

**ASUHAN KEBIDANAN *CONTINUITY OF CARE* PADA NY. A DENGAN
PENERAPAN *GYM BALL* DAN KOMPRES HANGAT**

Sri Umi*, Ade Tyas Mayasari, Riona Sanjaya

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Jl. A Yani No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Pringsewu, Lampung 35372 Lampung, Indonesia

*sriumild1975@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan Ibu dan Anak merupakan masalah internasional dan nasional. Target SDGs tahun 2030 Angka Kematian Ibu (AKI) harus mencapai 70 per 100.000 Kelahiran Hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ibu pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebanyak 4.627 kematian. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas terapi komplementer gym ball dan kompres air hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III dan nyeri persalinan. Nyeri punggung dan persalinan merupakan masalah fisiologis yang sering dialami ibu hamil dan bersalin. Gym ball dan kompres air hangat merupakan terapi komplementer yang dapat membantu mengurangi nyeri tersebut. Penelitian ini menggunakan studi kasus pada ibu hamil trimester III berinisial Ny.A di PMB Sri Umi, Lampung Timur. Intervensi yang diberikan adalah gym ball untuk mengurangi nyeri punggung dan kompres air hangat untuk mengurangi nyeri persalinan. Data dikumpulkan melalui anamnesis, pemeriksaan fisik, dan observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan gym ball efektif mengurangi nyeri punggung pada Ny.A. Terdapat penurunan nyeri punggung secara signifikan setelah dilakukan senam gym ball selama 2 minggu. Kompres air hangat juga efektif mengurangi nyeri persalinan pada Ny.A, terlihat dari berkurangnya skala nyeri setelah diberikan kompres hangat selama kala I persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan gym ball dan kompres hangat efektif mengurangi nyeri punggung kehamilan dan nyeri persalinan.

Kata Kunci: asuhan kebidanan komprehensif; gym ball; kompres hangat

***CONTINUITY OF MIDWIFERY CARE IN MRS. A WITH THE APPLICATION OF GYM BALL AND
WARM COMPRESS***

Maternal and child health problems are international and national problems. The SDGs target for 2030 is that the Maternal Mortality Rate (MMR) must reach 70 per 100,000 Live Births and the Infant Mortality Rate (IMR) reach 12 per 100,000 live births. The number of maternal deaths in 2021 shows 7,389 deaths in Indonesia. This number shows an increase compared to 2020 of 4,627 deaths. This research aims to analyze the effectiveness of complementary therapy using gym balls and warm water compresses in reducing back pain during the third trimester of pregnancy and during labor. Back pain and labor pains are physiological problems commonly experienced by pregnant and laboring women. Gym balls and warm water compresses are complementary therapies that can help alleviate these pains. This study employed a case study approach involving a pregnant woman in her third trimester, identified as Ny.A, at PMB Sri Umi, East Lampung. The interventions provided were the use of a gym ball to reduce back pain and warm water compresses to alleviate labor pains. Data were collected through anamnesis, physical examinations, and observations. Data analysis was conducted descriptively. The results of the study indicate that the gym ball effectively reduces back pain in Ny.A. There was a significant decrease in back pain after two weeks of gym ball exercises. Warm water compresses were also effective in reducing labor pains in Ny.A, as evidenced by the reduction in pain scale after warm compresses were applied during the first stage of labor. These findings are consistent with previous research indicating that gym balls and warm water compresses are effective in reducing pregnancy-related back pain

and labor pains. Therefore, both of these complementary therapies can be recommended to alleviate discomfort for pregnant and laboring women.

Keyword: comprehensive midwifery care; gym ball; warm compresses

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu perhatian dari *World Health Organization (WHO)* karena ibu merupakan komponen penting dalam pembangunan setiap bangsa untuk mempersiapkan generasi yang berkualitas dimasa yang akan datang. Perhatian dunia pada kesehatan ibu dan anak karena di beberapa negara terutama Negara berkembang angka kematian pada kelompok ini masih tinggi. Masalah kesehatan Ibu dan Anak merupakan masalah internasional yang penanganannya termasuk dalam SDGs (*Sustainable Development Goals*). Target SDGs tahun 2030 Angka Kematian Ibu (AKI) harus mencapai 70 per 100.000 Kelahiran Hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ibu Pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebanyak 4.627 kematian (Kemenkes RI, 2020).

