ANALISIS ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN PEMBERIAN *PELVIC ROCKING*

Lilis Susanti[1], Selvy Apriani[2]
Prodi DIII Kebidanan STIKes Muhammadyah Palembang
lilissusanti29@yahoo.co.id

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan gangguan umum yang terjadi pada kehamilan trimester III, karena perubahan postur tubuh pada ibu hamil. Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena kompresi pada tulang dan saraf *vertebrae* sehingga menyebabkan ketegangan otot dan sendi panggul yang dapat menimbulkan nyeri. Melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil yang meliputi asuhan kebidanan kehamilan, serta untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking* pada kehamilan trimester III di BPM Hj. Rusmiati Okta Palembang Tahun 2019. Metode yang digunakan adalah studi kasus *(case study)* di BPM Hj. Rusmiati Okta Palembang yang dilakukan pada ibu hamil dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi, dan studi pustaka, dan menilai ibu hamil" sebelum dan sesudah melakukan *pelvic rocking.* Setelah dilakukan asuhan kebidanan selama proses kehamilan, pada ibu hamil di BPM Hj. Rusmiati Okta Palembang maka hasil asuhan yang didapat yaitu tidak ada kelainan selama proses tersebut. Ibu hamil dapat menjaga pola nutrisi, pola istirahat, aktivitas personal hygine serta melakukan apa yang telah dianjurkan oleh bidan. Sedangkan sebelum dilakukan *pelvic rocking* ibu hamil mengalami nyeri punggung, kemudian setelah dilakukan *pelvic rocking* nyeri punggung pada ibu hamil berkurang.
Pada pelaksanaan asuhan kebidanan yang dilakukan pada ibu hamil selama masa kehamilan, tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan praktek. Pendokumentasian asuhan dan hasil temuan dituangkan dalam format asuhan kebidanan *antenatal care,*. Asuhan kebidanan yang telah diberikan pada ibu hamil menerapkan *pelvic rocking* dan bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung.

Kata kunci : Nyeri punggung ibu hamil trimester III, *Pelvic Rocking*,

ABSTRACT

Back pain is a common disorder that occurs in trimester III pregnancy, because of changes in body posture the pregnant mother, back pain in pregnant women is caused by compression of the bones and vertebrae nerves causing tension in the muscles and hip joints that can cause pain. Carry out midwifery care the pregnant mother which includes comprehensive obstetric care for pregnancy, childbirth, postpartum and newborn and neonatal care and to determine the effect of pelvic rocking in the third trimester of pregnancy at BPM Hj. Rusmiati Okta Palembang in 2019. The method used is a case study at BPM Hj. Rusmiati Okta Palembang conducted on Mrs. "I" with data collection techniques through interviews, observation, physical examination, documentation studies, and literature studies, and assessed the pregnant mother before and after performing pelvic rocking. After midwifery care during the process of pregnancy the pregnant mother the BPM Hj. Rusmiati Okta Palembang, the results of care obtained were no abnormalities during the process. the pregnant mother can maintain nutrition patterns, rest patterns, personal hygiene activities and do what has been suggested by midwives. Whereas before pelvic rocking, the pregnant mother experienced back pain, then after pelvic rocking back pain in the pregnant mother decreased. In the implementation of midwifery care performed on the pregnant mother there were no gaps between theory and practice. Documentation of care and findings are formulated in the format of antenatal care midwifery care, maternity midwifery care and partograph care, postpartum midwifery

care, midwifery care for newborns and neonates. Midwifery care given to the pregnant mother implements pelvic rocking and is useful in reducing back pain.

Key words **: *Midwifery care, pregnancy,*** *pelvic rocking*

PENDAHULUAN

Asuhan antenatal adalah asuhan yang diberikan kepada ibu hamil sejak konsepsi hingga awal persalinan. Bidan melakukan pendekatan dalam memberikan asuhan kepada ibu dan keluarganya dengan berbagai informasi untuk memudahkannya membuat pilihan tentang asuhan yang ia terima (Marmi, 2014)

Kehamilan adalah proses fisiologis yang terkait dengan perubahan dramatis dalam anatomi, terutama reproduksi. Organ, tanda, dan gejala kehamilan, dan fisiologi. Dengan memahami perubahan ini bidan bisa memberi konseling yang tepat dan membantu ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan fisiologis. Saat rahim mengembang selama kehamilan, pusat gravitasi bergerak maju. Untuk mengkompensasi ini berubah, ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdiri mereka. Mereka harus bergantung pada kekuatan ototnya, pertambahan berat badan, relaksasi sendi, kelelahan dan postur sebelum kehamilan. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa tambahan peregangan dan kelelahan dalam tubuh terutama di sumsum tulang belakang, dan menyebabkan rasa sakit di punggung dan pinggang hamil wanita. (A. Maryunani. 2010)

Menurut Mandriwati (2007) dalam Yanti (2017:09) mengatakan bahwa “Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis, setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat sangat besar berkemugkinannya akan mengalami kehamilan.

