



JM

Volume 12 No. 2 (Oktober 2024)

© The Author(s) 2024

**EDUKASI DAN PENDAMPINGAN KETIDAKNYAMANAN PADA NY. S G2P1A0 DI
PMB ERIKA RORIYANTI KOTA BENGKULU**

**EDUCATION AND MENTORING DISCOMFORT FOR MRS. S G2P1A0 AT THE
INDEPENDENTS PRACTICES OF THE MIDWIFE ERIKA RORIYANTI OF
BENGKULU CITY**

**NABILA FRISCILLA ANANTA, SRI NENGSI DESTRIANI, SURIYATI, NENG
KURNIATI, RINI MUSTIKASARI KURNIA PRATAMA
PRODI D3 KEBIDANAN, UNIVERSITAS BENGKULU**

Email: srinengsi@unib.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Proses kehamilan terjadi perubahan secara fisik maupun psikologis. Ketidaknyamanan yang dialami trimester III yaitu nyeri punggung karena kecenderungan otot memendek dan otot abdomen meregang menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar panggul dan punggung bawah. Keluhan sering BAK karena pembesaran uterus yang menekan kandung kemih. Ketidaknyamanan persalinan yaitu nyeri persalinan disebabkan kontraksi uterus, dilatasi, penipisan serviks dan penurunan janin. Ketidaknyamanan masa nifas disebabkan trauma perineum, involusi uterus, pengembalian ukuran rahim. Studi kasus ini bertujuan untuk melakukan asuhan kebidanan COC pada Ny. S G2P1A0 dengan edukasi dan pendampingan ketidaknyamanan di PMB Erika Roriyanti Kota Bengkulu. Penulisan studi kasus menggunakan metode deskriptif dengan teknik observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dan kepustakaan. Hasil asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. S G2P1A0 dengan mengajarkan massage efflurage dan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Sebelum dilakukan massage efflurage dan senam hamil tingkat nyeri skala VAS di angka 5 menurun di angka 2. Asuhan yang diberikan untuk mengurangi nyeri persalinan dengan gymball, murrotal Al-quran, kehadiran pendamping, teknik relaksasi. Asuhan nifas mengurangi nyeri kontraksi dan nyeri jahitan perineum dengan massage efflurage abdomen dan kompres dingin perineum. Hasil edukasi dan pendampingan ketidaknyamanan dari kehamilan, bersalin, BBL, hingga 2 minggu masa nifas berjalan baik. Ibu mendapatkan penyuluhan tentang persiapan penggunaan alat kontrasepsi dan memilih KB suntik 3 bulan setelah masa nifas berakhir. Evaluasi akhir berjalan baik tanpa ada penyulit. Simpulan dari asuhan kebidanan komprehensif adalah asuhan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan subjek yang didukung teori dan evidence based dalam kebidanan. Asuhan yang diberikan selama 6 minggu berjalan dengan lancar dan normal.

Kata Kunci: Edukasi, Ketidaknyamanan, Pendampingan

ABSTRACT

Introduction: The pregnancy process causes physical and psychological changes. The discomfort experienced in the third trimester is back pain due to the tendency of the muscles to shorten and the abdominal muscles to stretch, causing muscle imbalances around the pelvis and lower back. Frequent complaints of urination due to the enlargement of the uterus pressing on the bladder. Labour discomfort, namely labour pain, is caused by uterine contractions, dilatation, effacement of the cervix, and descent of the fetus. Postpartum discomfort is caused by perineal trauma, uterine involution, and the return of the uterus in size. This case study aims to carry out COC obstetric maintenance on Mrs. S. G2P1A0 with education and discomfort assistance at PMB Erika Roriyanti Bengkulu City. Writing case studies uses descriptive methods such as observation techniques, interviews, physical examination, documentation, and literature studies. The results of comprehensive midwifery coaching for Mrs. S G2P1A0 by teaching efflurage massage and pregnancy exercises to reduce lower back pain. Before the efflurage massage and pregnancy exercises were carried out, the pain level on the VAS scale was at number 5, decreasing to number 2. The care provided to reduce labour pain was gym ball, reciting the Quran, the presence of a companion, and relaxation techniques. Postpartum care reduces contraction pain and perineal suture pain with abdominal efflurage massage and perineal cold compresses. The results of education and assistance with discomfort starting from pregnancy, childbirth, BBL, and up to 2 weeks of the postpartum period went well. Mothers receive counselling about preparations for using contraception and choose birth control injections three months after the postpartum period ends. The final evaluation went well without any complications. The conclusion of comprehensive midwifery care is that care is provided in accordance with the subject's needs, which is supported by theory and evidence based on midwifery. The care provided for 6 weeks went smoothly and normally.

