



**JM**

**Volume 9 No. 1 (April 2021)**

**© The Author(s) 2021**

**KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL, BERSALIN, DAN NIFAS**

**INCONFORTABILITY IN PREGNANT, BIRTH, AND POST PARTUM**

**REZI DWI PUTRI, NOVIANTI, DENI MARYANI**

**PRODI D3 KEBIDANAN FAKULTAS MIPA UNIVERSITAS BENGKULU**

**Email: raziduwifitri@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Pendahuluan: Ibu hamil Trimester III, bersalin, dan nifas akan mengalami gangguan ketidaknyamanan, ketidaknyamanan ibu hamil trimester III diantaranya nyeri punggung dan gangguan berkemih. Saat bersalin ketidaknyamanan yang dirasakan nyeri persalinan. Pada masa nifas yaitu rasa nyeri luka jahitan perineum. Metode: Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik yang meliputi observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dan kepustakaan. Hasil dan pembahasan: Asuhan kebidanan secara komprehensi pada Ny "A" saat hamil dilakukan *massase efflurage* untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung bawah. Skala nyeri VAS sebelum dilakukan *massage effleurage* adalah 6 dan setelah dilakukan *massage effleurage* skala 2, sedangkan saat nifas ibu merasakan ketidaknyamanan nyeri luka jahitan perineum, sebelum dilakukan kompres dingin VAS skala 4 setelah pemberian asuhan nyeri berkurang skala 2. Evaluasi akhir berjalan dengan baik tanpa ada hambatan. Proses pendampingan edukasi ketidaknyamanan dari masa kehamilan berjalan baik, persalinan berjalan secara spontan, bayi lahir sehat, masa nifas berjalan normal dan pemberian ASI 2 minggu masa nifas berjalan normal. Klien mendapatkan penyuluhan tentang persiapan penggunaan alat kontrasepsi, klien akan memilih KB suntik 3 bulan setelah masa nifas berakhir. Kesimpulan: Asuhan kebidanan komprehensif tidak ada kesenjangan antara teori dengan praktik di lapangan. Asuhan selama 16 minggu berjalan lancar dan normal.

**Kata Kunci: Ibu Hamil, Bersalin, Nifas**

### **ABSTRACT**

Introduction: Third trimester pregnant women, childbirth, and childbirth will experience discomfort, discomfort for third trimester pregnant women including back pain and urinary disorders. During childbirth the discomfort felt by labor pains. During the puerperium, namely the pain of the perineal suture wound. Methods: This type of research is descriptive with techniques that include observation, interviews, physical examination, documentation and literature study. Results and discussion: Comprehensive obstetric care for Mrs. "A" during pregnancy was carried out by efflurage massages to reduce the discomfort of low back pain. The VAS pain scale before effleurage massage was 6 and after effleurage massage was done on

a 2 scale, while during the postpartum the mother felt the discomfort of perineal suture wound pain, before doing VAS cold compress on a scale of 4 after giving pain care reduced to a scale of 2. The final evaluation went well without any resistance. The process of discomfort education assistance from the period of pregnancy went well, labor proceeded spontaneously, the baby was born healthy, the postpartum period went normally and 2 weeks of breastfeeding during the postpartum period went normally. Clients receive counseling on preparation for contraceptive use, clients will choose injection contraceptives 3 months after the postpartum period ends. Conclusion: Comprehensive midwifery care, there is no gap between theory and practice in the field. The care for 16 weeks went smoothly and normally.

**Keywords: Pregnant Women, Maternity, Postpartum**

## PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan menuju Indonesia Sehat 2025 bertujuan meningkatnya kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya melalui terciptanya masyarakat, bangsa dan negara Indonesia yang ditandai oleh penduduknya yang hidup dengan perilaku dan dalam lingkungan sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu, secara adil dan merata, serta memiliki kesehatan yang setinggi-tingginya di seluruh wilayah Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2015).

Kehamilan merupakan periode yang unik dalam kehidupan yang berkaitan dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang ibu hamil, ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III, seperti nyeri punggung, gangguan sistem perkemihan, keputihan, varises, dan hemoroid, namun ketidaknyamanan yang paling sering ibu rasakan yaitu nyeri punggung dimana ibu akan mengalami nyeri punggung yang timbul akibat peregangan yang berlebihan atau kelelahan serta berjalan berlebihan, nyeri punggung meningkat seiring usia kehamilan. Pada sebagian wanita dapat dibuktikan adanya gerakan simfisis pubis dan sendi lumbosakral, serta relaksasi umum ligamentum-ligamentum panggul (Cunningham, 2013).