Menurut *Federasi Obstetri Ginekologi Internasional*, kehamilan didefinisikan sebagai *fertilisasi* dari *spermatozoa* dan *ovum* dan dilanjutkan dengan *nidasi* atau *implantasi*. Bila dihitung dari saat *fertilisasi* hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam tiga trimester dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu ke-13 hinggga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2014).

Kehamilan adalah hasil dari “kencan” sperma dan sel telur, dalam prosesnya, perjalanan sperma untuk menemui sel telur (ovum) betul-betul penuh penuh perjuangan. Dari sekitar

20-40 juta sperma yang dikeluarkan, hanya sedikit yang survive dan berhasil mencapai tempat sel telur, dari jumlah yang sudah seditik itu, Cuma satu sperma saja yang bisa membuahi sel telur. (Walyani,2015).

Kehamilan adalah mulai dari *ovula*si sampai partus, lamanya 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu) (Rukiyah dkk, 2013). Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak *konsepsi* sampai permulaan persalinan. (Dewi,dkk, 2015)

Dilaporkan bahwa tiga perempat wanita hamil mengalami sakit punggung di beberapa titik. Rasa sakit musncul di bulan-bulan kehamilan berikutnya dan menjadi yang terburuk karena kehamilan semakin besar . Salah satu tekniknya dalam yoga yang bisa menghilangkan rasa sakit pada kehamilan trimester ketiga adalah goyang panggul/pelvic rocking. (A. Purwanti. 2016)

nyeri pinggang yang terjadi pada wanita hamil umumnya disebabkan oleh perubahan postur tubuh pada kehamilan lanjut karena pusat gravitasi tubuh bergerak maju karena membesar perut. Perubahan ini juga diimbangi oleh lordose yang berlebihan dan sikap ini dapat menyebabkan pinggang spasmuson otot. Rasa sakit di bagian atas punggung dapat timbul karena postur tubuh yang salah dan otot yang lemah. Berat janin membuat tubuh ibu hamil terdorong ke depan, dan untuk mengimbanginya bahu dan otot punggung atas harus tegak. Rasa sakit yang timbul pada trimester terakhir terjadi karena berat janin yang menekan tulang panggul. Latihan yang diberikan pada panggul dapat membantu janin bergerak ke posisi yang lebih menyenangkan. (S. Sastrawinata)

Latihan goyang panggul dapat memperkuat otot-otot pinggang dan perut. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin ke depan sementara dari pinggang ibu sehingga nyeri pinggang pada persalinan tahap kedua dapat dikurangi. Menurut penulis dalam , memutar panggul bolak-balik selama sepuluh kali dan memutar panggul dari kiri ke kanan selama sepuluh kali dapat menghilangkan rasa sakit dan kekakuan pada wanita hamil. Selain itu, memutar panggul juga bisa membantu mengurangi tekanan di rongga perut dan meringankan sakit punggung dan pinggul. Di bawah pelatihan profesional, goyang panggul dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil karena orahgara yang mudah dan murah. (W. Rose Neil)

Pelvic rocking adalah latihan yang membuat gerakan kecil di panggul. Kapoor et al (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *pelvic rocking* dapat membantu mengurangi nyeri,stress,meningkatkan mood dan kesehatan. Selain itu *pelvic rocking* dapat mengurangi nyeri pada bagian panggul bawah (Zaky, 2016).

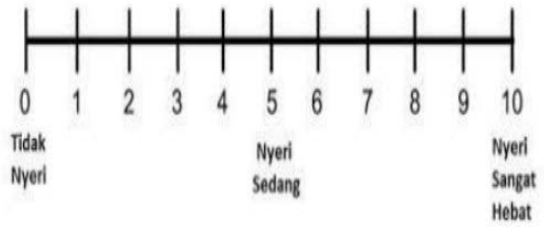
METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment,* karena mengukur perubahan tingkat keluhan ibu trimester III setelah dilakukan suatu tindakan tertentu yaitu *Pelvic Rocking*. Penelitian dilakukan dengan mengkaji nyeri punggung ibu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dilakukan *pelvic rocking*, yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat akhir penelitian.

