas Jaya, Kec. Gunung Agung, Kab. Tulang Bawang Barat.	

B. ANAMNESA

1. Alasan kunjungan saat ini : Ibu melakukan pemeriksaan rutin. Ibu mengaku hamil anak ketiga dan ingin memeriksakan kehamilannya untuk mrngetahui keadaan dirinya dan janinnya. Ibu mengatakan nyeri punggung.
2. Riwayat kehamilan saat ini : G₃P₂A₀
- 2.1 Riwayat menstruasi
 - a. Menarche : 12 Tahun

- b. Siklus : 28 hari
- c. Lama : 7 – 8 hari
- d. Disminore : Kadang-kadang
- e. Sifat darah : Cair kadang disertai gumpalan
- f. Banyaknya : 2 – 3x ganti pembalut dalam sehari
- g. HPHT : 15 Juli 2021
- h. TP` : 22 April 2021
- i. Usia Kehamilan : 31 minggu 3 hari

2.2 Tanda-tanda kehamilan (TM 1)

- a. Amenorrhea : Tidak ada
- b. Mual dan muntah : Ya
- c. Tes Kehamilan : Ya
- d. Tanggal : 22 Agustus 2021, hasilnya : Positif (+)

Gerakan fetus dirasakan pertama kali pada umur kehamilan 16 minggu

2.3 Pemeriksaan kehamilan

- a. Ya, dimana : PMB Ernawati
- Oleh siapa : Bidan
- Berapa kali : 7 kali
- b. Tidak ANC, alasan : -

2.4 Keluhan yang dirasakan

Ibu mengatakan mengalami nyeri pada bagian punggung. Ibu mulai mengalami nyeri ini sekitar seminggu yang lalu. Ibu mengatakan hamil sebelumnya tidak merasakan nyeri punggung. Ibu mengatakan mengalami nyeri sesaat-sesaat. dan cukup sering mengalaminya. Ibu mengalami nyeri pada saat ingin berdiri dari duduk dan tidur. Nyeri ini akan bertambah jika ibu melakukan aktivitas yang berat dan akan mereda jika ibu beristirahat.

Ibu mengurangi nyeri dengan memijit pada bagian punggung yang sakit, seringkali suami ibu juga membantu ibu memijat punggungnya. Ibu belum memiliki pengobatan atau terapi yang akan digunakan, ibu ingin meminta saran dan masukan untuk terapi mengurangi nyeri punggung.

Dan penulis menyarankan ibu untuk melakukan senam pilates. Tujuan dan harapan ibu untuk nyeri yang diderita yaitu ibu berharap nyeri punggung yang dialami ibu dapat mereda, dan ibu dapat beraktivitas dengan normal kembali. Ibu mengatakan bisa menerima nyeri punggung sebagai salah satu dari gejala perubahan kehamilan.

2.5 Pengetahuan tentang tanda-tanda kehamilan

Ibu mengatakan mengetahui tanda-tanda bahaya kehamilan yaitu, sakit kepala, pandangan kabur, mual muntah berlebihan, gerakan janin berkurang, demam tinggi, keluar cairan pervaginam (KPD), perdarahan terus menerus dan bengkak pada ekstremitas. Ibu mengatakan tidak pernah mengalami tanda-tanda bahaya tersebut.

2.6 Perencanaan KB setelah melahirkan

Ibu mengatakan setelah melahirkan ingin menggunakan alat kontrasepsi KB suntik 3 bulan.

2.7 Persiapan persalinan (P4K) terdiri dari:

Ibu memiliki stiker P4K, rencana persalinan dengan tenaga kesehatan yaitu bidan, pendamping adalah suami, perencanaan biaya persalinan sudah direncanakan, transportasi menggunakan motor, pasien bergolongan darah O dan calon pendonor adalah saudara pasien.

