

BAB V

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini penulis akan membahas mengenai Asuhan Kebidanan yang diberikan kepada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 30 minggu, dilakukan kepada Ny. U usia G1P0A0 yang dimulai dari tanggal 24 Maret 2025 sampai tanggal 28 Maret 2025 dengan Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Retika Wahyuni,S.Keb.,S.K.M menggunakan pendokumentasian SOAP oleh Vermeij.

Penulis melakukan pengkajian dan data dasar secara subjektif maupun secara objektif. Berdasarkan anamnesa yang dilakukan, didapatkan data pasien dengan nama Ny. U usia 25 tahun G1P0A0 dengan usia kehamilan 30 minggu dengan riwayat kehamilan sekarang telah melakukan pemeriksaan sebanyak 7 kali selama kehamilan tanpa adanya komplikasi. Penulis melakukan asuhan pada Ny. U dengan 5 kali kunjungan. Pada kunjungan pertama ibu mengeluh nyeri punggung yang mengganggu ibu dalam beraktivitas tetapi ibu mengaku masih dapat beraktivitas dengan baik, dilakukan pemeriksaan umum dan tanda-tanda vital ibu secara normal, hasil pemeriksaan laboratorium, Hb 12,3 gr% dimana ibu tidak mengalami anemia dan sudah tidak diperlukan tablet fe dan hasil pemeriksaan penunjang lainnya normal. Data objektif didapatkan dengan melakukan pemeriksaan fisik dengan hasil: konjungtiva merah muda, TFU 28 cm atau pertengahan px,pada bagian fundus teraba satu bagian besar, lunak, agak bulat dan tidak melenting (bokong), di bagian kanan ibu teraba bagian-bagian kecil janin (ekstremitas) dan bagian kiri teraba satu bagian yang keras memanjang dari atas sampai bawah (punggung). Pada bagian perut bawah ibu teraba satu bagian bulat, keras dan melenting (kepala), kepala belum masuk pintu atas panggul (PAP) (konvergen). Berdasarkan pemantauan ibu mengalami nyeri punggung sedang.

Berdasarkan pengkajian data sehingga dapat ditegakkan diagnosa yang sesuai dengan nomenklatur kebidanan seperti Ny. U dengan G1P0A0 usian 25 tahun usia kehamilan 30 minggu, janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala dengan masalah nyeri punggung.

Pada langkah ini penulis mengidentifikasi bahwa kasus yang dialami oleh Ny. U perlu mendapatkan konsultasi dan tindakan oleh bidan supaya tidak menjadi nyeri yang berkepanjangan. Pada kasus ini tidak diperlukan tindakan segera atau kolaborasi dengan dokter karena bukan termasuk kegawatdaruratan.

Dari diagnosa dan masalah yang ada penulis menyusun rencana asuhan kebidanan untuk mengatasi masalah yang dialami oleh klien dan yang diharapkan setelah dilakukan asuhan ini dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami Ny. U. Penatalaksanaan utama yang dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah menggunakan metode non farmakologis yaitu dengan melakukan penerapan *endorphin massage*. Selanjutnya penulis menjelaskan sedikit mengenai *endorphin massage* pada ibu dan melakukan pengukuran nyeri. Penulis menggunakan metode pengukuran nyeri Visual Analog Scale (VAS) dengan cara mengamati perilaku ibu dan reaksi wajah ibu terhadap nyeri. Pada ibu didapatkan bahwa ibu mengalami nyeri punggung sedang karena ibu mengatakan bahwa nyeri yang dialaminya mengganggu aktivitas sehari-hari namun masih dapat melakukannya dengan normal..

Penatalaksananya tergantung pada tingkat keparahan gejala di mulai dari pendekatan non-farmakologis hingga farmakologis, dan bahkan perawatan intensif

jika terjadi komplikasi seperti nyeri punggung. Langkah pertama yang penting adalah edukasi kepada ibu hamil mengenai kondisi ini, termasuk memberi penjelasan bahwa nyeri punggung merupakan respons fisiologis terhadap perubahan pembesaran janin. Memberikan dukungan psikologis juga penting, karena kecemasan dan stress dapat memperburuk keluhan.

Modifikasi pola hidup, pola makan, dan posisi tubuh dapat berperan penting dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Pola hidup yang sehat, seperti rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki, senam hamil, atau yoga khusus kehamilan, dapat membantu memperkuat otot punggung dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Hindari berdiri atau duduk terlalu lama dalam satu posisi, dan usahakan untuk sering mengubah posisi agar sirkulasi darah tetap lancar.