Ketidaknyamanan pada persalinan disebabkan oleh dilatasi serviks, penurunan janin dan pelahiran konseptus dimulai secara

mendadak, dan tampaknya tanpa peringatan. Banyak faktor yang memengaruhi persepsi rasa nyeri. Diantaranya, jumlah kelahiran sebelumnya (pengalaman persalinan), dukungan keluarga, persiapan persalinan, posisi dan presentasi janin (Fitriana, 2018) cara mengatasi ketidaknyamanan pada persalinan seperti teknik nafas dalam, masage eflurage, masase *conter pressur*. Hasil penelitian Wulandari (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh *effleurage massage* pada ibu hamil TM III, hasil yang diperoleh sebelum dilakukan *effleurage massage* pada ibu hamil rata-rata nyeri skala 7,08 dan setelah dilakukan *effleurage massage* rata-rata nyeri punggung ibu hamil menurun ke skala 3,23.

Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu nifas yaitu rasa nyeri yang timbul beberapa hari pertama setelah persalinan pervaginam. Ibu dapat merasakan tidak nyaman karena berbagai alasan, salah satunya, nyeri setelah melahirkan episiotomi, rasa nyeri yang mengganggu salah satunya jahitan episiotomi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu. Cara mengurangi mengurangi nyeri jahitan dengan cara mengompres dengan air dingin atau es sehingga dapat mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu (Cunningham, 2013). Hasil penelitian Rahmawati (2013) menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres dingin terhadap pengaruh nyeri luka perineum pada ibu nifas dan pemberian kompres dingin merupakan alternatif lain mengurangi nyeri selain dengan memakai obat-obatan karena menimbulkan

efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit.

Asuhan *Continuity Of Care* (COC) merupakan asuhan secara berkesinambungan dari hamil sampai dengan keluarga berencana (KB), sebagai upaya penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Upaya bidan Indonesia untuk memantau kondisi ibu dan bayi sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi yang tidak segera di tangani, pemantauan tersebut secara intensif sangatlah diperlukan untuk mendeteksi secara dini apabila ada penyulitan atau kelainan dengan tujuan menyelamatkan ibu dan bayi dalam kehamilan, persalinan, nifas sehingga tidak terjadi penyulit dan komplikasi (Saifuddin, 2016).

Hasil survey awal data yang di dapat dari praktik mandiri bidan (PMB) "Y". Kota Bengkulu, pasien Ny "A" mengalami beberapa keluhan seperti nyeri punggung bawah dan sering buang air kencing saat hamil sehingga diperlukan asuhan yang komprehensif.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan studi penelaan kasus (Case Study). Penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Yeti Purnama, mulai April s.d Mei 2020. Sampel penelitian ini yaitu Ny. A umur 21 tahun. Instrumen yang digunakan yaitu pedoman observasi, wawancara dan studi dokumentasi dalam bentuk format Asuhan Kebidanan sesuai dengan KEPMENKES Nomor 938/MenKes/SK/VII/2007, mulai dari masa kehamilan, persalinan, bayi baru lahir dan nifas. Alat dan bahan yang digunakan dalam pemeriksaan adalah sesuai prosedur asuhan kebidanan

## **HASIL PENELITIAN**

Asuhan kebidanan kehamilan pada Ny. A umur 21 tahun, G1P0A0 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) "Yeti Purnama" Penelitian

dilakukan dengan memenuhi kaidah etik yang terdiri dari, otonomi dengan lembar *informed consent*, menghormati privasi dan kerahasiaan partisipan berdasarkan azas keadilan, serta tidak menimbulkan risiko bagi pasien dan partisipan. Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 25 April 2020, Ny. A mengatakan ibu mengeluh nyeri punggung bagian bawah sejak umur kehamilan 36 minggu serta ibu sering kencing sejak umur kehamilan 32 minggu. Dilakukan pemeriksaan secara keseluruhan yaitu pemeriksaan umum, pemeriksaan tanda-tanda vital, pemeriksaan antropometri, dan pemeriksaan fisik dalam batas normal. Upaya yang dilakukan adalah memberikan suport mental pada ibu agar ibu tenang dan nyaman dalam menjalani kehamilan, melakukan teknik *efflurage massage* pada daerah punggung, menjelaskan tentang nutrisi untuk ibu hamil serta menjelaskan perawatan payudara pada masa kehamilan. Ibu juga mengalami ketidaknyamanan sering buang air kecil pada malam hari, sehingga membuat ibu susah tidur. Ketidaknyamanan yang dialaminya merupakan hal yang fisiologis pada kehamilan trimester III. Bidan memberikan konseling untuk mengurangi minum di malam hari dan memperbanyak di siang hari. Istirahat dan tidur yang cukup, yaitu istirahat siang 1-2 jam dan pada malam hari 6-8 jam. Memenuhi kebutuhan nutrisi yaitu mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan mengonsumsi makanan tinggi protein