2.8 Penapisan kehamilan

Ibu mengatakan tidak ada riwayat SC, tidak pernah mengalami riwayat pervaginam, tidak pernah mengalami persalinan kurang bulan, tidak pernah ketuban pecah disertai mekonium kental, ketuban pecah tidak lama, tidak pernah ikterus, tidak anemia berat, tidak infeksi, tidak preeklamsia, TFU tidak lebih dari 40 cm, tidak gawat janin, presentasi belakang kepala, tidak gameli, tali pusat tidak menumbung dan tidak syok.

2.9 Pola Makan

Selama hamil : 3-4 kali sehari, jenis makanan : nasi, sayur, lauk-pauk dan terkadang disertai buah-buahan. Porsi 1 piring, frekuensi minum 6-8 gelas sehari, jenis minuman adalah air putih dan susu.

2.10 Pola Eliminasi

Selama hamil : BAK 8-10 x sehari dan warna kuning jernih, BAB 1-2 x sehari dengan konsistensi lembek.

2.11 Aktivitas sehari-hari

Selama hamil : ibu tidur malam selama 7-8 jam, dan tidak tidur pada siang hari. Ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan seharian menjaga warung dan melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari.

2.12 Personal Hygiene

Ibu mengatakan mandi 2 kali sehari dan mengganti pakaian setiap mandi atau jika basah atau kotor.

2.13 Status Imunisasi

Tabel 3.2 Status Imunisasi

Imunisasi TT	Ya	Tidak	Keterangan
TT1	Ya		2011
TT2	Ya		2012
TT3	Ya		2012
TT4	Ya		2016
TT5	Ya		2016

3. Riwayat Kehamilan, Persalinan dan Nifas yang lalu

Tabel 3.3 Riwayat kehamilan, persalinan, dan nifas yang lalu

Hamil ke	Tahun Partus	Tempat Partus	Jenis Persalinan	Penolong	Penyulit	JK	BB	PB	Ket
1.	2012	PMB	Spontan pervaginam	Bidan	-	P	3100 gr	50 cm	-
2.	2016	PMB	Spontan pervaginam	Bidan		P	3000 gr	49 cm	-
3.	Hamil ini	-	-	-	-	-	-	-	-

4. Riwayat kesehatan

4.1 Riwayat penyakit yang pernah atau sedang diderita ibu

Ibu tidak memiliki riwayat penyakit jantung, hipertensi, DM, asma, hiper, anemia, HIV/AIDS, ibu tidak merokok, tidak minum alkohol, dan jamu-jamuan.

4.2 Prilaku kesehatan

Ibu tidak menggunakan alkohol maupun obat-obatan, serta ibu tidak mengonsumsi jamu-jamuan, dan tidak merokok, personal hygiene bersih.

5. Riwayat Sosial

5.1 Kehamilan ini direncanakan.

5.2 Status pernikahan istri/suami menikah 1 kali, lamanya 10 tahun.

5.3 Susunan Keluarga yang tinggal serumah

Tabel 3.4 Susunan keluarga yang tinggal serumah

No.	Jenis Kelamin	Umur	Hubungan	Pendidikan	Pekerjaan	Ket
1.	Laki-Laki	37 th	Suami	SMA	Wiraswasta	Sehat
2.	Perempuan	31 th	Ibu	SMA	Wiraswasta	Sehat
3.	Perempuan	8 th	Anak	-	-	Sehat
4.	Perempuan	4 th	Anak	-	-	Sehat

5.4 Kepercayaan yang berhubungan dengan kehamilan, persalinan dan nifas
: Tidak ada

6. Riwayat Kesehatan Keluarga (Penyakit Jantung, pembekuan darah, darah tinggi, diabetes, dll)

Ibu mengatakan dalam keluarganya tidak ada yang menderita penyakit jantung, kelainan pembekuan darah, darah tinggi dan diabetes.

