

ASUHAN KEHAMILAN PADA NY. A DENGAN TEKNIK REBOZO UNTUK MENGATASI KETIDAKNYAMANAN SAKIT PINGGANG

Rofifah Taqqiyah¹, Etika Khoiriyah²
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : rofifahtaqqiyah@gmail.com

ABSTRAK

Ketidaknyamanan adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil khususnya di trimester III. Ada beberapa ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III salah satunya sakit pinggang. Sakit pinggang saat hamil adalah salah satu permasalahan yang umum terjadi disebabkan adanya proses penurunan kepala. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan sakit pinggang pada ibu hamil yaitu dengan memberikan asuhan teknik rebozo. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui asuhan kebidanan pada Ny. A khususnya dalam asuhan kehamilan trimester III dengan usia kehamilan 38 minggu. Metode yang digunakan adalah observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel Ny. A usia kehamilan 38 minggu dan waktu pelaksanaan 1 minggu, dilakukan observasi 1 kali dan terakhir evaluasi untuk melihat efek teknik rebozo terhadap pengurangan sakit pinggang. Hasil observasi pada kunjungan pertama Ny. A merasakan sakit pinggang dan diberikan asuhan teknik rebozo untuk mengatasi ketidaknyamanan sakit pinggang sehingga Ny. A merasa lebih rileks dan sakit pinggang berkurang, hasil evaluasi pada kunjungan kedua setelah diberikan teknik rebozo Ny. A tidak lagi merasakan sakit pinggang. Kesimpulan dari penelitian ini asuhan komplementer pada Ny. A dengan teknik rebozo dapat mengurangi ketidaknyamanan sakit pinggang. Saran penelitian ini yaitu tenaga kesehatan dan ibu hamil dapat menggunakan asuhan teknik rebozo untuk mengatasi keluhan sakit pinggang pada kehamilan trimester III.

Kata kunci: Asuhan kebidanan, kehamilan, rebozo

ABSTRACT

Pregnant women, especially in the third trimester, experience discomfort as an unpleasant sensation in their physical or mental state. During the third trimester of pregnancy, many women frequently experience a variety of discomforts, with back pain being a common issue. Pregnancy often leads to back pain which is a frequent issue due to the act of bending over. The discomfort of back pain in pregnant women can be alleviated through the use of the rebozo technique. The goal of this study is to offer Mrs. A midwifery services, particularly during the third trimester when she is 38 weeks pregnant. The chosen method is descriptive observational, utilizing a case study approach with a sample size of Mrs. A at 38 weeks gestational age. The implementation time was 1 week, with one observation conducted and the final assessment focused on the impact of the rebozo technique on alleviating back pain. After the initial assessment, the client continued to experience back pain and was provided additional treatment through the use of the rebozo technique. As a result, the client reported feeling more at ease and experiencing a decrease in back pain. The assessment findings showed that the rebozo technique was able to alleviate the back pain discomfort pregnant women were feeling. This research's findings indicate that providing Mrs. A with complementary care using the rebozo technique can potentially alleviate her back pain. This research recommends that health workers and clients utilize the rebozo technique as a treatment for back pain in pregnant women.

Keywords: Midwifery care, pregnancy, Rebozo.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu masa yang berlangsung selama sembilan bulan atau lebih di mana seorang wanita mendukung pertumbuhan embrio dan janin di dalam rahimnya (WHO, 2020).

Perubahan fisik yang disebabkan oleh kehamilan, terutama pada trimester ketiga, dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Perubahan-perubahan ini termasuk mulas, sembelit, sulit tidur, dispnea, sering buang air kecil, kram kaki, varises, edema pergelangan kaki, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks, perubahan suasana hati yang tidak teratur, dan peningkatan kecemasan. perut lebih besar, tinggi fundus uteri meningkat, dan berat badan lebih tinggi (Pudji dan Ina, 2018). Sesuai dengan perubahan yang disebutkan di atas, nyeri punggung merupakan kejadian umum lainnya yang dialami ibu hamil sepanjang trimester ketiga. Ketidamampuan pasien dalam memenejemen ketidaknyamanan dapat menyebabkan beberapa komplikasi yang bisa terjadi. Komplikasi yang terjadi dapat menyebabkan terhambatnya proses kehamilan hingga persalinan bahkan penyumbang angka kematian ibu (AKI).

Karena risikonya rendah, mudah digunakan, dan nyaman,

teknik manajemen nyeri non-farmakologis lebih populer. Mereka juga efektif dalam meredakan ketegangan otot. Bidan dapat melakukan pendekatan non farmakologi diantaranya seperti pijat, akupresur, teknik relaksasi, aromaterapi, dan teknik rebozo.