Keywords: Assistance, Discomfort, Education

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik maupun psikologis yang bisa menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan psikis terutama di trimester ketiga karena pada masa ini merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan janin meningkat (Wulandari, 2021). Hasil penelitian wulandari (2021) dari 63 sampel ibu hamil presentase yang terjadi pada ibu yang mengalami ketidaknyamanan TM III adalah mayoritas sering BAK 73%, mudah lelah 38,1%, nyeri punggung 28,6%, sulit tidur 22,2%, kesemutan pada jari tangan dan kaki 12,7%, kram kaki 9,5%, sesak nafas 7,9%, sembelit 4,8%, bengkak pada kaki 3,2%, pusing 3,2%.

Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan bagi otot memendek dan otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar panggul dan punggung bawah. Penelitian ini didukung oleh Purnamasari (2019) sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sedang 73,3%, nyeri ringan 10% dan nyeri berat 16,6%. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung dengan massage efflurage sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan. Sesuai penelitian Suryani (2022) menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan massage effleurage berada di skala 4 dan setelah diberikan massage effleurage menurun menjadi skala 2. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh yang

mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Kurniasih, 2019). Sesuai dengan penelitian Lilis (2022) bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan senam hamil yaitu 2,90 menurun menjadi 1,70. Dengan kata lain senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung. Penelitian tersebut didukung oleh Geta (2020) yang menyatakan nilai p value $0,000 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Sering BAK pada ibu hamil diakibatkan pembesaran uterus yang menekan kandung kemih yang kapasitas kandung kemih berkurang dan kelemahan otot panggul mengakibatkan sering buang air kecil lebih dari 8 kali sehari (Nukuhaly, 2022). Adapun tatalaksana yang bisa kita lakukan yakni memberitahu ibu untuk tetap minum dalam jumlah yang cukup, menghindari minuman yang berkafein seperti teh, kopi, minuman bersoda serta mengurangi minum pada malam hari (Megasari, 2019).

Selama kala I persalinan, nyeri diakibatkan oleh dilatasi serviks dan segmen bawah uterus, distensi korpus uteri serta adanya tarikan pada ligamen (Sari, 2018). Hasil penelitian Puspitasari (2020) dari 35 sampel ibu bersalin didapatkan bahwa 60% primipara menggambarkan nyeri yang diakibatkan kontraksi uterus sangat hebat, 30% nyeri sedang pada multipara, 45% nyeri hebat, 30% nyeri sedang, 25% nyeri ringan. Upaya yang dapat mengatasi ketidaknyamanan dalam persalinan dengan cara non farmakologi salah satunya dengan kehadiran pendamping. Hal ini sesuai dengan penelitian Puspitasari (2020) dimana p -value $0,018 < (0,05)$ yang berarti terdapat hubungan antara pendampingan suami dengan penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan selain itu dengan pemberian terapi Murottal Al-Qur'an. Hasil penelitian Alyensi (2018) sebelum diberikan terapi Murottal Al-Qur'an adalah 6,75 dan setelah diberikan terapi Murottal Al-Qur'an adalah 4,80 artinya terdapat hubungan pemberian Murottal Al-Qu'ran terhadap

penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Upaya lainnya untuk mengurangi nyeri persalinan dengan menggunakan gymball. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian Andarwulan (2022) bahwa nilai p -value $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan gymball terhadap nyeri persalinan.

