Nerspedia
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444
@ Nerspedia 2023

Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Massage Pada Ny. KH Dengan Masalah Nyeri Punggung Kehamilan Trimester III Di Desa Sungai Alang Kecamatan Karang Intan 2

Novita Sari, Endang Pertiwiwati

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Ahmad Yani Km. 36 Banjarbaru, 70714
Email korespondensi: een_effendi@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung pada kehamilan trimester III dapat terjadi akibat pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, hal ini jika tidak ditangani akan mempengaruhi tumbuh kembang janin bahkan mengakibatkan kecacatan berat. **Tujuan:** Asuhan keperawatan ini adalah memberikan gambaran pengaruh intervensi massage pada ibu hamil dengan masalah nyeri pinggang. **Metode:** Pemberian intervensi massage selama 15 menit kepada Ny.KH 1 kali sehari selama 6 hari. Skala nyeri diukur dengan menggunakan skala Numerik Rating Scale. **Hasil & Pembahasan:** Asuhan keperawatan ini setelah dilakukan intervensi *massage* adanya penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh Ny.KH dari skala nyeri sedang (skala 5) menjadi skala 2 (nyeri ringan). **Kesimpulan:** Terapi massage efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata-Kata Kunci: Nyeri Punggung, Kehamilan Trimester III, Terapi Massage

ABSTRACT

Background: *Back pain in the third trimester of pregnancy can occur due to uterine growth which causes changes in body posture, this if not treated will affect fetal growth and even lead to severe disability.* ***Purpose:*** *This nursing care is to provide an overview of the effect of massage interventions on pregnant women with low back pain problems.* ***Methods:*** *Giving massage intervention for 15 minutes to Mrs. KH 1 time a day for 6 days. Pain scale was measured using the Numerical Rating Scale.* ***Results & Discussion:*** *This nursing care after the massage intervention decreased the pain scale felt by Mrs. KH from a moderate pain scale (scale 5) to a scale of 2 (mild pain).* ***Conclusion:*** *Massage therapy is effective in reducing back pain in third trimester pregnant women.*

Keywords*: Back Pain, Third Trimester Pregnancy, Massage Therapy*

Cite this as: Sari, Novita., Pertiwiwati, Endang. Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Massage Pada Ny. KH Dengan Masalah Nyeri Punggung Kehamilan Trimester III Di Desa Sungai Alang Kecamatan Karang Intan 2. Nerspedia. 2023;5(2): 123-128.

PENDAHULUAN

Lahan basah memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan manuasia salah satunya adalah kesehatan. Permasalahan kesehatan di lingkungan lahan basah menjadi isu-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 terdiri dari proses penyatuan sel sperma dengan sel telur di tuba falopi yang disebut dengan fertilisasi kemudian dilanjutkan oleh proses pembelahan awal mitosis sampai beberapa kali diikuti dengan proses implantasi atau nidasi yaitu tertanamnya hasil konsepsi ke dalam endometrium (2).

Setiap wanita hamil akan mengalami berbagai perubahan baik yang terjadi pada trimester I, trimester II dann trimester III,

yang meliputi perubahan sistem reproduksi, perkemihan, kardiovaskular, pernafasan, pencernaan, endokrin, imunologi dan muskuloskeletal (3). Perubahan-perubahan tersebut menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, apalagi kalau kehamilan sudah memasuki usia tua atau trimester III. 2 Salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III adalah perubahan muskuloskeletal yang menyebabkan nyeri pada punggung ibu (4).

Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil trimester III adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 80%, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan gangguan tumbuh kembang janin sehingga bisa mengakibatkan kecacatan berat. Nyeri punggung merupakan salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama saat memasuki kehamilan di trimester III karena pertumbuhan uterus semakin membesar sehingga postur tubuh ibu hamil berubah (5).

Berdasarkan wawancara dengan Ny.KH klien merasakan nyeri pada bagian punggung untuk kehamilan kedua kalinya dengan nyeri sedang. Ny.KH mengatakan selama kehamilannya memasuki usia 7 bulan lebih merasa cepat lelah disaat melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, memasak, mencuci baju, mencuci piring sehingga menyebabkan Ny.KH merasa nyeri pada bagian punggung.

