

BAB IV

PEMBAHASAN

Berdasarkan data subjektif dan data objektif yang didapatkan dari Ny.I masalah ketidaknyamanan pada kehamilan berupa nyeri punggung bagian bawah. nyeri dirasakan terutama saat melakukan pekerjaan rumah tangga dengan posisi duduk jongkok. Skala nyeri yang dirasakan Ny.I dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan skor 6 yaitu nyeri sedang. Sesuai teori penyebab terjadinya nyeri punggung bagian bawah dikarenakan perubahan postur tubuh ibu dan janin membesar, perubahan hormone relaksin dan progesterone berperan dalam mempersiapkan persalinan dengan melibatkan ligament dan sendi di area panggul yang bisa menyebabkan nyeri, rahim yang membesar dapat menekan pembuluh darah besar, seperti aorta dan vena cava inferior, yang dapat mengganggu aliran darah dan menyebabkan nyeri punggung (Sri,2017). Ketidaknyamanan pada ibu hamil Berdasarkan data objektif Ny.I tidak ada tanda- tanda infeksi atau komplikasi obstetridi lihat dari data, apabila nyeri tidak bisa diatasi bisa menjadi keluhan yang dimana bisa menyebabkan ibu infeksi saluran kemih (ISK).

Berdasarkan peraturan yang ada melakukan intervensi sesuai dengan UU No 4 tahun 2019 pasal 46 ayat (1) bidan memberikan pelayanan kesehatan ibu, pasal 47 ayat (1) butir C yaitu bidan berperan sebagai penyuluh dan konselor serta pasal 49 butir (2) bidan mempunyai otonomi dalam pemberian asuhan kebidanan pada masa kehamilan normal serta menerapkan standar pelayanan antenatal meliputi standar 3,4,5 dan 8. Sesuai dengan peraturan Ny.I memiliki hak untuk menerima pelayanan dan pengetahuan untuk mengatasi ketidaknyamanan yang sedang dirasakan baik secara farmakologi dan non farmakologi.

Menurut *teori gate control* menjelaskan nyeri punggung bawah pada Ny.I usia kehamilan 37 minggu atau ditrimester 3 dapat mengurangi nyeri dengan merangsang saraf sensoris besar dan cepat (seray A-beta) yang lebih besar dan cepat. Vebyola (2019) proses menurunkan transmisi nyeri melalui serabut dan delta A berdasarkan meter kecil (Fatmawati, 2017; Yudha and

kurniawati, 2023). Ketidaknyamanan pada ibu hamil bisa diberikan edukasi terapi komplementer yang bisa dilakukan setiap hari untuk menjaga kebugaran ibu hamil dan mengurangi keluhan nyeri punggung bagian bawah selama kehamilan atau ketidaknyamanan pada trimester tiga. Terapi yang dapat di berikan yaitu intervensi latihan ringan menggunakan *gymball*. Terapi komplementer adalah pengobatan tradisional yang sudah diakui dan dapat dipakai sebagai pendamping terapi konvensional medis. Dalam pelaksanaanya terapi komplementer dapat dilakukan bersamaan dengan terapi medis (Moyad, 2009 ; Hayati 2021).

Pemberian terapi komplementer juga sudah diatur berdasarkan UU komplementer yang ada sesuai dengan PMK RI nomer 15 tahun 2018 mengenai penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional komplementer sesuai dengan pasal 6 ayat (1) dan (2). Penulis memberikan asuhan komplementer berupa bermain bola *gym ball*. *Gym ball* merupakan bola berukuran besar yang bisa diduduk oleh ibu hamil yang bisa digunakan untuk gerakan lembut kedepan belakang, membentuk angka delapan dan naik turun. Menurut teori bermain *gymball* dapat dilakukan selama 30 menit dengan 22 gerakan dan 60 menit di bagi 2 kali.