Ketidaknyamanan juga terjadi pada masa nifas yang disebabkan oleh trauma perineum selama persalinan, involusi uterus, proses pengembalian ukuran rahim ke ukuran semula (Kasmiati, 2022). Kompres dingin ini bekerja dengan cara menghalangi transmisi rangsangan nyeri sehingga lebih sedikit impuls nyeri yang sampai ke otak. Hal ini sesuai dengan penelitian (Susilawati, 2019) bahwa nilai rata-rata nyeri luka perineum sebelum dilakukan kompres dingin yaitu 4,80 menurun menjadi 1,33 setelah dilakukan kompres dingin hal ini dapat disimpulkan bahwa kompres dingin berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri perineum. Upaya untuk mengatasi nyeri kontraksi setelah melahirkan dengan massage effleurage. Hasil Penelitian Anifah (2022) bahwa nilai p -value $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh massage efflurage terhadap nyeri kontraksi masa nifas.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah study kasus dengan melakukan Observasi dan wawancara pada pelaksanaan asuhan kebidanan meliputi asuhan kehamilan, asuhan persalinan, asuhan nifas. Sampel penelitian ini yaitu seorang ibu hamil trimester III usia kehamilan 37 minggu 2 hari G2P1A0. Lokasi dan waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan 28 Januari- 10 Maret 2024. Dilakukan di PMB Erika Roriyanti Kota Bengkulu. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan Data primer dan Data sekunder. Alat dan bahan yang digunakan selama asuhan kehamilan massage efflurage menggunakan baby oil. Asuhan selama melakukan senam hamil dengan

menggunakan matras. Asuhan persalinan menggunakan partus set, gymball. Serta mendengarkan Murotal Al-Quran dengan menggunakan Handphone/speaker box. Asuhan Nifas menggunakan baby oil untuk massage abdomen serta batu es yang dilapisi washlap untuk kompres perineum.

HASIL PENELITIAN

Asuhan Kebidanan pada kehamilan Ny. S G2P1A0 usia kehamilan 37 minggu 2 hari datang untuk memeriksakan kehamilannya dengan keluhan mengalami nyeri punggung dan sering BAK. Dilakukan pemeriksaan yaitu meliputi pemeriksaan umum dan Pemeriksaan fisik dan semuanya dalam batas normal. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi Nyeri punggung yaitu dengan massage efflurage yang dilakukan selama 3 hari berturut turut dengan durasi 5-10 menit. Selain itu senam hamil dapat mengatasi nyeri punggung dilakukan 3-4x/minggu dengan durasi 30 menit. Skala nyeri sebelum dilakukan intervensi massage efflurage dan senam hamil pada kunjungan pertama kehamilan yaitu dengan nilai 5 menurun menjadi 2 pada kunjungan keempat kehamilan. Hal ini berarti massage efflurage dan senam hamil berpengaruh dalam penurunan nyeri punggung. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi sering BAK yaitu menganjurkan pasien untuk mengurangi asupan cairan pada malam hari sebelum tidur, menjelaskan kepada ibu bahwa sering BAK akan menjadi masalah kesehatan jika ibu tidak menjaga kebersihan organ genitalia, seperti organ genitalia akan menjadi lecet atau merasa gatal dan panas karena organ tersebut tidak bersih atau dibiarkan lembab. Adapun tatalaksana yang bisa kita lakukan yakni memberitahu ibu untuk tetap minum dalam jumlah yang cukup tetapi maksimalkan di siang hari dan mengurangi pada malam hari (Megasari, 2019).