Angka Kematian Ibu sampai tahun 2022 mencapai 207 per 100.000 KH berada diatas target Renstra yaitu 190 per 100.000 KH. Penyebab kasus kematian ibu di Provinsi Lampung tahun 2021 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 39 kasus, hipertensi sebanyak 27 kasus, infeksi sebanyak 5 kasus, gangguan sistem peredaran darah sebanyak 2kasus, gangguan metabolik sebanyak 2 kasus, jantung 8 kasus, Covid 82 kasus dan lain-lain sebanyak 22 kasus. Cakupan persalinan oleh tenaga kesehatan di Provinsi Lampung tahun 2021 sebesar (93,2%) belum mencapai target 94%, di Kabupaten Lampung Timur sebesar 83,9%. sehingga belum mencapai target (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Continuity of care (COC) merupakan asuhan berkesinambungan dari hamil dengan sampai dengan keluarga berencana sebagai upaya penurunan AKI dan AKB .Pelayanan yang dicapai dalam Asuhan *Continuity of care (COC)* adalah ketika terjalin hubungan terus menerus antar ibu dan bidan .Asuhan berkelanjutan berkaitan dengan tenaga professional kesehatan, pelayanan Kesehatan kebidanan dilakukan dari pra komsepsi , awal kehamilan selama Trimester I hingga Trimester II dan melahirkan sampai 6 minggu pertama postpartum. Salah satu asuhan dalam *Continuity of care (COC)* adalah asuhan kehamilan. Kehamilan adalah suatu keadaan dimana janin dikandung didalam tubuh ibu, yang diawali dengan proses pembuahan, yaitu pertemuan sperma dan sel telur didalam tuba fallopi, yang kemudian tertanam di dalam uterus dan diakhiri dengan proses persalinan. Dalam proses kehamilan terjadi perubahan system dalam tubuh ibu, yang semuanya membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Dalam proses adaptasi tersebut, tidak jarang ibu merasakan ketidaknyamanan. Meski ini adalah fisiologi normal tetap perlu diberikan pencegahan dan perawatan (Sulistiyowati, Hidayangsih and Tjandrarini, 2017).

Nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi pada kehamilan khususnya trimester III kehamilan. Fenomena nyeri pada bagian punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan dikalangan ibu hamil, bervariasi dari 50%-80%. Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan sering mengangkat beban berat. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Apabila saat ibu

hamil mengalami nyeri punggung tetap melakukan aktivitasnya intensitas nyeri tersebut akan bertambah (Rismaya *et al.*, 2022).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III salah satunya dengan melakukan *gym ball*. *Gym ball* adalah sebuah bola terapi fisik yang membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakan latihan *gym ball* berupa duduk di atas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah. Penggunaan *gym ball* selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang (Janah, Kesumadewi and Dewi, 2023), (Anggraini, Dewi and Ayubbana, 2022), (Salamah and Putri, 2022).

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin. Menurut WHO lebih dari 85% proses persalinan yang dilakukan secara normal dan 15-20% meninggal akibat penyakit dan komplikasi yang terkait dengan kehamilan dan persalinan dari 295,000 kematian ibu, yang mayoritas terbesarnya (90%) terdapat di Negara berkembang. Data dari Kementrian Republik Indonesia, jumlah ibu bersalin di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 5.043.078 jiwa yang mengalami komplikasi persalinan sebanyak 23,2 % ibu bersalin (Kementrian Indonesia, 2020). Laporan Nasional Riskesdas (2018) terdapat beberapa penyebab komplikasi persalinan terbesar yaitu ketuban pecah dini (5,6%) partus lama (4,3%), posisi janin (3,1%), hipertensi (2,7%), perdarahan (2,4%) dan lainnya (4,6%) (Kemenkes RI, 2018). Dalam proses persalinan akan mengalami nyeri karena adanya proses pembukaan jalan lahir. Intensitas nyeri sulit diukur karena merupakan subjektif yang alami. Peningkatan ambang nyeri berperan pada pasien untuk mengurangi rasa nyeri yang meningkat saat persalinan. *Kompres hangat* dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi system control desenden, sehingga lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak (Andriany, Gamayani and Arisanti, 2021), (Rismaya *et al.*, 2022), (Kholisoh, Winarni and Afyanti, 2022). Metode pemberian kompres juga mampu berpengaruh dalam menurunkan nyeri persalinan sebesar 47,05% (Hastutining, Umarianti and Wijayanti, 2023).

Berdasarkan hasil pre survey yang penulis lakukan di PMB Sri Umi, S.ST. dengan melakukan observasi pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan menggunakan wawancara secara langsung kepada pasien. Didapatkan bahwa 3 ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas skala nyeri sedang dan keseluruhan ibu belum mengetahui cara mengatasi nyeri pada kehamilan dengan terapi *gym ball*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi *gym ball* untuk mengurangi nyeri punggung dan *kompres hangat* untuk mengurangi nyeri persalinan di PMB Sri Umi, S.ST., Desa Banjarrejo Kec. Batanghari Kabupaten Lampung Timur Tahun 2023.

METODE

Studi kasus dipilih sebagai metode penelitian yaitu mengambil suatu kasus dalam hal ini adalah kasus kehamilan hingga masa nifas serta *outcome* dari kehamilan yaitu bayi. Studi kasus dilakukan di PMB Sri Umi, S.ST dan Rumah Ny. A. Waktu pengambilan kasus dimulai sejak bulan November-Desember 2023. Subyek dalam penelitian ini adalah Ny. A G1P0A0 37 minggu hingga berakhir pada masa nifas hari ke 40 dan bayi Ny. A hingga berusia 40 hari. Evaluasi dilakukan dengan menilai keberhasilan pemberian intervensi.