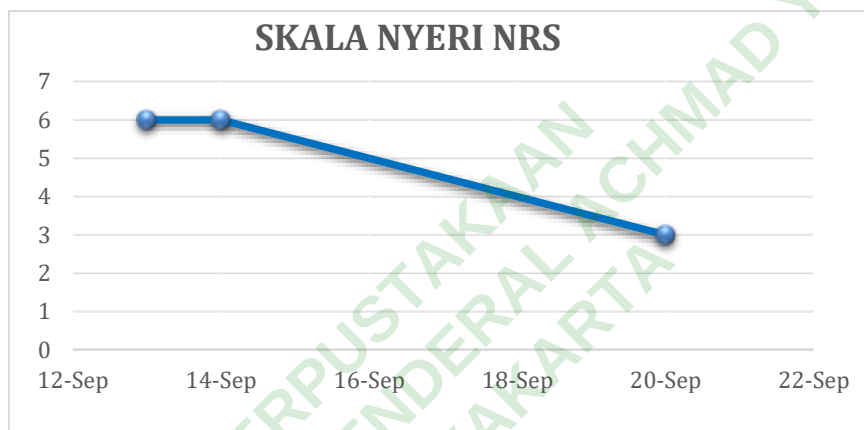
Pendampingan pada Ny.I diberikan asuhan komplementer untuk mengatasi keluhan ibu. Melihat dari intensitas nyeri punggung maka penulis memberikan Ny.I terapi komplementer berupa bermain *gym ball* dengan gerakan *bunching*, *pelvic roking* dan angka 8 setiap harinya selama 30 menit untuk mengatasi keluhan ibu. Menurut Kustari dan Kurniawati (2017) tujuan dari bermain *gym ball* dapat membuat rileks otot dan ligamentum, menyembuhkan masalah pada tulang dan saraf dan menurunkan rasa nyeri dengan goyangan lembut pada bola. Nyeri juga menjadi salah satu masalah pada ibu hamil dan menyebabkan ibu hamil cemas dan ketakutan sehingga akan membuat ibu stress. Penggunaan *birth ball* secara teratur dapat membantu merilekskan ibu hamil (Safitri *et al.*, 2022). Hal ini membuat penulis memberikan terapi *gym ball* kepada Ny.I dan didukung dari hasil penelitian Safitri dkk, (2022) dimana didapatkan skala nyeri punggung sedang setelah diterapkan selama 7 hari pada mengalami penurunan dengan

skala nyeri ringan. Pertama kali Ny.I di berikan terapi *gym ball* Ny.I mengatakan nyeri yang dirasakan dengan skala nyeri 6 yang artinya skala nyeri sedang dan setelah bermain *gymball* sedikit nyaman nyeri yang di rasakan berkurang, Ny.I bermain *gym ball* setiap hari selama 30 menit.

Pendampingan ibu hamil pada tanggal 20 September 2024 didapatkan hasil bahwa Ny.I mengalami kenceng-kenceng pada perut ibu dengan durasi hilang timbul serta nyeri punggung bagian bawah. Intervensi yang diberikan pada Ny.I sesuai dengan teori dan hasil penelitian terdahulu untuk memberikan edukasi tentang teknik relaksasi nafas panjang serta meminta ibu dan keluarga untuk tetap melakukan bermain *gym ball* untuk mengatasi nyeri, kecemasan, mempermudah kepala janin turun ke dasar panggul. Ini juga sesuai standar pelayanan kebidanan yang pertama bidan melakukan kunjungan rumah dan memberikan pengetahuan untuk ibu dan keluarga untuk selalu memberikan support Ny.I tetap melakukan gerakan yoga dengan bermain *gym ball* ditemani suami. Bermain *gym ball* dapat mengurangi nyeri pada kehamilan di trimester III. Metode ini juga sering untuk mengatasi nyeri menjelang persalinan dan pengoptimalan kepala janin turun ke pintu bawah panggul dan rotasi, mempercepat durasi kala I persalinan (Rakizah, *et al.* 2023). Penelitian yang telah dilakukan Rakizah, dkk (2023) sejalan dengan terapi yang telah diberikan kepada Ny.I dan di dapatkan hasil dari pemeriksaan palpasi penurunan kepala janin sudah sangat optimal dan nyeri yang dirasakan ibu sudah berkurang dengan skala nyeri 3 dengan kategori ringan dan ibu terus melakukan gerakan *gymball* setiap hari.