Asuhan Kebidanan pada Persalinan Ny. S G2P1A0 dengan usia kehamilan 40 minggu pada tanggal 19 Februari 2024 jam 10.00 WIB merasakan nyeri pinggang menjalar ke

perut bagian bawah disertai mules-mules pembukaan serviks 6 cm. Asuhan yang diberikan yaitu anjurkan ibu untuk bermain gymball agar kepala bayi semakin turun ke bawah, serta mendengarkan murotal Al-Qur'an Surah Ar-rahman agar ibu lebih tenang dan rileks menghadapi proses persalinan. Memberikan support serta dukungan kepada ibu untuk menghadapi proses persalinan nanti agar ibu tidak cemas. Skala nyeri sebelum diberikan intervensi dengan nilai 6 dan setelah diberikan dengan nilai 6. Hal ini sesuai teori bahwa semakin lama, intensitas, frekuensi nyeri semakin sering dan makin bertambah kuat mendekati proses persalinan. Persalinan kala I berlangsung selama \pm 4 jam dan persalinan kala II berlangsung selama 10 menit. Kala III berlangsung selama 15 menit dan Kala IV dilakukan pengawasan selama 2 jam. Terdapat laserasi derajat II serta heating bagian luar 3 dan bagian dalam 2.

Ibu melahirkan secara normal serta ibu dan bayinya sehat tanpa ada komplikasi dan penyulit dan Asuhan yang diberikan sesuai standar Asuhan Persalinan Normal (APN). Asuhan pada bayi baru lahir yaitu dengan menilai sepiantas keadaan bayi setelah lahir kemudian mengeringkan bayi dan melakukan pemotongan tali pusat serta inisiasi menyusui dini (IMD). Setelah Kala IV dan asuhan pada bayi berhasil maka dilakukan pemeriksaan antropometri, pemeriksaan fisik, pemberian salep mata, pemberian suntikan Vit K serta Imunisasi HB0. Bayi dengan jenis kelamin Laki-laki dengan BB 3.200 gram. Apgar Score 9/10. Panjang badan 48 cm, lingkar kepala 32 cm, lingkar dada 33 cm tidak terdapat tanda-tanda cacat bawaan serta kelainan pada bayi. Kunjungan pada neonatus dilakukan sebanyak 3 kali yaitu dengan memberikan konseling tentang perawatan bayi baru lahir, memandikan bayi, perawatan tali pusat serta memberikan support agar ibu memberikan ASI eksklusif.

Asuhan kebidanan nifas dilakukan sesuai standar asuhan kebidanan saat 6 jam postpartum, ibu mengatakan nyeri pada daerah perut dan daerah jalan lahir dan dilakukan massage efflurage abdomen

dilakukan selama 3-5 menit. Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya min 2 jam sekali. Kunjungan berikutnya dilakukan dirumah dan ibu mengatakan nyeri pada bagian genetalia bekas luka jahitan dan anjurkan ibu untuk melakukan kompres dingin menggunakan batu es yang dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Skala nyeri pada kunjungan pertama nifas 6 jam dengan nilai 4 dan pada kunjungan ketiga 14 hari postpartum dengan nilai 1. Melakukan pengawasan involusi uterus melalui pemeriksaan Tinggi fundus uteri dan melakukan pemeriksaan pada Lochea. Pemantauan hari berikutnya dilanjutkan dengan konseling evaluasi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu serta memberikan konseling tentang keluarga berencana (KB). Selama dilakukan kunjungan masa nifas pada Ny. S G2P1A0 tidak ditemukan adanya komplikasi maupun penyulit kontraksi baik, pengeluaran ASI lancar, Lochea normal serta ketidaknyamanan yang dialami dapat teratasi dengan baik.

PEMBAHASAN

Ketidaknyamanan pada ibu hamil TM III berupa nyeri punggung merupakan hal yang fisiologi nyeri punggung ini terjadi karena punggung ibu harus menopang bobot tubuh yang lebih berat dan rasa nyeri ini juga disebabkan oleh hormon rileksin yang mengendurkan sendi diantara tulang-tulang didaerah panggul (Kasmiati, 2023). Upaya yang dapat mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dengan teknik massage efflurage. Pada massage ini menerapkan teknik tekanan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon atau ligamen, nyeri dapat dikurangi, sehingga menghasilkan relaksasi. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan membuat perasaan nyaman. Sesuai hasil Penelitian Almanika (2022) menunjukkan bahwa teknik gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan telapak tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok. Massage effleurage dilakukan 1 kali sehari dengan

waktu 5-10 menit selama 3 hari berturut turut dapat mengurangi intensitas nyeri punggung. Sejalan dengan penelitian Setiawati (2019) didapatkan teknik sebelum massage yang mengalami nyeri punggung dengan mean 5,6 dan setelah dilakukan massage menurun dengan mean 1,8.