5 OBJEKTIF (O)

A. PEMERIKSAAN UMUM

1. Keadaan umum : Baik
2. Tingkat kesadaran : Composmentis
3. Keadaan Emosional : Stabil
4. Tanda - tanda vital
 - a. TD : 120/80 mmHg
 - b. Nadi : 82 x/menit
 - c. Suhu : 36,5°C
 - d. Pernafasan : 22 x/menit
5. BB sekarang : 74 kg
6. BB sebelum : 62 kg
7. TB : 154 cm
8. LILA : 29,5 cm

B. PEMERIKSAN FISIK

1. Kepala
 - a. Rambut
 - Kebersihan : Bersih, tidak ada ketombe, tidak mudah rontok
 - Warna : Hitam
 - b. Muka : Tidak oedema, tidak ada *cloasmagravidarum*
 - c. Mata
 - Kelopak mata : Tidak ada oedema
 - Konjungtiva : Berwarna merah muda
 - Sklera : Berwarna putih
 - d. Hidung : Simetris, bersih, tidak ada polip
 - e. Telinga : Simetris, bersih, tidak ada pembengkakan
 - f. Mulut dan Gigi : Bersih, tidak ada stomatitis
 - Bibir : Merah muda, tidak pecah-pecah
 - Lidah : Bersih
 - Gigi : Tidak ada caries
 - Gusi : Tidak ada pembengkakan
2. Leher
 - a. Kelenjar thyroid : Tidak ada pembesaran
 - b. Kelenjar limfe : Tidak ada pembengkakan
 - c. Vena Jugularis : Tidak ada bendungan
3. Dada
 - a. Jantung : Normal, bunyi lup dup
 - b. Paru – paru : Normal, tidak ada *wheezing dan Ronchi*
 - c. Payudara
 - Pembesaran : Ya
 - Puting susu : Menonjol
 - Pengeluaran : Colostrum
 - Benjolan : Tidak ada
 - Simetris : Ya, kanan dan kiri

Nyeri tekan : Tidak ada
 Hiperpigmentasi : Ya, bagian aerola mammae

4. Abdomen

- a. Bekas luka Operasi : Tidak ada
 Pembesaran : Ada, sesuai usia kehamilan
 Benjolan : Tidak ada
 Linea : Ada, linea nigra
 Striae : Ada, striae albicans
 Tumor : Tidak ada
 Konsistensi : Lunak
 Kandung kemih : Kosong
- b. Posisi Uterus
- Leopold I :TFU berada di $\frac{1}{2}$ pusat- px, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).
- Leopold II :Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang datar, memanjang (puka). Pada bagian kiri perut ibu bagian- bagian kecil (ekstremitas janin).
- Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian bulat, keras, dan melenting (kepala).
- Leopold IV : Kepala belum masuk PAP (Konvergen).
- DJJ : (+), frekuensi 142 x/menit
- TBJ (*Johnson-Thoussack*): (TFU-n) x 155 gram
 : (31-12) x 155 gram
 : 2945 gram

5. Punggung dan Pinggang

Posisi punggung :Lordosis, terasa nyeri pada punggung dengan skala nyeri 4

Nyeri ketuk pinggang : Ya

Skala neri pada punggung : Nyeri punggung yang dialami dibatas skor 4 dalam skala ukur observasi perilaku yaitu, wajah menyeringai, gelisah, terlihat merintih dan mengeluh.

6. Ekstremitas

Ekstremitas atas	: Simetris
Oedema	: Tidak ada
Kemerahan	: Tidak ada
Varises	: Tidak ada
Ekstremitas bawah	: Simetris
Oedema	: Tidak ada
Kemerahan	: Tidak ada
Varises	: Tidak ada
Reflek Patella	: (+), kanan dan kiri

7. Anogenital

Vagina	: Merah
Pengeluaran pervaginam	: Tidak ada
Kelenjar bartholini	: Ada
Anus	: Tidak ada haemoroid

C. PEMERIKSAAN PENUNJANG

1. Laboratorium

Golongan darah	: O+
Hepatitis	: Negatif
Malaria	: Negatif
HIV	: Negatif
Hb	: 12 gr/dL
Protein	: Negatif
Glukosa	: Negatif

2. Radiologi/ USG /DLL : Tidak dilakukan

D. ANALISA

- a. Diagnosa Ibu :Ibu G3P2A0 hamil 31 minggu 3 hari.
- b. Diagnosa Janin :Janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala.
- c. Masalah :Nyeri punggung, dengan skala nyeri 4.