Manajemen nyeri non farmakologis salah satunya *massage* menjadi hal yang sangat dikembangkan pada masa ini untuk mengurangi nyeri pada punggung pada saat kehamilan karena memiliki keunggulan lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan (6).

Massage adalah teknik pijat yang memberikan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dapat mengurangi hormon stres dan kadar hormon serotinin meningkat yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung (7). Tujuan asuhan keperawatan ini Memberikan gambaran hasil asuhan keperawatan melalui intervensi massage pada Ny.KH dengan masalah nyeri punggung dalam kehamilan trimester III di Desa Sungai Alang Kecamatan Karang Intan 2.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, melalui metode pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus dilakukan dari bulan Desember 2021 hingga Januari 2022. Pertemuan yang dilakukan terdiri dari 7 pertemuan yaitu 1 kali pengkajian dan 6 kali implementasi yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut dari tanggal 30 Desember 2021 hingga 04 Januari 2022. Studi kasus dilakukan di Desa Sungai Alang, Kecamatan Karang Intan 2, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan kepada Ny.KH dengan masalah nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Peneliti mendapatkan data-data pasien melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Peneliti telah mendapatkan izin dari pasien untuk melakukan asuhan keperawatan.

Intervensi utama yang dilakukan yaitu terapi *massage* untuk mengatasi nyeri yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut. Proses pelaksanaanya yang pertama peneliti mengajarkan dan langsung mempraktekkan kepada Ny.KH selama 15 menit setelah itu dievaluasi terkait keefektifan terapi massage dan juga mengevalusi tingkat pemahaman klien dan keluarga untuk melakukan terapi *massage*. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

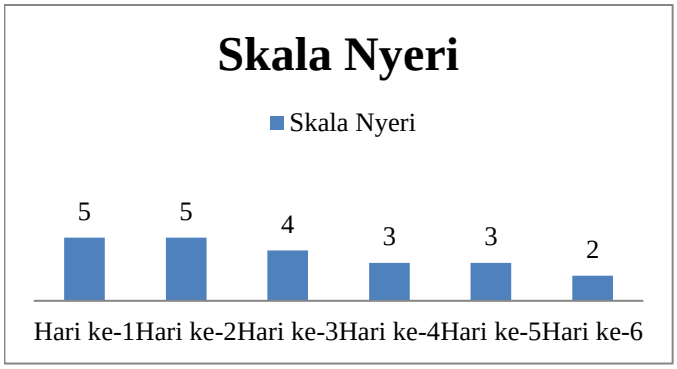
Ny.KH berusia 24 tahun tinggal di desa Sungai Alang, Kecamatan Karang Intan 2, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Ny.KH berasal dari suku Banjar dan beragama islam. Keluarga besar Ny.KH dan suami penduduk asli desa Sungai Alang. Keseharian dalam keluarga menggunakan bahasa Banjar. Klien mengatakan pendidikan terakhir hanya lulus SD saja, namun suaminya pendidikan terakhir lulus SMP. Suami klien bernama Tn.G, bekerja sebagai supir dan Ny.KH sebagai ibu rumah tangga. Data umum kesehatan Ny.Kh yaitu tinggi badan 155 cm dengan berat badan sebelum hamil 50 kg dan selama hamil mengalami kenaikan berat badan yaitu 8 kg dengan berat badan saat ini 58 kg.

Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan data TD:110/80 mmHg, N:99 x/menit, RR: 20 x/menit, SPO2: 99 %, T: 36,5 0C.Keadaan umum klien baik. Ny.KH tidak memiliki masalah kesehatan yang khusus, namun Ny.KH mengkonsumsi vitamin yang diberikan oleh bidan desa saat mengikuti kelas hamil yang biasanya diadakan dipolindes setiap 1 bulan sekali. Ny.KH tidak memiliki alergi makanan namun memiliki alergi terhadap obat-obatan jenis antibiotic (Amoxciline, Ampicilline). Ny.KH tidak melakukan diet apapun, tidak menggunakan alat bantu penglihatan dan pendengaran. Frekuensi BAB biasanya 1 kali perhari, untuk frekuensi BAK 5-6 kali sehari. Ny.KH tidak terbiasa tidur siang, namun waktu tidur malam klien pada pukul 22:00 – 05:30 wita dam klien merasa cukup untuk waktu istirahatnya.