Pendampingan ibu hamil pada 25 September 2024 didapatkan hasil bahwa Ny.I mengalami kenceng-kenceng pada perut. Intervensi yang diberikan pada NY. I adalah memberikan edukasi kepada ibu cara menghitung kontraksi dan tanda persalinan dan meminta itu untuk melakukan teknik relaksasi nafas panjang saat kontraksi datang. Kontraksi yang disebabkan karena Ny.I bermain *gym ball* sehingga munculnya kontraksi dan ibu bermain bola dengan mendorong, mengayunkan panggul ibu sehingga memungkinkan kemajuan proses persalinan menjadi lebih cepat dan bergerak mendorong panggul yang dapat membantu bayi berubah ke posisi yang benar

yaitu belakang kepala (Kustari *et al.*, 2017). Relaksasi adalah cara pengendalian rasa nyeri non farmakologi. Dimana mengajarkan ibu untuk meminimalkan aktivitas sistem saraf simpatis dan otonom. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) teknik relaksasi dilakukan dengan tujuan untuk memunculkan rasa rileks alami tubuh, ditandai dengan pernapasan lambat, tekanan darah rendah, dan perasaan nyaman. Teknik relaksasi mampu menurunkan nyeri persalinan karena system kerjanya yang mampu mempercepat aliran darah ke janin, meningkatkan efektifitas kontraksi, mengurangi ketegangan saat nyeri, mengurangi kelelahan serta mempertahankan energy (Suryani 2024).



Gambar 1 Grafik skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian Gym Ball

Berdasarkan hasil pendampingan yang telah dilakukan pada Ny.I usia 26 tahun usia kehamilan 37 minggu sampai dengan usia kehamilan 38 minggu 5 hari telah diberikan asuhan non farmakologi yaitu adalah bermain *gym ball* setiap hari selama 30 menit setiap dapat menurunkan intensitas nyeri dengan skala 3 yaitu nyeri ringan dan terapi *gymball* pada kehamilan di trimester III dan dapat mengoptimalkan penurunan kepala janin pada panggul. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mayasari (2023) mengatakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan diberikan terapi *gym ball* dengan dua metode ibu yang melakukan satu kali dalam waktu 30 menit intensitas nyeri berkurang beberapa saat, sedangkan ibu hamil dengan terapi *gym ball* dilakukan 2 kali dalam sehari maka nyeri dirasakan akan benar benar hilang. Berdasarkan uji t (*paired t-test*) diperoleh nilai t hitung sebesar 8,076 dan p value (*sig*) sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, maka ada

pengaruh yang signifikan terapi *gym ball* dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil ini juga sejalan dengan hasil penelitian Safitri and Desmawati (2022) yang berjudul “pengaruh penggunaan *Birt ball* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III” yang mengatakan terdapat pengaruh dari penggunaan *birt ball* terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III dan dapat mempercepat proses persalinan. Sesuai dengan teori bermain *gym ball* dapat meredakan nyeri kelelahan wanita dengan meningkatkan kelenturan panggul, mobilitas dan posisi janin sehingga secara bersamaan dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial wanita dan mengurangi tindakan selama proses kelahiran bayi serta mendorong terjadinya percepatan proses kelahiran. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Mayasari (2023) dan Safitri dkk (2022) sejalan dengan asuhan yang telah saya berikan kepada Ny.I usia 26 tahun di lihat dari lembar observasi dan asuhan persalinan didapatkan hasil nyeri punggung bagian bawah ibu berkurang dari sedang ke nyeri punggung ringan dan proses persalinan ibu lebih cepat dimana dari pembukaan 3 pukul 20.00 WIB dan pembukaan lengkap atau 10 cm pukul 03.00 WIB yang artinya berlangsung selama 7 jam.

Asuhan yang diberikan peneliti telah dilakukan pendekatan guna untuk memberikan asuhan kebidanan secara sistematis yang dilakukan melalui pemeriksaan kehamilan, dilakukan pengkajian, analisi data, mendiagnosis potensil, perencanaan sesuai dengan kebutuhan ibu dan dilandasi teori serta *evidence based*, dan pelaksanaan yang sesuai dengan standar pelayanan kebidanan yang dijelaskan di Undang-undang No 4 tahun 2019 pasal 46,47 dan 49 dan asuhan yang akan di berikan non farmakologi yang dijelaskan UU komplementer yang ada sesuai dengan PMK RI Nomor 15 tahun 2018 mengenai penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional dan evaluasi dari asuhan yang telah di berikan Ny.I melakukan apa yang telah di jelaskan peneliti untuk mengatasi ketidaknyaman dengan bermain *gymball* untuk mengatasi nyeri dan memberikan hasil dari skala nyeri 6 dengan kategori sedang sampai skala nyeri 3 dengan kategori ringan.