Kemudian pada Ibu hamil trimester III dilakukan *Pelvic Rocking* selama 3 kali, *Pelvic Rocking* yang ketiga kali, kemudian diukur keluhan ibu hamil sesudah (post test) dilakukan pelaksanaan *Pelvic Rocking*.

Pengukuran Tingkat Nyeri Punggung Pada Ny "I" TM III menggunakan

(Numerical Reting Scale)



HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Nama Ibu : Yn I

Usia Kehamilan : 33 Minggu 1 hari

1. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan *Pelvic Rocking.*

No	Pekerjaan	Skala nyeri
1	Melakukan pekerjaan rumah yang sedikit berlebihan	6

Berdasarkam tabel tersebut menunjukkan nyeri punggung sebelum dilakukan tindakkan *pelvic rocking* ibu hamil trimester III dengan Ny "I" mengalami nyeri punggung dengan skala

2. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah melakukan *Pelvic Rocking*

No	Pekerjaan	Skala nyeri
1	Melakukan pekerjaan rumah yang sedikit berlebihan	4

Berdasarkam tabel tersebut menunjukkan nyeri punggung setelah dilakukan tindakkan *pelvic rocking* ibu hamil trimester III dengan Ny "I" menga\alami nyeri punggung dengan Kuesioner Numerical Rating Scale.

PEMBAHASAN

Penulis melakukan pengukuran tingkat nyeri punggung dengan menggunakan Numerical Rating Scale yang dimana diukur pada saat sebelum dan sesudah 3 kali melakukan *Pelvic rocking* dengan durasi 30 menit dalam satu sesi.

Berdasarkan hasil pengukuran dengan skala numeric menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan *pelvic rocking* pada Ny "I" TM III mempunyai skor pada skala 6. Peneliti menjelaskan kepada ibu bahwa adanya sakit punggung dan ligament pada kehamilan tua disebabkan oleh meningkatnya pergerakan pelvis akibat pembesaran uterus. Bagi wanita yang kurus lekukan lumbalnya lebih dari normal dan menyebabkan lordosis dan gaya beratnya berpusat pada kaki bagian belakang. Oleh karena rasa sakit ini membutuhkan waktu yang cukup lama untuk relaksasi, biasanya wanita hamil menganggap apa yang dirasakan adalah suatu penderitaan yang kadang memengaruhi suasana psikologisnya. Selain sikap tubuh yang lordosis, gaya berjalan juga menjadi berbeda dibandingkan ketika tidak hamil, yang kelihatan seperti akan jatuh dan tertatih-tatih (Sulistyawati, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Setelah penulis melaksanankan Asuhan Kebidanan normal dengan pemberian *pelvic rocking* pada Ny"I" selama hamil. Penulis telah melakukan penatalaksanaan asuhan kebidanan secara kontinyu dan berkesinambungan (*continuity of care*) dengan pemberian *pelvic rocking* pada Ny"I" di BPM Hj.Rusmiati Okta pada tahun 2019, dan nyeri punggung yang di rasakan Ny "I" sebelum diberikan asuhan *pelvic rocking* dengan skala 6, dan setelah diberikan asuhan *pelvic rocking* sebanyak 3 kali menjadi skala 4. Dengan kuesioner pengukuran *numerical rating scale.*

SARAN

Dengan adanya analisis asuhan pada pada ibu hamil dengan *pelvic rocking* ini dapat mejadi masukan bagi bidan dalam upaya mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan bagi responden agar dapat memahami manfaat latihan *pelvic rocking* untuk menurunkan intensitas nyeri punggung yang selanjutnya dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk membantu dalam menurunkan nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

A.Maryunani. Nyeri dalam Persalinan Teknik dan Cara Penangannya. Jakarta, ID: Trans Info Media, 2010.

Marmi.2014.*Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Nurjasmi,Wiratnoko,Romlah.2016.*Buku Acuan Midwifery Update 2016*.Jakarta: Pengurus Pusat Ikatan Bidan Indonesia

Prawirohardjo,Sarwono.2014.*Ilmu Kebidanan*.Jakarta: PT Bina Pustaka.

Sarwono.2013. *Ilmu Kebidanan*.Jakarta: PT Bina Pustaka.

Qurniasih, Nila. 2017. *Efektifitas Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Puskesmas Kota Yogyakarta 2016*. Jurnal Kesehatan. Vol1, P: 1-17

Walyani, Elisabeth Siwi. 2015. A*suhan Kebidanan Pada Kehamilan,* Yogyakarta: Pustaka Kabarupress.

Wolfe Jennifer 2010. *Pelvic Rocking Exercises.*

W. Rose Neil. Panduan Lengkap : Perawatan Kehamilan. Jakarta, ID: Dian Rakyat,2008, pp. 88-89