HASIL

Asuhan Kebidanan Kehamilan

Berdasarkan hasil pengkajian asuhan kebidanan yang didapatkan data subjektif Ny. A G1 P0 A0 usia kehamilan 37 minggu, datang ke PMB Sri Umi, S.ST, dengan alasan ingin memeriksakan kehamilannya dan mengeluh mengeluh nyeri pada bagian punggung. Hasil pengkajian didapatkan data Ny. A Manarache pada usia 13 tahun, HPHT 19-02-2023, TP 26-11-2023, Pergerakan fatus dirasakan pertama kali usia kehamilan 18 minggu. Berdasarkan hasil pengkajian data objektif Ny. A dengan tanda-tanda vital dalam ambang normal. keadaan umum baik, kesadaran composmentis. TTV: TD: 120/70 mmhg. N: 80 x/menit. RR: 20 x/menit. S: 36,6 °C. BB sebelum hamil : 52 kg. BB saat ini : 62 kg, Kenaikan : 10 kg. LILA: 28 cm. TB: 155 cm, TFU 30 cm, DJJ 143 x/menit, preskep, Hb 12,8 gr%. Dilakukan asuhan komplementer intervensi/senam gymball untuk mengurangi nyeri punggung. Sebelum intervensi dilakukan wawancara terhadap Ny.A tentang nyerinya, setelah senam gymball yang dilakukan selama 2 minggu dilakukan evaluasi dengan menanyakan adakah perubahan nyeri punggung dan hasilnya terjadi penurunan nyeri yang signifikan.

Asuhan Kebidanan Persalinan

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan persalinan pada Ny. A usia kehamilan 40 minggu, datang pada tanggal 25 November 2023 pada pukul 21.00 WIB Ibu mengatakan sakit pinggang menjalar ke perut dan sudah mengeluarkan lendir bercampur darah. Pada persalinan Kala I didapatkan proses persalinan Ny. A, tanda-tanda vital dalam batas normal, TFU 31 cm, DJJ 145 x/menit, HIS 3 x dalam 10 menit lamanya 50 detik, pada pemeriksaan dalam vagina normal tidak ada sistokel dan distokel, pembukaan 5 cm, ketuban positif, presentasi kepala, penurunan H III. Untuk mengurangi nyeri persalinan pada saat kontraksi dilakukan asuhan komplementer kompres hangat daerah pinggang dengan buli-buli panas. Sebelum dilakukan kompres hangat terlebih dahulu menanyakan kondisi nyeri persalinan kepada Ny.A, setelah dilakukan kompres selama 20 menit dengan interval 1 jam selama kala I fase aktif kemudian dievaluasi dan ada penurunan nyeri yang signifikan. Kala I berlangsung selama 2 jam 40 menit mulai dari pembukaan 5 cm pukul 21.00 WIB sampai dengan pembukaan lengkap pukul 23.40 WIB.

Kala II persalinan dimulai ketika pembukaan serviks sudah lengkap (10cm) dan berakhir dengan lahirnya bayi. Kala dua juga disebut kala pengeluaran bayi. Pada kala II persalinan asuhan yang diberikan pada Ny. A sudah sesuai dengan standar APN, hasil pemeriksaan semuanya dalam batas normal. Kala II persalinan Ny. A berlangsung 18 menit sejak pembukaan lengkap pada pukul 23.40 WIB sampai lahirnya bayi pukul 23.58 WIB . Bayi lahir segera menangis kuat, gerakan aktif, warna kulit kemerahan, jenis kelamin perempuan. Setelah bayi dikeringkan dan dipotong tali pusatnya bayi segera dilakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) selama 1 jam.

Pada Kala III Ny. A, berlangsung selama 15 menit. Kala III ini di sebut dengan his pengeluaran uri atau pelepasan plasenta dengan hasil berat 500 gram, tali pusat panjang 50cm. Pada kala IV setelah plasenta lahir, didapatkan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital dalam keadaan normal, kontraksi baik, dan kandung kemih kosong. Tinggi fundus uteri setelah plasenta lahir yaitu 2 jari dibawah pusat. Kala IV adalah pemantauan ibu 2 jam post partum pada 1 jam pertama dilakukan observasi tiap 15 menit, dan pada 1 jam kedua observasi dilakukan tiap 30 menit. Pada kala IV persalinan asuhan yang diberikan pada Ny. A sudah sesuai dengan standar APN, selama pemantauan kala IV tidak ditemukan adanya masalah ataupun komplikasi.