E. PENATALAKSANAAN (P)

1. Menjelaskan pada ibu hamil hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yang telah dilakukan agar ibu mengerti bahwa ibu dan janinnya dalam keadaan sehat.
2. Menjelaskan kepada ibu penyebab nyeri punggung yang dialami ibu.
3. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup (tidur malam paling sedikit 6-7 jam dan usahakan siangya tidur/berbaring 1-2 jam).
4. Menganjurkan ibu untuk menghindari pekerjaan yang berat dan mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.
5. Memberikan edukasi ibu cara mengatasi nyeri punggung, salah satunya dengan senam pilates (manfaat, motivasi, cara melakukan, frekuensi pilates dilakukan 3 kali dalam waktu seminggu).
6. Menjelaskan kepada ibu mengerti pasien laporan tugas akhir, dan melakukan informed consent untuk menjadi pasien studi kasus laporan tugas akhir.
7. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi kalsium 2 x 250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung dan vitamin C 50 mg 1x1 pada malam hari sebelum tidur.
8. Menganjurkan ibu untuk meminum air putih minimal 2 liter atau 8 gelas perhari
9. Menganjurkan ibu mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung protein seperti ikan, ayam, daging, telur, dll. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti sayuran hijau, dan buah-buahan, susu ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu.
10. Menjelaskan kepada ibu tentang tanda-tanda bahaya kehamilan trimester III, tanda-tanda persalinan.

11. Mengajukan kepada ibu untuk mempersiapkan perencanaan persalinan seperti penolong persalinan, tempat persalinan, pendamping persalinan, transportasi, calon pendonor darah, keuangan, dan perlengkapan pakaian ibu dan calon bayi.
12. Membuat kesepakatan untuk kunjungan berikutnya yakni tanggal 01 Maret 2021 atau jika terdapat keluhan agar keadaan ibu dan janin dapat terpantau.

KUNJUNGAN KEDUA TANGGAL 01 MARET 2021 JAM 16.00 WIB

I. SUBYEKTIF (S)

ANAMNESA

1. Alasan kunjungan saat ini : ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya.

2.1 Keluhan yang dirasakan

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasa telah berkurang (skala nyeri sebelum melakukan senam pilates yaitu 4 skala dan berkurang menjadi 2 skala setelah melakukan senam pilates dirumah selama seminggu dalam waktu 60-90 menit). Ibu tidak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan pilates. Ibu merasa senang dan semakin tertarik untuk melakukan senam pilates kembali.

2.2 Aktivitas sehari-hari

Saat ini : ibu tidur siang selama 1-2 jam, tidur malam selama 7-8 jam, ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan kegiatan menjaga warung dan melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari dibantu oleh suami.

II. OBYEKTIF (O)

A. Pemeriksaan Umum

1. Keadaan umum : Baik
2. Kesadaran : Composmentis
3. Keadaan Emosional : Stabil
4. Tanda-tanda vital : TD : 120/80 mmHg N : 82 x/menit
R : 22x/menit S : 36,5⁰C

Nyeri pada punggung : Nyeri punggung yang dialami sudah berkurang, ibu terlihat tidak menyeringai lagi, tidak merintih dan mengeluh seperti minggu pertama datang, tidak terlihat gelisah, namun masih merasakan sedikit nyeri pada saat bangun dari tempat duduk dan bangun dari posisi berbaring dari tempat tidur pemeriksaan.