Selain massage efflurage nyeri punggung dapat dilakukan teknik pengurangan dengan senam hamil dimana senam hamil merupakan latihan atau olahraga bagi ibu hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Senam hamil dilakukan selama 3-4x/minggu dengan durasi 30 menit. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Kurniasih, 2019). Sesuai hasil penelitian Geta (2020) yang menyatakan nilai p value $0,000 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Sejalan Penelitian Lilis (2022) bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan senam hamil yaitu 2.90 menurun menjadi 1,70.

Mendekati persalinan janin akan bergerak turun ke area panggul dan merasakan adanya tekanan pada kandung kemih. Keadaan tersebut bisa membuat frekuensi buang air kecil meningkat dan membuat urine mudah keluar saat ibu bersin atau ketawa (Kasmiati, 2023). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi sering BAK yaitu menganjurkan pasien untuk mengurangi asupan cairan pada malam hari sebelum tidur, menjelaskan kepada ibu bahwa sering BAK akan menjadi masalah kesehatan jika ibu tidak menjaga kebersihan organ genetalia, seperti organ genetalia akan menjadi lecet atau merasa gatal dan panas karena organ tersebut tidak bersih atau dibiarkan lembab.

Nyeri Persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks serta penurunan janin selama persalinan (Ikawati, 2021). Respon

fisiologis terhadap nyeri antara lain peningkatan tekanan darah, nadi, pernapasan dan ketegangan otot 89% ibu bersalin primipara dan 84% ibu bersalin multipara menggambarkan persalinan sebagai nyeri yang tidak dapat tertahankan hal tersebut menunjukkan ibu bersalin primipara dan multipara sama-sama merasakan nyeri hebat selama persalinan (Wulandani, 2023). Persalinan kala I pada Ny. S G2P1A0 diberikan penatalaksanaan asuhan yaitu dengan kehadiran pendamping sesuai teori (Puspitasari, 2020) bahwa dukungan emosional dari suami dapat mengalihkan perhatian ibu dan menurunkan stressor yang menjadi stimulus nyeri saat bersalin sehingga intensitas nyeri berkurang. Pemberian terapi murottal quran kepada ibu bersalin kala I fase aktif (pembukaan serviks 4-8 cm) selama 30 menit. Murottal quran yang diperdengarkan kepada ibu adalah surat Ar-rahmaan dengan menggunakan headset, kemudian ibu diminta untuk memejamkan mata saat mendengarkannya agar ibu hanya fokus pada suara yang diperdengarkan metode ini dilakukan agar tubuh ibu mengalami relaksasi.

Upaya lainnya untuk mengurangi nyeri persalinan dengan menggunakan gymball adalah bola yang membantu ibu dalam tahap persalinan dengan menggoyang panggul diatas bola yang sangat efektif membantu merespon rasa sakit dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif. Penatalaksanaan yang dilakukan pada Ny. S G2P1A0 kala II persalinan yaitu dengan melakukan pertolongan persalinan sesuai langkah APN. Kala III dilakukan manajemen aktif kala III meliputi penyuntikkan oksitosin 10 IU, melakukan IMD. Kala IV yaitu mengajarkan pada ibu dan keluarga tentang cara massase fundus uteri dan tahap ini digunakan untuk melakukan pengawasan terhadap bahaya perdarahan. Pengawasan ini dilakukan selama kurang lebih dua jam (Walyani, 2022)