Asuhan Kebidanan BBL

Berdasarkan asuhan kebidanan bayi baru lahir / neonatus dari hasil pengamatan didapatkan bahwa bayi Ny. A lahir pada tanggal 25 November 2023 pukul 23.58 WIB dengan jenis kelamin perempuan,

BB 3400 gram, PB 50 cm, LK 33 cm, suhu 35,5° C, APGAR score 9/10 (5menit) , Frekuensi nafas 40 x/menit, frekuensi jantung 140 x/menit. Setelah dilakukan pemeriksaan memberitahu keluarga bahwa keadaan umum bayi baik mempertahankan suhu tubuh agar bayi tidak hipotermi, memandikan bayi setelah 6 jam kelahiran dan melakukan perawatan tali pusat dengan cara menutup dengan kasa steril. Kemudian memberi bayi salep mata pada kedua matanya, suntikan vitamin K 1 Mg/0,5 cc intramuscular di 1/3 paha bagian luar sebelah kiri. Pemberian imunisasi HB0 0,5 cc intramuscular 1/3 paha bagian luar sebelah kanan. Kunjungan II 7 hari BBL Dilakukan pada tanggal 01 Desember 2023, setelah dilakukan pemeriksaan memberitahu keluarga bahwa keadaan umum bayi baik. BB: 3400 gram, PB.50, S:36,20C. Kunjungan III 14 hari BBL Dilakukan pada tanggal 08 Desember 2023, hasil pemeriksaan keadaan umum bayi baik BB 4200 gram, PB 57cm, suhu 36° C, Frekuensi nafas 30 x/menit.

Asuhan Kebidanan Masa Nifas

Asuhan kebidanan nifas pada kunjungan KF I pada tanggal 26 November 2023, 8 jam post partum asuhan yang diberikan pada Ny. A adalah mendeteksi/memastikan tidak ada perdarahan, memberi konseling pada ibu atau salah satu keluarga bagaimana cara mencegah perdarahan masa nifas, memastikan bayi diberi ASI, dan menjaga bayi tetap hangat agar tidak hipotermi. Pada pemeriksaan ini didapatkan tekanan darah Ny. A 120/70 mmHg, N : 80 kali/menit, RR : 22 kali/menit, S : 36,6°C, tinggi fundus uteri 2 jari dibawah pusat. Kunjungan KF II pada tanggal 01 Desember 2023 pada 7 hari post partum yaitu memastikan ibu dalam keadaan baik yaitu TD : 120/80 mmHg, N : 80 kali/menit, S : 36,5°C, RR : 20 kali/menit, memastikan involusi uterus berjalan dengan baik, TFU Ny. A yaitu pertengahan pusat-simfisis, tidak ditemukan tanda-tanda infeksi pada Ny. A, memastikan ibu involusi uterus berjalan normal, uterus berkontraksi dengan baik, fundus dibawah umbilicus tidak ada pendarahan abnormal atau tidak ada bau, memberikan asuhan gizi seimbang, mendapatkan cairan yang cukup dan istirahat. Ibu menyusui dengan baik dan tidak memperlihatkan tanda-tanda penyulit, tidak ada perdarahan abnormal pengeluaran lochea yaitu lochea sainguinolenta. Kunjungan KF III pada tanggal 08 Desember 2023, pada 14 hari post partum memeriksa keadaan umum ibu, keadaan umum Ny. A baik, kesadaran composmentis, yaitu 110/70 mmHg, N: 80 kali/menit, S: 36,6°C, RR : 20 kali/menit, involusi uterus baik, tinggi fundus uteri tidak teraba di atas simfisis, pengeluaran lochea yaitu lochea serosa. Kunjungan KF IV pada tanggal 02 Januari 2023, 38 hari post partum memeriksa keadaan umum ibu, keadaan umum Ny. N baik, TTV normal. Pemeriksaan involusi uterus baik, pengeluaran lochea alba.

Asuhan Kebidanan Akseptor KB

Asuhan keluarga berencana dilakukan setelah kunjungan nifas ke empat, dimana ibu sudah memutuskan kontrasepsi jenis apa yang akan ibu gunakan setelah mendapat penjelasan dari penulis mengenai jenis-jenis metode dan alat kontrasepsi serta kegunaannya. Penulis menyarankan Ny.A untuk menggunakan alat kontrasepsi jangka panjang yaitu alat kontrasepsi implant. Ny. A setuju untuk menggunakan kontrasepsi implant.

PEMBAHASAN

Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil pengkajian asuhan kebidanan pada kehamilan mengacu pada Standart minimal pelayanan termasuk 10 T pada Ny. A selama hamil meningkat 10 kg dari sebelum hamil (62 kg menjadi 72 kg). Ny. N BB sebelum hamil : 52 kg, BB saat ini 62 meningkat 10 kg dari sebelum hamil dan TTV dalam batas normal. Hal ini sesuai teori bahwa penimbangan berat badan pada setiap kali kunjungan antenatal dilakukan untuk mendeteksi adanya gangguan pertumbuhan janin (Rizkianti, Wahyuni and Yulyana, 2023), (Rini, Sriyono and Supriyadi, 2023). Penambahan berat badan yang kurang dari 9 kilogram selama kehamilan atau kurang dari 1 kilogram setiap bulannya menunjukkan

adanya gangguan pertumbuhan janin. Kenaikan berat badan wanita hamil berkisar antara 6,5-16 kg selama kehamilan. Pengukuran tekanan darah pada setiap kali kunjungan antenatal dilakukan untuk mendeteksi adanya hipertensi (tekanan darah 140/90 mmHg) pada kehamilan dan preeklampsia (hipertensi disertai edema wajah dan atau tungkai bawah; dan atau proteinuria). Tekanan darah dikatakan tinggi bila tekanan darah sistolik 140 mmHg atau diastolik 90 mmHg pada saat awal pemeriksaan dapat mengindikasikan potensi hipertensi dan membutuhkan pemantauan ketat selama kehamilan. Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan tidak ada kesenjangan antara teori dan praktek dimana tekanan darah ketiga pasien dalam ambang normal.