B. Pemeriksaan Fisik

Palpasi abdomen	: Pembesaran sesuai masa kehamilan, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra
Kandung kemih	: Kosong
TFU	: TFU berada di $\frac{1}{2}$ pusat- px
Leopold I	:TFU berada di 3 jari diatas pusat, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).
Leopold II	:Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang datar, memanjang (puka). Pada bagian kiri perut ibu bagian- bagian kecil (ekstremitas janin).
Leopold III	:Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian bulat, keras (kepala).
Leopold IV	: Kepala belum masuk PAP (konvergen)
DJJ	: (+), frekuensi 145 x / menit
TBJ (<i>Johnson-Thoussack</i>)	: (TFU-n) x 155 gram : (32-12) x 155 gram : 3100 gram
Nyeri punggung	: Terasa nyeri pada punggung, dengan skala nyeri 2

III. ANALISA (A)

Diagnosa	: Ibu : Ny.G ₃ P ₂ A ₀ hamil 32 minggu 3 hari. Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.
Masalah	: Masih merasakan nyeri punggung, dengan skala nyeri 2.

IV. PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberikan penjelasan kepada ibu tentang hasil pemerisaan bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik.
2. Nyeri berkurang setelah dilakukan senam pilates diumah ibu. Ibu mengalami penurunan rasa nyeri.

3. Memotivasi dan menganjurkan kepada ibu untuk tetap melakukan senam pilates dirumah dilakukan 3 kali dalam waktu seminggu selama 60-90 menit.
4. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih, tetap menganjurkan ibu untuk memperbanyak makan makanan bergizi seimbang.
5. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi Fe 1x1 sehari, kalsium 2x250 mg untuk mengurangi nyeri punggung.
6. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup.
7. Membuat kesepakatan untuk kunjungan berikutnya atau jika ada keluhan segera datang ke PMB.

KUNJUNGAN KETIGA : TANGGAL 08 MARET 2021

I. SUBYEKTIF (S)

C. ANAMNESA

1. Alasan kunjungan saat ini : Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya.

2.1 Keluhan yang dirasakan

Ibu mengatakan sudah tidak merasakan nyeri pada punggung dan sudah bisa melakukan aktivitas dengan baik, bangun dari duduk dan berbaring sudah tidak terasa sakit lagi, setelah rutin melakukan senam pilates dan ibu ingin memeriksakan kehamilannya.

2.2 Aktivitas sehari-hari

Saat ini : Ibu tidur siang selama 1-2 jam, tidur malam selama 7-8 jam, ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan kegiatan menjaga warung dan melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari dibantu oleh suami.

II. OBYEKTIF (O)

A. Pemeriksaan Umum

1. Keadaan umum : Baik
2. Kesadaran : Composmentis
3. Keadaan Emosional : Stabil
4. Tanda-tanda vital : TD : 100/70 mmHg N : 82 x/menit
R : 22 x/menit S : 36,5⁰C

B. Pemeriksaan Fisik

Palpasi abdomen : Pembesaran sesuai masa kehamilan, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra.

Leopold I	:TFU berada di $\frac{1}{2}$ pusat- px, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).
Leopold II	:Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang datar, memanjang (puka). Pada bagian kiri perut ibu bagian- bagian kecil (ekstremitas janin).
Leopold III	:Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian, bulat, keras (kepala).
Leopold IV	:Kepala belum masuk PAP
DJJ	:(+), frekuensi 145 x / menit
TBJ (<i>Johnson-Thoussack</i>)	:(TFU-n) x 155 gram
	: (33-12) x 155 gram
	: 3255 gram

III. ANALISA (A)

Diagnosa	:
Ibu	: Ny. Y 34 th G ₃ P ₂ A ₀ hamil 33 minggu 3 hari.
Janin	: Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.
Masalah	: Tidak ada.

IV. PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberikan penjelasan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik.
2. Memberikan apresiasi kepada ibu yang telah melakukan senam pilates.
3. Menganjurkan ibu untuk minum air putih minimal 2 liter atau 8 gelas perhari.
4. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi tablet fe 1x1 sehari, kalsium 2x250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung.
5. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan atau stamina ibu dan setelah berbaring ibu dianjurkan miring ke kiri atau ke kanan terlebih dahulu sebelum bangun dari tempat tidur.
6. Menganjurkan ibu untuk tidur dengan posisi kepala lebih rendah dari kaki.