Penatalaksanaan bayi Ny. S (NCBSMK) yaitu memberikan salep mata untuk pencegahan infeksi, pemberian vit k dengan dosis 1 mg, memberikan imunisasi HB-0

dengan dosis 0,5 ml. Sesuai teori (Yulianti, 2019) pemberian salep mata untuk mencegah infeksi dan pemberian vit k untuk mencegah perdarahan pada bayi akibat defisiensi serta pemberian imunisasi HB0 untuk mencegah infeksi hati. Penatalaksanaan pada masa nifas yaitu memberitahu ibu bahwa nyeri pada bagian perut yang dirasakan normal karena adanya kontraksi dan relaksasi uterus yang terjadi terus menerus. Sesuai teori (Anifah, 2022) nyeri kontraksi uterus meningkat secara signifikan setelah proses persalinan terjadi (bayi lahir). Hal ini disebabkan karena keluarnya hormon oksitosin yang dilepas oleh kelenjar hipofisis sehingga dapat memperkuat dan mengatur kontraksi uterus. Serta nyeri perineum timbul karena adanya kejadian robekan laserasi perineum saat proses melahirkan (Saleng, 2020).

Ketidaknyamanan juga terjadi pada masa nifas yang disebabkan oleh trauma perineum selama persalinan dan kelahiran, involusi uterus, proses pengembalian ukuran rahim ke ukuran semula (Kasmiasi, 2022). Upaya untuk mengurangi nyeri setelah melahirkan yaitu dengan massage efflurage abdomen bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot abdomen, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. dilakukan selama 3-5 menit dengan mengusapkan baby oil. Penelitian (Anifah, 2022) mengatakan bahwa nilai p -value $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh massage efflurage terhadap nyeri kontraksi masa nifas. Serta untuk mengurangi nyeri pada perineum dapat dilakukan dengan kompres dingin menggunakan es batu yang dilapisi dengan washlap yang dilakukan selama 5 menit dan dilakukan selama 4 hari dengan mengevaluasi tingkat nyeri yang dialami menggunakan skala nyeri VAS yang dinilai sebelum dilakukan pemberian dan setelah dilakukan pemberian kompres dingin perineum yang diletakkan pada daerah perineum dapat bekerja menstimulasi permukaan kulit supaya mengontrol nyeri (Saleng, 2020). Sejalan dengan penelitian (Susilawati, 2019) bahwa nilai rata-rata nyeri luka perineum sebelum dilakukan kompres

dingin yaitu 4,80 menurun menjadi 1,33 setelah dilakukan kompres dingin hal ini dapat disimpulkan bahwa kompres dingin berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri perineum. Kunjungan pada hari ke 14 masa nifas mendiskusikan tentang alat kontrasepsi dan menganjurkan ibu memilih alat kontrasepsi yang aman bagi ibu menyusui dan ibu memilih alat kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengandung hormon progesteron karena tidak mengganggu produksi ASI.

KESIMPULAN

Asuhan kebidanan dan semua tindakan yang telah dilakukan selama pemberian asuhan, keluhan ketidaknyamanan selama hamil yang ibu rasakan yaitu nyeri punggung dengan melakukan massage efflurage dan senam hamil, sering BAK dengan mengurangi minum di malam hari serta jangan mengonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti teh, kopi setelah dilakukan tindakan tersebut ibu sudah tidak merasakan nyeri punggung, dan sering BAK sudah berkurang, keluhan pada saat proses persalinan yaitu nyeri persalinan dengan menggunakan gymball dan kecemasan menggunakan murotal Al-Quran, proses persalinan berjalan dengan lancar ibu dan bayi nya sehat, keluhan ketidaknyamanan selama masa nifas nyeri abdomen dengan massage efflurage abdomen, luka perineum dengan kompres dingin perineum. Hasil dari konseling KB ibu berencana akan menggunakan suntik KB 3 bulan setelah masa nifas selesai.