Asuhan kebidanan persalinan dilakukan pada usia kehamilan 39 minggu 3 hari, pada tanggal 29 Maret 2020 pukul 23.00 wib, mulai merasakan nyeri perut sampai ke pinggang serta keluar darah bercampur lendir pembukaan serviks 8 cm. Asuhan yang diberikan yaitu pada saat kontraksi mengajarkan teknik relaksasi pernapasan dan memberikan konseling pada suami dan keluarga untuk memberikan support dan dukungan yaitu memberikan doa, motivasi dan mengurangi rasa nyeri dengan memberikan pijatan ringan pada pinggang. Menganjurkan pasien untuk makan dan

minum agar memiliki tenaga saat mendedan. Memberikan pijatan atau teknik massage efflurage difundus uteri yaitu rangsangan stimulasi kulit yang dapat menimbulkan efek relaksasi untuk menurunkan kadar hormon adrenalin dan dapat meningkatkan produksi oksitosin. Pemberian massage efflurage di fundus uteri adalah salah satu upaya yang dapat mengefektifkan frekuensi his agar adekuat untuk menghindari persalinan lama.

Persalinan kala I berlangsung selama  $\pm 3$  jam, kala II berlangsung selama 10 menit, kala III berlangsung selama 08 menit dan kala IV dilakukan pengawasan selama 2 jam. Ibu melahirkan secara normal tanpa ada komplikasi dan penyulit pada ibu dan bayi. Asuhan yang diberikan sesuai dengan standar Asuhan Persalinan Normal (APN).

Asuhan kebidanan bayi baru lahir yaitu menilai selintas keadaan bayi setelah lahir, mengeringkan tubuh bayi. Dilanjutkan dengan pengguntingan tali pusat dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Setelah pengawasan kala IV dan IMD berhasil, dilakukan asuhan pada bayi baru lahir berupa pemeriksaan antropometri, pemeriksaan fisik, pemberian salep mata, penyuntikkan vit. K dan imunisasi Hb O. Jenis kelamin perempuan, berat badan 3000 gram, panjang badan 51 cm, lingkaran kepala 29 cm, dan lingkaran dada 32 cm. Tidak terdapat tanda-tanda cacat bawaan dan kelainan pada bayi. Kunjungan neonatus dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu kunjungan I (K1) memberikan konseling tentang perawatan bayi baru lahir, memandikan bayi, perawatan tali pusat, dan memberikan support agar ibu memberikan ASI eksklusif.

Asuhan kebidanan pada masa nifas dilakukan sesuai standar asuhan kebidanan. Saat 6 jam postpartum, ibu mengatakan nyeri pada daerah genitalia karena ada luka jahitan, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung protein dan sayuran hijau, memberikan kompres dingin pada daerah perineum dilakukan 4 kali dalam sehari, menjelaskan pada ibu tentang manfaat dari pemberian kompres dingin, memberikan pendesk tentang kebersihan alat genital dan personal hygiene, mengajarkan cara dan

posisi menyusui yang benar, kunjungan dan pemantauan berikutnya dilakukan kunjungan rumah ibu mengatakan ASI sudah mulai keluar sedikit-sedikit, dilakukan pemeriksaan vital sign, pengawasan involusi melalui pemeriksaan tinggi fundus uteri, kontraksi dan lochea kemudian ibu diajarkan cara perawatan payudara, memberikan ASI setiap 2 jam atau sesering mungkin agar dapat merangsang produksi ASI. Pemantauan berikutnya dilanjutkan dengan konseling tentang pola pemenuhan nutrisi, cairan, istirahat, eliminasi, personal hygiene, ASI eksklusif, senam nifas, serta keluarga berencana (KB). Selama dilakukan kunjungan asuhan kebidanan tidak ditemukan komplikasi dan penyulit yang dialami Ny. A. Involusi uterus berjalan dengan normal tanpa ada komplikasi yang menyertai selama masa nifas, kontraksi baik, tidak ada perdarahan abnormal, ASI keluar lancar, pengeluaran lochea normal dan ketidaknyamanan dapat teratasi.

## PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan pada masa kehamilan, ibu merasakan kecemasan yang ibu alami seperti ibu merasa dirinya aneh dan sekarang mulai jelek ibu mulai merasa cemas akan sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan serta memberi ibu support mental agar ibu merasa lebih tenang dalam melewati proses kelahiran. Teori mengatakan ibu sangat memerlukan ketenangan dan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Jepe, 2019). Menjelaskan kepada ibu bahwa nyeri punggung bawah yang ibu rasakan termasuk normal, karena kepala bayi mulai turun ke pintu atas panggul mencari jalan untuk keluar. Nyeri punggung bawah nyeri yang ringan timbul akibat peregangan berlebihan atau kelelahan serta mengangkat atau berjalan berlebihan, nyeri punggung meningkat seiring usia kehamilan. Pada sebagian wanita, dapat dibuktikan adanya gerakan simfisis pubis dan sendi lumbosakral, serta relaksasi umum ligamentum-ligamentum panggul (Cunningham, 2013).

Melakukan teknik pengurangan rasa nyeri pada bagian punggung bawah dengan cara *massase effleurage* dan Melakukan pengukuran skala nyeri dengan VAS, skala nyeri sebelum dilakukan asuhan berada di skala 6 dan setelah dilakukan asuhan selama 4 hari menurun di skala 2. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Wulandari (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh *effleurage massage* pada ibu hamil TM III, hasil yang diperoleh sebelum dilakukan *effleurage massage* pada ibu hamil rata-rata nyeri skala 7,08 dan setelah dilakukan *effleurage massage* rata-rata nyeri punggung ibu hamil menurun ke skala 3,23. Skala nyeri VAS sebelum dilakukan tehnik *effleurage* pengurangan rasa nyeri punggung bawah adalah di skala 6 dan setelah dilakukan tehnik *effleurage* pengurangan rasa nyeri punggung bawah adalah di skala 2. Teori mengatakan melakukan pengamatan nyeri dengan memakai cara VAS yaitu dengan cara minta kepada pasien yang telah diberi penjelasan sebelumnya untuk menilai nyeri yang dirasakan dan memberikan tanda pada skala VAS yang berupa garis lurus 0-10 (Jaury, 2015).

Menjelaskan kepada ibu bahwa sering buang air kencing (BAK) yang dirasakan oleh ibu termasuk normal dikarenakan kepala janin turun ke dalam ruang panggul dan menekan kembali kandung kencing sehingga rasa ingin kencing yang dirasakan oleh ibu meningkat, serta menjelaskan kepada ibu cara mengatasi sering BAK dengan cara membatasi minum sebelum tidur, sering BAK yang dirasakan oleh ibu berkurang setelah membatasi minum sebelum tidur. Menurut teori gejala sering berkemih muncul karena kepala janin turun ke dalam ruang panggul dan menekan kembali kandung kencing, dan cara mengatasinya dengan cara menganjurkan ibu untuk membatasi minum sebelum tidur (Cunningham, 2013).

Pada saat nifas penatalaksanaan menjelaskan manfaat dan melakukan pengurangan rasa nyeri pada luka jahitan ibu dengan cara melakukan kompres dingin. Melakukan pengukuran skala nyeri

dengan VAS, sebelum diberikan asuhan skala nyeri berada di skala 4 dan setelah diberikan asuhan selama 4hari skala nyeri menurun di skala 2 bengkak perineum berkurang, luka jahitan tampak kering. Kompres dengan air dingin atau es dapat mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri yang di rasakan oleh ibu(Cunningham, 2013).

Hal ini didukung juga oleh hasil penelitian Rahmawati (2013) bahwa 20 orang ibu nifas sebelum dilakukan kompres dingin, terdapat 12 (60%) ibu dengan nyeri sedang, 4 (20%) dengan nyeri ringan, dan 4 (20%) dengan nyeri berat dan setelah diberikan kompres dingin dari 20 responden terdapat 15 ( 75%) ibu dengan nyeri ringan, 4 (20%) ibu nyeri sedang, dan 1 (5%) ibu dengan nyeri berat. hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres dingin terhadap pengaruh nyeri luka perineum pada ibu nifas dan pemberian kompres dingin merupakan alternatif lain mengurangi nyeri selain dengan memakai obat-obatan karena menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit.