Selain itu, pola makan yang seimbang juga sangat berpengaruh. Asupan nutrisi seperti kalsium, magnesium, dan vitamin D sangat penting untuk menjaga kekuatan tulang dan otot. Mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan cukup cairan juga membantu mencegah sembelit, yang sering memperparah nyeri punggung pada ibu hamil. Berat badan yang terjaga dengan baik melalui pola makan sehat juga dapat mengurangi tekanan berlebih pada punggung.

Dari segi posisi tubuh, penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan cara duduk dan tidur. Saat duduk, gunakan sandaran punggung dan letakkan bantal kecil di belakang pinggang agar posisi tetap nyaman. Ketika tidur, disarankan untuk tidur miring ke kiri dengan bantal di antara kedua kaki untuk menjaga keseimbangan tulang belakang dan mengurangi tekanan pada area punggung bawah. Dengan penerapan pola hidup, pola makan, dan posisi tubuh yang tepat, nyeri punggung pada ibu hamil dapat diminimalkan secara signifikan.

Pada langkah ini penulis melakukan intervensi terhadap Ny U dengan memberikan asuhan *endorphin massage* sebagai upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu. *Endorphin massage* dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan akibat nyeri punggung yang dialami Ny. U. Pijat *endorphin* yaitu pijat lembut yang bertujuan merangsang pelepasan hormon *endorphin* sebagai analgesik alami tubuh. *Endorphin* adalah neurotransmitter yang diproduksi di otak dan sistem saraf pusat. *Endorphin massage* dapat mempengaruhi permukaan kulit, jaringan lunak, otot, tendon, ligamen, dan fascia serta dapat membantu memberikan rasa tenang dan nyaman. Munculnya *endorphin* dalam tubuh dapat di picu melalui aktivitas seperti pernafasan dalam dan relaksasi serta pengobatan. *Endorphin* diproduksi oleh tubuh manusia dan dianggap sebagai Pereda nyeri alami terbaik. Hormon ini bekerja seperti morfin alami dengan cara menghambat transmisi sinyal nyeri di sistem saraf dan menimbulkan rasa nyaman, senang, serta relaksasi.

Sesuai dengan teori manfaat dari *endorphin massage* sendiri yaitu *endorphin massage* memiliki beberapa manfaat antara lain yaitu, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan

sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorphen, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri. (Kristiningtyas & Nurcahyati, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati dan rekan-rekannya pada tahun 2024 berjudul “Penerapan Endorphen Massage dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri ini disebabkan oleh perubahan fisiologis seperti penambahan berat badan, peregangan ligamen, serta perubahan keseimbangan tubuh akibat tumbuh kembang janin. Kondisi ini jika tidak ditangani

dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas ibu sehari-hari.

Adapun hasil yang telah peneliti dapatkan setelah melakukan Penerapan pijat endorphen kepada Ny.U dengan keluhan nyeri, di dapatkan dengan skala nyeri visual analog (skala nyeri wajah) dengan skala nyeri 6 nyeri sedang dengan raut wajah terlihat sedikit meringis,dahi berkerut, atau mata menyipit. Dengan kondisi dan masalah Ny. U penulis memberikan penerapan pijat endorphen.. Pemberian juga dapat mengurangi mengurangi kecemasan pada Ny. U dan dapat beraktifitas seperti biasa.

Setelah di beri penerapan pijat endorphen, berhasil mengurangi rasa nyeri yang tadinya skala 6 sampai akhirnya menjadi skala 2 saat Ny. U di berikan penerapan pijat endorphen selama 5 hari. Yang awalnya memiliki tingkat nyeri skala 6 turun menjadi skala 5 dan kembali turun menjadi skala 4 dan akhirnya kembali turun menjadi skala 2. Dalam data di atas terdapat pengaruh dan efektifitas Pijat Endorphen yang dapat menurunkan rasa nyeri yang di alami terhadap rasa nyeri ibu hamil trimester III yang dirasakan Ny U. Serta adanya dukungan dari suami, keluarga, serta peran bidan dalam membantu dan memberi motifasi pada ibu hamil. Hal tersebut juga berpengaruh dalam mengurangi rasa nyeri dalam kehamilan.