SARAN

Pentingnya untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga serta dapat menerapkan asuhan yang telah diberikan sehingga tidak terjadi penyulit baik pada saat kehamilan, persalinan maupun masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Almanika D, Ludiana, Dewi KT. Penerapan

- massage effleurage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester iii di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. 2022; 1 (2) 50-58 [diunduh 6 September 2023] Tersedia di URL : <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/291/177>
- Andarwulan S, Hubaedah A, Hakiki M. Pengaruh gymball dan herbal compress terhadap penurunan kepala dan intensitas nyeri kala I persalinan fase aktif. *Professional Health Journal*. 2022;1(4) 180-188 . [diunduh 18 September 2023] Tersedia di URL : <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/view/380>
- Anifah F, Nadhiroh MA, Muntianah. Hubungan masase effleurage terhadap nyeri afterpain pada ibu nifas. *Sinar Jurnal Kebidanan*.2022; 1(4) 1-9
- Geta GM, Demang YF. Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Jurnal Wawasan Kesehatan*. 2020;2 (5) : 56-61 [diunduh pada tanggal 27 Agustus 2023] Tersedia di URL : <https://stikessantupaulus-e-journal.id/JWK/article/view/97/67>
- Kurniasih U. Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. 2019; 1 (10) 25-31 [diunduh pada tanggal 28 Oktober 2023] Tersedia di URL : <https://www.jurnal.stikescirebon.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/5>
- Megasari, K. Asuhan kebidanan pada trimester III dengan ketidaknyamanan sering buang air kecil. *Jurnal komunikasi kesehatan*. 2019;1(8) 36-43 [diunduh pada tanggal 13 September 2023] Tersedia di URL : <https://ejurnal.ibisa.ac.id/index.php/jkk/article/view/148>
- Nukuhaly H, Kasmianti. Asuhan kebidanan pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan sering buang air kecil. *Jurnal Kebidanan*. 2022;2 (2) 117-123 [diunduh pada tanggal 3 September 2023] Tersedia di URL :

- <http://repo.poltekkes-maluku.ac.id/id/eprint/187/1/jurnal%20studi%20kasus%20buang%20air%20kecil%20-%20Kasmiati%20lpt.pdf>
- Purnamasari DK. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*. 2019;1(1) 9-14 [diunduh pada tanggal 21 Agustus 2023] Tersedia di URL: <https://jurnal.unigal.ac.id/mj/article/view/2000>
- Puspitasari E. Hubungan dukungan suami dan keluarga dengan intensitas nyeri persalinan kala I. *Jurnal Kesehatan*. 2020;12(2) 118-124. [diunduh pada tanggal 29 September 2023] Tersedia di URL: <https://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/view/9768>
- Saleng H, Ahmi SM. Kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perineum ibu post partum di RSKDIA pertiwi. *Jurnal kesehatan*. 2020;1 (9) 1-7 [diunduh pada tanggal 16 Agustus 2023] Tersedia di URL : <https://journal.umgo.ac.id/index.php/Madu/article/view/712>
- Sari. 2018. *Kebidanan teori dan asuhan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG
- Suryani, Murtiyarini I, Herinawati, Ramouli. Efektivitas massage effleurage dan teknik relaksasi terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di puskesmas kenali besar Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*. 2022;11(1) 109-115 [diunduh 28 Agustus 2023] Tersedia di URL: <https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/501>
- Susilawati E, Iida RW. Efektivitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu post partum di BPM Siti julaeha Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*. 2019;1(3) : 7-14 [diunduh pada tanggal 29 Agustus 2023] Tersedia di URL: <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/638>
- Walyani SE, Purwoastuti E. 2022. *Asuhan persalinan dan bayi baru lahir*. Edisi ke-1. Yogyakarta. PT Pustaka Baru
- Wulandari S, Wantini AN. Ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III di Wilayah Pkm Berbah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2021;1(12) 54-67 [diunduh pada tanggal 28 Agustus 2023] Tersedia di URL: <https://www.jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/438>
- Yulianti TN, Sam NLK. 2019. *Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir*. Edisi ke-1. Makassar. Cendekia Publisher