Tata laksana kasus dari hasil asuhan pada Ny. A, yang dilakukan oleh penulis. Pasien dan janin dalam keadaan baik, tidak ada keluhan lain yang mengarah pada tanda bahaya. Hanya saja ibu merasakan ketidaknyaman pada umur kehamilan 37 minggu seperti sering BAK karena pada kehamilan cukup bulan terdapat penurunan bagian terbawah janin sehingga menekan kandung kemih, hal ini adalah normal. Berdasarkan hasil pengamatan TM 3 tidak ditemukan kelainan dan komplikasi kehamilan pada ketiga pasien. Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. A, mengeluh nyeri pada bagian punggung. Kasus asuhan kebidanan kehamilan yang penulis lakukan ditemukan masalah nyeri punggung pada kehamilan trimester III sebab itu penulis menggunakan latihan Gym Ball. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung perlu diberikan latihan-latihan dan olahraga seperti gym ball. Intervensi yang diberikan adalah terapi komplementer gym ball dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu. Hasil dari terapi komplementer gym ball didapatkan adanya penurunan nyeri yang signifikan. Hal ini sesuai dengan jurnal penelitian *Effect of birth ball abdominal core training on pregnancy fatigue, waist pain and delivery outcomes* yang menyimpulkan bahwa latihan bola kelahiran (Gym ball) dapat menghilangkan rasa lelah dan nyeri pinggang pada kehamilan pertengahan dan akhir (trimester III), mengurangi frekuensi episiotomi, dan mendorong persalinan pervaginam spontan.

Jurnal penelitian di atas sejalan dengan teori bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III salah satunya dengan melakukan gym ball. Gym ball adalah sebuah bola terapi fisik yang membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakan latihan gym ball berupa duduk di atas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah. Penggunaan gym ball selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang (Sutisna, 2021), (Rakizah, Rahmawati and Kadarsih, 2023). Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa intervensi gym ball yang dilakukan terhadap ketiga subjek efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, hal ini sejalan dengan jurnal dan teori.

Asuhan Kebidanan Masa Persalinan

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan persalinan pada Ny. A usia kehamilan 40 minggu, datang pada tanggal 25 November 2023 pada pukul 21.00 WIB Ibu mengatakan sakit pinggang menjalar ke perut dan sudah mengeluarkan lendir bercampur darah. Hal asuhan kebidanan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa tanda-tanda persalinan yang paling utama yaitu Kontraksi (His) Ibu terasa kenceng-kenceng sering, teratur dengan nyeri dijalarkan dari pinggang ke paha. Hal ini disebabkan karena pengaruh hormon oksitosin yang secara fisiologis membantu dalam proses pengeluaran janin. Ada 2 macam kontraksi yang pertama kontraksi palsu (Braxton hicks) dan kontraksi yang sebenarnya. Pada kontraksi palsu berlangsung sebentar, tidak terlalu sering dan tidak teratur, semakin lama tidak ada peningkatan kekuatan kontraksi. Sedangkan kontraksi yang sebenarnya bila ibu hamil merasakan kenceng-kenceng makin sering, waktunya semakin lama, dan makin kuat terasa, disertai mulas atau nyeri seperti kram perut (Mulyani, 2018), (Wijayanti and Altika, 2020).

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan pada Ny.A, tidak ada kesenjangan antara teori dan praktek dimana kala I dimulai sejak adanya kontraksi sampai pembukaan lengkap berlangsung normal. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa Kala I persalinan dimulai dengan kontraksi uterus yang teratur dan diakhiri dengan dilatasi serviks lengkap. Dilatasi lengkap dapat berlangsung kurang dari satu jam pada sebagian kehamilan multipara. Pada kehamilan pertama, dilatasi serviks jarang terjadi dalam waktu kurang dari 24 jam. Rata-rata durasi total kala I persalinan pada primigravida berkisar dari 3,3 jam sampai 19,7 jam. Pada multigravida ialah 0,1 sampai 14,3 jam (Yulizawati, 2019). Berdasarkan hasil asuhan kebidanan persalinan Pada Ny.A, datang mengatakan mulas-mulas pada perut bagian bawah. Hasil pemeriksaan dalam vagina normal, tidak ada sistokel dan distokel, pembukaan 5 cm, ketuban positif, presentasi kepala, penurunan H III, setelah dilakukan wawancara ibu mengeluh nyeri berat pada saat kontraksi, penulis melakukan asuhan komplementer kompres hangat dengan buli-buli panas yang dilapisi kain selama 20 menit dengan interval 1 jam dan dilakukan selama kala I fase aktif dengan tujuan untuk mengurangi nyeri persalinan. Setelah dilakukan evaluasi dengan wawancara langsung ke pasien terdapat penurunan nyeri yang signifikan.