Data umum maternitas, Ny. KH mengatakan kehamilan ini direncanakan dan ditunggu-tunggu, HPHT (Haid Pertama Hari Terakhir) tanggal 01 Mei 2021 menstruasi terakhir, jadi usia kehamilan Ny.KH ini memasuki usia kehamilan 8 bulan (32 minggu) dengan perkiraan partus pada tanggal 03 Februari 2022. Ny.KH dan Tn.G memiliki 1 orang anak berjenis kelamin laki-laki sebelumnya dengan persalinan normal di Polindes ditolong oleh bidan desa dengan BB lahir 3 kg, tidak ada komplikasi selama persalinan dan saat ini berusia 5,5 tahun dengan keadaan sehat.

Pada kehamilan yang ke-2 ini, Ny.KH rutin mengikuti kelas hamil yang diadakan di Polindes dan tiap bulan rutin cek kehamilan kebidan ataupun dokter di RS Pelita Insani. Saat ini Ny.KH mengeluhkan nyeri pada bagian punggung (atas-bawah) sejak usia kehamilanya 7 bulan. Ny.KH tidak memiliki riwayat penyakit dahulu maupun riwayat penyakit keluarga. Keluhan yang muncul selama kehamilan saat trimester I, Ny.KH mengeluhkan mual, tidak bisa mencium aroma menyengat (parfum, bawang). Saat usia kehamilan memasuki trimester III tepatnya usia kehamilan 7 bulan, Ny.KH merasa lebih cepat lelah disaat melakukan aktivitas rumah seperti menyapu, mencuci baju, memasak, dan mencuci piring sehingga mengeluhkan nyeri punggung jika kelelahan

Tabel 1. Skala Nyeri Pasien Selama Implementasi



beraktivitas dirumah. Nyeri pinggang yang dirasakan oleh Ny.KH biasanya muncul ketika pagi hari setelah melakukan aktivitas dirumah, karena kebiasaan melakukan semua aktivitas dirumah setelah bangun pagi.

Intervensi keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi diagnosis nyeri akut berhubungan agen cidera biologis adalah dengan menggunakan terapi massage selama 15 menit setiap hari sebanyak 6 hari (8). Tingkat nyeri pasien diukur menggunakan skala nyeri yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS). Skala nyeri pada angka 0 berarti tidak nyeri, angka 1-3 menunjukkan nyeri yang ringan, angka 4-6 termasuk dalam nyeri sedang, sedangkaan angka 7-10 merupakan kategori nyeri berat. Oleh karena itu, skala NRS akan digunakan sebagai instrumen penelitian (9). Skala nyeri awal selama pengkajian dan implementasi hari pertama didapatkan skala nyeri pasien adalah 5 (sedang). Setelah dilakukan implementasi terapi *massage* selama 6 hari, skala nyeri terakhir yang disebutkan oleh pasien adalah skala 2 (ringan). Sesuai penelitian Fithriyah,dkk.2020 yang menyebutkan bahwa terapi massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan.

Upaya non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara pijatan (Massage). Terapi Massage merupakan terapi sentuhan atau pijatan ringan yang diberikan pada wanita hamil saat menjelang kelahiran sampai saat melahirkan (10). Hal ini dikarenakan sentuhan atau pijatan dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan zat endorfin yang merupakan zat pereda rasa sakit dan menciptakan rasa nyaman (11).

Inovasi unggulan dari intervensi ini yaitu pemberian terapi massage. Terapi massage adalah teknik pijat yang ringan atau sentuhan lembut pada ibu 43 hamil untuk memicu endorfin dilepaskan oleh tubuh sehingga ibu hamil merasakan ketenangan dan kenyamanan (11)

Terapi 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. Ketidak nyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekauan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena

sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar (12).

Intervensi yang dilakukan pada diagnosis kesiapan meningkatkan literasi kesehatan yaitu pendidikan kesehatan dilakukan pertemuan sebanyak 1 kali kunjungan dalam 1 minggu, dengan cara menyediakan media poster yang sebagai media informasi kesehatan yang mudah dipahami, menjelaskan materi pendidikan kesehatan dan menjelaskan terkait cara mengontrol nyeri punggung yang dirasakan oleh Ny.KH. Masalah keperawatan meningkatkan literasi kesehatan juga sudah teratasi sepenuhnya dengan kriteria hasil yang dipenuhi Ny.KH yakni mengetahui perubahan psikologis dan emosional yang berhubungan dengan kehamilan dan mengetahui dan memahami tentang perawatan sebelum melahirkan dari skala 3 (pengetahuan sedang) menjadi skala 4 (pengetahuan banyak).