Memberikan penkes pada ibu tentang personal hygiene, menganjurkan ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya serta membantu ibu tehnik menyusui yang benar, memberi penjelasan tentang manfaat ASI. Teori mengatakan ASI yang dapat di hasilkan oleh ibu pada setiap harinya  $\pm 150-300$  ml, sehingga kebutuhan bayi setiap harinya, ASI dapat dihasilkan oleh kelenjar susu yang dipengaruhi oleh kerja hormon-hormon, di antaranya hormon laktogen (Walyani, 2017).

Memberikan konsling dan mengajarkan ibu cara perawatan payudara, menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Teori mengatakan kesempatan yang baik untuk memberikan berbagai penyuluhan dan pendidikan kesehatan yang diperlukan ibu nifas. Seperti mengajarkan cara merawat bayi, cara menyusui yang benar, cara merawat jahitan, senam nifas, memberikan pendidikan kesehatan yang diperlukan ibu seperti gizi, istirahat, dan kebersihan diri (Sukma, 2017).

Memberitahu ibu tentang tanda bahaya pada masa nifas. Mengajarkan ibu untuk tetap menjaga kehangatan bayi dengan cara mengganti pakaian bayi yang basah dan lembab akibat BAK/BAB atau ketika pakaian bayi basah akibat keringat. Teori mengatakan setiap habis BAB dan BAK Segera bersihkan bayi dan ganti popok supaya tidak terjadi iritasi di daerah genitaliserta (Heryani, 2019). Menjelaskan kepada ibu cara merawat luka bekas jahitan, mengingatkan ibu untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi tinggi kalori. Dan mendiskusikan kepada ibu tentang jenis-jenis alat kontrasepsi KB yaitu KB suntik, IUD, pil, kondom, implant yang akan dipakai setelah masa nifas serta keuntungan dan efek samping dari masing-masing jenis KB.

## KESIMPULAN

Asuhan kebidanan kehamilan dilakukan 5 kali kunjungan dan selama asuhan menerapkan manajemen persiapan laktasi tidak terdapat penyulit dan komplikasi. Asuhan kebidanan persalinan yakni melakukan pertolongan sesuai standar asuhan persalinan normal (APN) sehingga seluruh tahapan tidak terdapat penyulit dan komplikasi. Asuhan kebidanan pada Bayi Baru Lahir dilakukan sesuai standar asuhan kebidanan. Selama pemantauan tidak ditemukan adanya penyulit, komplikasi dan tanda bahaya pada bayi, bayi dapat menyusui dengan baik. Asuhan kebidanan pada masa nifas dilakukan mulai dari 6 jam sampai dengan 6 minggu postpartum, masa nifas berjalan dengan lancar, ketidaknyamanan dapat teratasi, involusi terjadi secara normal, tidak terdapat komplikasi dan ibu tampak sehat dan pasien memilih menggunakan alat kontrasepsi suntik 3 bulan sebagai alat kontrasesinya

## SARAN

Pentingnya pemeriksaan antenatal untuk mengetahui komplikasi secara dini dengan memeriksakan secara rutin ke tenaga

kesehatan dan ibu dapat menerapkan cara mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan sehingga ibu dapat melewati masa kehamilan, bersalin, dan nifas dengan nyaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham FG, Gant NF, Leveno KJ, Gilstrap LC, Hauth JC, Wenstrom KD. *Obstetri Williams*. Edisi ke 23. Jakarta: EGC; 2013.
- Fitriana Y, Nurwiandani W. *Asuhan persalinan konsep persalinan secara komprehensif dalam asuhan kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka baru pres; 2018.
- Heryani R. *Buku ajar asuhan kebidanan bayi, balita, dan anak pra sekolah*. Jakarta: Cv. Trans info media; 2019.
- Jaury DF, Kumaat L, Tambajong HF. Gambaran nilai (visual analoge scale) pasca bedah seksio sesar pada penderita yang diberikan tramadol. *e-clinic*. 2015;2(1):1-7.
- Jeppi N. *Pengantar asuhan kebidana*. Jakarta: Cv. Trans info media; 2019.
- Rahmawati ES. Pengaruh kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perineum pada ibu nifas di BPS Siti Alfindaus Kingking Kabupaten Tuban. *Jurnal sain med*. 2013;5(2):43-46
- Saifuddin AB. *Ilmu kebidanan sarwono prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina pustaka sarwono prawieohardjo; 2016
- Sukma F, Hidayati E, Jamil SN. *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah; 2017.
- Walyani SE, Purwoastuti E. *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta: Pustaka baru press; 2017
- Wulandari DA, Andryani Y. Efektivitas effleurage massage untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RB CI Semarang. *Jurnal ilmu dan teknologi kesehatan*. 2019;10(1):24-28