Hal ini sesuai dengan jurnal yang mengatakan bahwa kompres hangat membantu ibu untuk meredakan rasa sakit sampai batas tertentu, dengan melepaskan reseptor panas pada kulit dan jaringan dalam yang menghentikan transmisi sinyal nyeri ke otak dengan menutup gerbang pengontrol nyeri. Selanjutnya (Andreinie, 2018) mengatakan bahwa kompres hangat adalah salah satu teknik yang sering dijumpai di masyarakat untuk mengurangi rasa nyeri. Teknik kompres hangat sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan karena terkait dengan mekanisme panas yang diberikan dapat merangsang lepasnya hormon endorphine ibu, sehingga hal ini dapat membuat ibu nyaman dan dapat mengurangi nyeri selama proses persalinan. Selain itu kompres hangat dapat memvasodilatasi pembuluh darah serta mampu meningkatkan aliran darah pada tubuh, hal inilah yang membuat sirkulasi oksigenasi menjadi lebih lancar yang dapat mencegah terjadinya kaku otot, otot menjadi lebih rileks dan menurunkan rasa nyeri (Parapat, Simanjuntak and Tarigan, 2022), (Apriani, Susilawati and Imaniar, 2022). Berdasarkan hal tersebut penulis berpendapat tidak ada kesenjangan antara teori dan praktek bahwa kompres air hangat efektif untuk mengurangi nyeri persalinan dikarenakan kompres hangat yang diberikan pada ibu bersalin dapat mempertahankan komponen pembuluh darah dalam kondisi vasodilatasi yang dapat membuat sirkulasi darah ke otot menjadi homeostatis sehingga terjadi penurunan rasa nyeri.

Kala II persalinan dimulai ketika pembukaan serviks sudah lengkap (10cm) dan berakhir dengan lahirnya bayi. Kala dua juga disebut kala pengeluaran bayi. Pada kala II persalinan asuhan yang diberikan sudah sesuai dengan standar APN, hasil pemeriksaan semuanya dalam batas normal. Pada kala III persalinan asuhan yang diberikan sudah sesuai dengan standar APN, hasil pemeriksaan semuanya dalam batas normal. Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan tidak ada kesenjangan antara teori dengan praktek dimana kala III, berlangsung selama 10 menit, hal ini adalah normal. Kala III persalinan berlangsung sejak janin lahir sampai plasenta lahir. Setelah bayi lahir, uterus teraba keras dengan fundus uteri agak di atas pusat. Beberapa menit kemudian, uterus berkontraksi lagi untuk melepaskan plasenta dari dindingnya. Biasanya plasenta lepas dalam 6 sampai 15 menit setelah bayi lahir dan keluar spontan atau dengan tekanan pada fundus uteri. Kala IV persalinan ditetapkan berlangsung kira-kira dua jam setelah plasenta lahir. Periode ini merupakan masa pemulihan yang terjadi segera jika homeostasis berlangsung dengan baik. Pada tahap ini, kontraksi otot rahim meningkat sehingga pembuluh darah terjepit untuk menghentikan perdarahan. Pada kala ini dilakukan observasi terhadap tekanan darah, pernapasan, nadi, kontraksi otot rahim dan perdarahan selama 2 jam pertama (Oktapianti and Triyanti, 2022).

Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada masa nifas pada Ny. A, mengeluh perutnya merasa mulas. Fokus asuhan pada 2 jam adalah memantau perdarahan. Pada 2 jam post partum asuhan yang diberikan sudah sesuai dengan standar pelayanan nifas, hasil pemeriksaan semuanya dalam batas normal, ibu sudah bisa miring kanan dan kiri, keadaan ibu baik. Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan tidak ada kesenjangan antara teori dengan praktek dimana keadaan umum ibu baik, hal ini adalah normal. Tujuan asuhan masa nifas adalah menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis, melaksanakan skrining secara komprehensif, deteksi dini, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu dan bayi, memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari, memberikan pelayanan keluarga berencana (Sembiring, 2018), (Yuliana, & Hakim, 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan KF1 sampai dengan KF4 didapatkan keadaan umum baik, pengeluaran ASI lancar, ditinjau dari pengamatan TFU ketiga pasien mengalami perubahan TFU yang normal, selain itu hasil pengamatan pengeluaran pervaginam ketiga pasien mengalami pengeluaran yang normal dari KF1 sampai dengan KF4. Menurut teori yang menyatakan lochea untuk 6 jam post partum adalah lochea rubra terdiri dari darah segar bercampur sisa-sisa ketuban. KF2 tanda-tanda vital dalam batas normal, kontraksi uterus baik, TFU 5 jari bawah pusat, tidak ada luka perineum, lokhea Sanguelenta, ASI sudah keluar. Menurut teori yang menyatakan bahwa lochea untuk hari ke 3-7 postpartum yaitu lochea sanguinolenta berwarna darah bercampur lendir, warna kecokelatan. KF3 tanda-tanda vital dalam batas normal, TFU 2 jari diatas symphysis, tidak ada luka perineum, lokhea Serosa, ASI sudah lancar. Menurut teori yang menyatakan bahwa TFU untuk ibu 2 minggu post partum yaitu tidak teraba di atas simfisis dan lochea hari ke 7 – 14 post partum yaitu lochea serosa berwarna kekuningan. KF4 tanda-tanda vital dalam batas normal, TFU tidak teraba, tidak ada luka perineum, lokhea Alba, ASI sudah lancar. Pemeriksaan involusi uterus baik, pengeluaran lochea alba menurut teori hari ke 14 selesai nifas hanya merupakan cairan putih (Azizah, 2020), (Puspitasari, 2019). Asuhan KF4: Fokus asuhan adalah menanyakan penyulit-penyulit yang dialami ibu selama masa nifas dan memberikan konseling KB secara dini. Asuhan yang diberikan sudah sesuai dengan standar pelayanan nifas, hasil pemeriksaan semuanya dalam batas normal, sudah tidak ada pengeluaran lochea. Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan tidak ada kesenjangan antara teori dengan praktek dimana keadaan umum baik, sudah tidak ada pengeluaran lochea, hal ini adalah normal.