7. Menganjurkan ibu untuk mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung protein seperti ikan, ayam, daging, telur, dll. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti sayur dan buah.
8. Menjelaskan kepada ibu tanda-tanda persalinan seperti ketuban pecah, keluar lender bercampur darah, adanya kontraksi, terasa nyeri perut menjalar ke pinggang, sakit pada panggul dan tulang belakang.
9. Menganjurkan ibu untuk mempersiapkan persalinan seperti biaya persalinan, pakaian ibu dan bayi yang bersih dan kering.
10. Menganjurkan ibu untuk kunjungan ulang, atau jika ada keluhan agar keadaan ibu dan janin dapat terpantau.

BAN V

PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan pembahasan kasus yang telah diambil oleh penulis, sesuai dengan Manajemen Kebidanan Varney mulai dari pengkajian sampai dengan evaluasi. Dalam hal ini juga akan diuraikan tentang persamaan dan kesenjangan antara teori yang ada dengan praktik yang penulis temukan dilapangan, serta akan dibandingkan dengan penelitian terkait.

Berdasarkan hasil pengkajian yang penulis peroleh pada kunjungan 1 terhadap Ny. Y sebagai berikut: Ny. Y 34 tahun, G3P2A0 usia kehamilan 31 minggu 3 hari. Pada kunjungan I, II, dan III terhadap Ny. Y dilakukan pemeriksaan dengan hasil : pemeriksaan keadaan umum dan tanda-tanda vital ibu baik dan normal, hasil pemeriksaan laboratorium normal, hanya saja pada kunjungan pertama ibu mempunyai keluhan yaitu : ibu mengatakan mengalami nyeri pada bagian punggung, ibu mulai mengalami nyeri ini sekitar seminggu yang lalu. Selain itu dilakukan juga pemeriksaan fisik dengan hasil : pada bagian wajah tidak terdapat oedema, konjungtiva merah muda dan sklera berwarna putih, terdapat pengeluaran ASI, dan ibu merasakan nyeri punggung pada saat bangun dari meja pemeriksaan, TFU setengah pusat - Px. Pengkajian yang penulis lakukan sesuai dengan teori.

Penulis menjelaskan kepada ibu mengenai faktor yang mengakibatkan adanya nyeri punggung yaitu peningkatan berat badan, bergesernya pusat berat tubuh akibat pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Semakin besar instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal, maka otot akan kecenderungan memendek jika otot abdomen meregang, hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar panggul dan punggung bawah, dan di atas ligamen tersebut akan dirasa bertambah tegang. (Fraster,dkk 2009)

Penyebab nyeri punggung yang dialami Ny. Y adalah karena aktifitas sehari-hari menjaga toko, dan melakukan semua pekerjaan rumah tangga dengan sendiri tanpa bantuan suami, dan ibu kurang beristirahat pada siang hari. Hal ini membuat Ny. Y mengalami nyeri punggung.

Dari data yang diperoleh pada kunjungan I. Diagnosa dari data diatas yaitu ibu G3P2A0 hamil 30 minggu 3 hari, janin tunggal hidup intra uterine presentasi kepala. Diagnosa tersebut sudah sesuai dengan nomerklatur diagnosa kebidanan. Dalam kasus ini masalah yang ditentukan adalah ibu hamil dengan masalah nyeri punggung. Masalah sesuai dengan kondisi klien. Sesuai dengan kondisi klien, penatalaksanaan pada nyeri punggung dilakukan secara mandiri. Kondisi ini masuk kedalam ketidaknyamanan umum dalam kehamilan.

Jika nyeri punggung ini tidak segera diatasi, akibatnya nyeri punggung dapat menjadi gangguan punggung. Nyeri punggung pada kehamilan jika tidak diobati dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecendrungan nyeri punggung pascapartum, menimbulkan nyeri punggung kronis yang lebih sulit untuk disembuhkan. (Fraster, dkk, 2009)

Dampak nyeri punggung yang dialami Ny. Y mengganggu aktivitas sehari-hari, mengganggu pekerjaan rumah tangga, ibu mengalami sukar tidur. Sehingga aktivitas ibu menjadi terbengkalai.

Untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu dengan melakukan senam hamil metode pilates. Senam hamil metode pilates ialah bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot dekat tulang punggung, ligamen-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. (Husin, 2014)

Kegiatan senam pilates pada Ny. Y telah dilakukan sesuai dengan teori (Husin, 2014). Pelaksanaan senam pilates pada Ny. Y dilakukan 6 kali dalam 2 minggu dengan waktu 60-90 menit. Selama 2 minggu tersebut penulis melakukan tiga kali kunjungandirumah Ny. Y, dan selama 2 minggu kegiatan penulis melakukan pengawasan kepada Ny. Y. Sehingga memberikan keberhasilan penanganan masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil (nyeri punggung).

Pengukuran atau penilaian skala nyeri punggung yang dirasakan Ny. Y dengan menggunakan Visual Analog Scale (VAS). Hal ini dilakukan dengan observasi perilaku dan melihat apa yang dirasakan ibu. Dengan melihat jumlah skor nyeri yang dirasakan yang dimulai dari 0-10. Dengan kategori skor 0 tidak sakit, skor 2 sedikit sakit, skor 4 agak mengganggu, skor 6 meengganggu

aktivitas, skor 8 sangat mengganggu, skor 10 mengganggu aktivitas. (Carvalho, 2015)

Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri yang didapatkan terjadi penurunan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam pilates. Pada awal kunjungan nyeri punggung Ny. Y berada di skor 4 yaitu nyeri yang agak mengganggu. Setelah melakukan senam pilates seminggu kemudian nyeri punggung Ny. Y berkurang menjadi skor 2 yaitu sedikit sakit. Dan selama 2 minggu melakukan senam pilates Ny. Y sudah tidak mengalami nyeri punggung.

Dari ketiga kunjungan yang telah dilakukan terhadap Ny. Y, dapat disimpulkan bahwa teknik senam pilates dapat mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan membuktikan berkurangnya nyeri punggung ibu melalui skala nyeri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gisela., dkk pada tahun 2013 di Brazil, tentang "Keefektifan Senam Hamil Metode Pilates Mampu Mengurangi Nyeri Muskuloskeletal". Hasil penelitian : dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian latihan senam pilates lebih unggul dibandingkan dengan pemberian booklet senam hamil saja terhadap keluhan nyeri punggung.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Mauricio., dkk pada tahun 2014 di Brazil, tentang "Keefektifan Senam Hamil Metode Pilates Mampu Mengurangi Nyeri Muskuloskeletal". Hasil penelitian : dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian senam pilates dengan peralatan lebih unggul dibandingkan dengan pilates hanya menggunakan matras dalam mengurangi keluhan nyeri punggung.

Penelitian yang dilakukan oleh Yosefa., dkk pada tahun 2013 di Riau, tentang "Keefektifan Senam Hamil Metode Pilates Mampu Mengurangi Nyeri Muskuloskeletal". Hasil penelitian : dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara mean intensitas nyeri pada kelompok perlakuan senam pilates sebelum dan sesudah perlakuan .

Penelitian yang dilakukan Aryunani., dkk pada tahun 2019 di Surabaya, tentang "Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III". Dengan hasil penelitian : dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara senam pilates terhadap nyeri punggung pada ibu

hamil trimester III, sehingga bisa digunakan sebagai salah satu alternatif dalam memberikan kenyamanan pada ibu hamil trimester III sampai datangnya persalinan.

Setelah dilakukan senam pilates didapatkan bahwa senam pilates memang efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan melakukan secara rutin senam pilates selama 2 minggu yang penulis berikan kepada Ny. Y dengan waktu 60-90 menit. Selain itu untuk suami Ny. Y dianjurkan membantu pekerjaan rumah tangga sehingga pekerjaan sehari-hari mudah terselesaikan dan meminimalisir terjadinya nyeri punggung.