KETERBATASAN

Keterbatasan dalam asuhan keperawatan pada Ny.KH ini yakni keluarga klien (suami) tidak mengikuti sepenuhnya kegiatan, sehingga harus lebih ekstra mengajarkan Ny.KH agar tujuan tercapai.

ETIKA PENELITIAN

Etik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *informed consent* secara lisan dan telah mendapatkan persetujuan dari klien untuk diberikan asuhan keperawatan berupa implementasi kompres hangat jahe. Peneliti menerapkan aspek etika keperawatan berupa *autonomy* yaitu kebebasan pasien untuk memilih, *beneficience* yaitu melakukan tindakan yang bermanfaat untuk klien, dan *non maleficience* yaitu berbuat hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam proses penelitian. Penelitian dilakukan sesuai prosedur. Penelitian tidak berhubungan dengan kepentingan pihak lain atau manapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Lambung Mangkurat, Dekan Fakultas Kedokteran, Ketua Prodi Ilmu Keperawatan, dosen pembimbing dan penguji, kepada kedua orang tua, kepada Ny.KH serta keluarga yang telah memberikan semangat dan motivasi sehingga Karya Tulis Ilmiah Ners ini dapat diselesaikan dengan baik.

PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu pemberian asuhan keperawatan berupa terapi *massage* untuk mengatasi nyeri memiliki pengaruh dalam menurunkan skala nyeri yang dirasakan. Awalnya skala nyeri yang dirasakan adalah 5 (sedang), dan setelah diberikan intervensi nyeri berkurang menjadi skala 2 (ringan).

REFERENSI

1. Husaini, Marlinae L & Panghiyangani R. 2019. Kesehatan Masyarakat di Lingkungan Lahan Basah. Malang: CV IRDH.

2. Rukiah, A. Y., Yulianti, L., Maemunah, & Susilawati, L. (2013). Asuhan

Kebidanan Kehamilan. Jakarta: CV. Trans Info Media.

3. Sutanto dan Yuni. 2017. Asuhan Pada Kehamilan. Jakarta: Pustaka Baru.

4. Sulistyawati, A. 2011. Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.

5. Lee D. Chapter 17 - Highlights from an Integrated Approach to the Treatment of Pelvic Pain and Dysfunction A2 - Magee, David J. In: Zachazewski JE, Quillen WS, Manske RC, editors. Pathology and Intervention in Musculoskeletal Rehabilitation (Second Edition): W.B. Saunders; 2016. p. 612-50.

6. Yuliani, D.K., Juniarti, E., Rahayu, D.L., Rofikoh, U., Rohmatika, D.,Sulistiarini, U. 2018. Lunching Gempita Bimil Gerakan Makan Pisang dan Jalan Pagi Teratur Bagi Ibu Hamil. Jurnal Infokes Stikes Insan Unggul Surabaya, 14 (2), 84-92.doi: 10.31983/link.vl4i2.3622.

7. Jackson, Shelly. 2014. Risks & Benefits of Receiving a Massage During Pregnancy.http://www.buenavistamassage.ca/receiving-a-massageduringpregnancy/#.WoOeDS2gfIU. 05 November 2014 (18.08).

8. Dewi,dkk.2017. 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. Jurnal Ilmu dan Budaya, Edisi Khusus Fakultas Ilmu Kesehatan, Vol. 40, No.57/ 2017.

9. Potter & Perry. (2012). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 1. Jakarta: EGC.

10. Antik, Lusiana & Handayani. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. Jurnal Kebidanan. 6(12): 1-16.

11. Fitriana & Putri. (2017). Pengaruh Pijat Endorphin (Endorphine Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Pada Ibu Primipara. Jurnal Keperawatan 13(1): 31-34.

12. Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, Ratna Sari Dewi. 2020. Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jobang). Jurnal Kebidanan Volume 10 No.1 Maret 2020.