Asuhan Kebidanan pada BBL

Berdasarkan hasil yang didapatkan By. Ny. A, tidak mengalami keluhan. Ny. A mengatakan bayi nya lahir dalam keadaan sehat dan normal. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dalam presentasi belakang kepala melalui vagina tanpa memakai alat, pada usia kehamilan genap 37 minggu sampai 42 minggu, dengan berat badan lahir 2500 - 4000 gram, dengan nilai apgar > 7 dan tanpa cacat bawaan (Jamil., Sukma., Hamidah, 2017). Pada 1 jam bayi baru lahir asuhan yang diberikan sudah sesuai dengan standar asuhan BBL, bayi sudah diberikan injeksi vitamin K 1 mg/IM dan salep mata tetrasiklin 1%. Hasil asuhan 1 jam bayi baru lahir adalah keadaan bayi baik. Pada 2 jam bayi baru lahir asuhan yang diberikan sudah sesuai dengan standar asuhan BBL, bayi sudah diberikan imunisasi Hb0 0,5 ml/IM. Penatalaksanaan yang diberikan pada ibu dan keluarga adalah bidan mengajarkan perawatan talu pusat pada bayi agar tidak terjadi infeksi dan talu pusat dapat kering dengan cepar dan memberikan KIE perawatan bayi sehari-hari seperti hanya berikan ASI saja kepada sampai usia 6 bulan. Segera ganti popok bayi setelah BAK atau BAB. Keringkan bayi segera setelah mandi.

Asuhan Kebidanan pada Akseptor KB

Berdasarkan hasil asuhan yang didapatkan pada KF4, Ny. A, mengatakan akan memilih KB implant. Keluarga berencana merupakan usaha suami istri untuk mengukur jumlah dan jarak anak yang diinginkan. Usaha yang dimaksud termasuk kontrasepsi atau pencegahan kehamilan dan perencanaan keluarga. Prinsip dasar metode kontrasepsi adalah mencegah sperma laki laki mencapai dan membuahi telur wanita (fertilisasi) atau mencegah telur yang sudah dibuahi untuk berimplantasi (melekat) dan berkembang didalam rahim (Fauziah, 2020). Penatalaksanaan yang diberikan dalam asuhan keluarga berencana adalah memberikan KIE tentang tujuan KB, manfaat KB dan macam- macam alat kontrasepsi. Mengulang kembali tentang penjelasan KB implant seperti efek samping, keuntungan dan kerugian, kontraindikasi dan cara pemakaian.

SIMPULAN

Dari pengumpulan data subjektif dan obyektif pada Ny.A. diperoleh hasil deteksi dini resiko komplikasi dan tanda bahaya kehamilan Ny. A adalah kehamilan normal tanpa komplikasi. Asuhan kebidanan kehamilan pada pada Ny. A dilakukan komplementer intervensi gymball untuk mengurangi nyeri punggung, dari hasil analisis yang dilakukan bahwa ada pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri. Asuhan persalinan pada Ny.A. Dimulai dari kala I, II, III dan IV. Pada kala I fase aktif didapatkan nyeri persalinan (nyeri berat) setelah dilakukan komplementer kompres hangat pada pinggang ada penurunan nyeri persalinan secara signifikan. Kala III sampai kala IV persalinan asuhan yang diberikan sudah sesuai dengan standar APN, hasil pemeriksaan semuanya dalam batas normal. Asuhan nifas pada Ny.A. tidak terdapat kesenjangan antara teori dan asuhan yang diberikan. hasil pemeriksaan, yaitu tanda-tanda vital normal, tidak ada tanda infeksi, lochea alba, tidak ada penyulit yang ibu alami baik dari ibu maupun bayi dan memastikan ibu untuk memilih kontrasepsi sesuai kebutuhan. Asuhan bayi baru lahir pada Ny.A. bayi lahir dalam keadaan sehat dan normal. Asuhan kebidanan keluarga berencana pada Ny.A, akan menggunakan KB implant. Hasil asuhan pada Ny.A mulai dari asuhan kehamilan, persalinan, nifas, BBL dan KB tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik. Hasil evaluasi asuhan kebidanan pada Ny.A, didapatkan terapi komplementer gym ball efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III dan kompres air hangat efektif mengurangi nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreinie, R. (2018) 'Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan', *Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* [Preprint].
- Andriany, E., Gamayani, U. and Arisanti, N. (2021) 'Efektivitas Kompres Hangat Dan Birth Ball Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif', *JURNAL KESEHATAN SAMODRA ILMU*, 12(1).
- Anggraini, C.S., Dewi, N.R. and Ayubbana, S. (2022) 'Literatur Review: Latihan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2).
- Apriani, F., Susilawati, S. and Imaniar, M.S. (2022) 'Efektivitas Kompres Hangat Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Persalinan Kala1 Fase Aktif', *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umat*, 6(1). Available at: <https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i1.2435>.
- Azizah, N. (2020) 'Back Massage Menggunakan Clary Sage (Salvia Sclarea) Esensial Oil Dan Senam Nifas terhadap Percepatan Involusi Uteri Post Partum', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4). Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.3329>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2022) *Profil Provinsi Lampung Tahun 2020*. Lampung.
- Hastutining, D., Umarianti, T. and Wijayanti, W. (2023) 'Efektivitas Kompres Hangat terhadap

- Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif', *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4). Available at: <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i4.1159>.
- Janah, S.A.N., Kesumadewi, T. and Dewi, N.R. (2023) 'Penerapan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro Tahun 2022', *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4).
- Kemendes RI (2018) 'Laporan Riset Kesehatan Dasar', *Kemendagri Kesehatan Republik Indonesia* [Preprint].
- Kemendes RI (2020) 'Buku Saku Kesehatan Ibu Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan', *Kemendagri Kesehatan RI* [Preprint].
- Kholisoh, I., Winarni, L.M. and Afyanti, Y. (2022) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Rumah Sakit Dinda Kota Tangerang', *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(01). Available at: <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i01.551>.
- Mulyani, A. (2018) 'Pengaruh Aplikasi Kontraksi Nyaman Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2017', *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 17(2). Available at: <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i2.223>.
- Oktapianti, R. and Triyanti, D. (2022) 'Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Normal Primigravida dan Multigravida di Praktik Mandiri Bidan Dwi Rahmawati Palembang Tahun 2020', *JIDAN (JURNAL ILMIAH KEBIDANAN)*, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.51771/jidan.v2i2.301>.
- Parapat, F.M., Simanjuntak, E.H. and Tarigan, S.N.R. (2022) 'Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif', *Jurnal Media Kesehatan*, 15(2). Available at: <https://doi.org/10.33088/jmk.v15i2.756>.
- Puspitasari, L. (2019) 'Peran Muscle Pumping Exercise pada Ibu Nifas dalam rangka Pemulihan Uterus dan Kestabilan Tekanan Darah', *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 6. Available at: <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol6.iss2.59>.
- Rakizah, I., Rahmawati, D.T. and Kadarsih, M. (2023) 'Studi Literatur Penggunaan Gym Ball pada Ibu Hamil Primigravida untuk Mempercepat Durasi Persalinan', *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1). Available at: <https://doi.org/10.58222/juvokes.v2i1.137>.
- Rini, I.N., Sriyono, G.H. and Supriyadi, B. (2023) 'Hubungan Frekuensi Kunjungan Antenatal Care K6 dengan Terjadinya Komplikasi Kehamilan', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3). Available at: <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1756>.
- Rismaya, Y. et al. (2022) 'Penatalaksanaan Endorphin Massage dan Kompres Hangat dengan Masalah Ketidaknyamanan: Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di Desa Gupit', *Jurnal Stethoscope*, 3(1).
- Rizkianti, N., Wahyuni, E. and Yulyana, N. (2023) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kunjungan Antenatal Care pada Ibu Hamil', *Jurnal Besurek JIDAN*, 2(1). Available at: <https://doi.org/10.33088/jbj.v1i1.286>.
- Salamah, U. and Putri, A.A. (2022) 'The Relationship Of The Use Of Gym Ball To The Long Time of Labor', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(3). Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i3.6604>.
- Sembiring, H. (2018) 'Asuhan Kebidanan pada Ny. N Masa Nifas P2A0 di Puskesmas Namo Trasi Kecamatan Sei Bingai Kabupaten Langkat', *Respiratory Poltekkes Medan* [Preprint].

- Sulistiyowati, N., Hidayangsih, P.S. and Tjandrarini, D.H. (2017) 'Kesesnambungan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Maternal di Indonesia', *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(3). Available at: <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i3.6657.177-186>.
- Sutisna, E.H. (2021) 'Pengaruh Bimbingan Gym Ball terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida', *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 6(2). Available at: <https://doi.org/10.33867/jaia.v6i2.266>.
- Wijayanti, I.T. and Altika, S. (2020) 'Efektivitas Penggunaan Aplikasi Kontraksi Nyaman terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I', *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4). Available at: <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i04.p02>.
- Yuliana, W., & Hakim, B.N. (2020) 'Emodemo dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.', *Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia* [Preprint].