Maka dari itu teknik rebozo merupakan gerakan dan teknik yang dapat mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil berupa sakit pinggang yang biasanya dialami ibu hamil trimester III yang merupakan teknik relaksasi untuk pengendalian rasa nyeri non farmakologi. Bersikap santai adalah proses aktif dan juga pasif. Nyeri, ketegangan tubuh, dan ketegangan otot dapat diredakan dengan teknik relaksasi. Ini menurunkan kecemasan dan sensitivitas rasa sakit sekaligus membuatnya aman. Selendang tradisional Meksiko disebut rebozo dalam bahasa Spanyol. Mirip dengan selendang tradisional Indonesia, selendang ini biasa digunakan masyarakat sebagai hiasan dalam keseharian, membawa belanjaan atau menopang bayi. Teknik Rebozo tidak hanya mudah digunakan dan diterima dengan baik oleh klien, namun juga dapat memberikan efek psikologis dan terapeutik yang bermanfaat bagi profesional kesehatan, menurut jurnal IMJ. Selain

itu, teknik rebozo membantu mengurangi tingkat kecemasan, merilekskan tubuh, mempercepat proses penurunan kepala, dan intensitas nyeri yang dapat diberikan bidan, tenaga kesehatan, dan keluarga saat melakukan teknik rebozo.

Berdasarkan informasi yang telah disajikan, penulis tertarik untuk meneliti asuhan kebidanan kehamilan pada Ny. A dengan teknik rebozo untuk mengatasi ketidaknyamanan sakit pinggang."

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah desain penelitian observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah Ny. A umur 20 tahun G1P0A0 usia kehamilan 38 minggu di Puskesmas Tanjungpinang. Metode pengumpulan data didapatkan melalui wawancara pasien dan observasi. Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu dengan observasi yang dilakukan 1 kali yaitu asuhan teknik rebozo dan dilakukan 1 kali evaluasi di kunjungan terakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehamilan adalah suatu masa yang berlangsung selama sembilan bulan atau lebih di mana seorang wanita mendukung

pertumbuhan embrio dan janin di dalam rahimnya (WHO, 2020).

Perubahan fisik yang disebabkan oleh kehamilan, terutama pada trimester ketiga, dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Perubahan-perubahan ini termasuk mulas, sembelit, sulit tidur, dispnea, sering buang air kecil, kram kaki, varises, edema pergelangan kaki, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks, perubahan suasana hati yang tidak teratur, dan peningkatan kecemasan. perut lebih besar, tinggi fundus uteri meningkat, dan berat badan lebih tinggi (Pudji dan Ina, 2018). Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III salah satunya sakit pinggang. Sakit pinggang saat hamil adalah salah satu permasalahan yang umum terjadi disebabkan adanya proses penurunan kepala. Dari hasil pengkajian kehamilan Ny. A usia kehamilan 38 minggu didapatkan keluhan sakit pinggang yang sering terjadi di waktu sore dan malam hari disebabkan oleh pembesaran janin sehingga kepala janin sudah mulai turun. Berdasarkan teori Ernawati (2022), pada trimester ketiga, ukuran janin yang semakin besar diyakini menyebabkan peningkatan tekanan pada punggung ibu sehingga mengakibatkan nyeri pinggang.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan sakit pinggang pada Ny. A yaitu dengan memberikan asuhan teknik rebozo dengan durasi 2-5 menit. Teknik rebozo merupakan Gerakan dan teknik yang dapat mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil berupa sakit pinggang yang biasanya dialami ibu hamil trimester III yang merupakan teknik relaksasi untuk pengendalian rasa nyeri non farmakologi. Bersikap santai adalah proses aktif dan juga pasif. Nyeri, ketegangan tubuh, dan ketegangan otot dapat diredakan dengan teknik relaksasi. Ini menurunkan kecemasan dan sensitivitas rasa sakit sekaligus membuatnya aman.

Selendang tradisional Meksiko disebut rebozo dalam bahasa Spanyol. Mirip dengan selendang tradisional Indonesia, selendang ini biasa digunakan masyarakat sebagai hiasan dalam keseharian, membawa belanjaan atau menopang bayi. Teknik Rebozo tidak hanya mudah digunakan dan diterima dengan baik oleh klien, namun juga dapat memberikan efek psikologis dan terapeutik yang bermanfaat bagi profesional kesehatan, menurut Mardiana (2021) pada jurnal IMJ. Selain itu, teknik rebozo membantu mengurangi tingkat kecemasan, merilekskan tubuh, mempercepat

proses penurunan kepala, dan intensitas nyeri yang dapat diberikan bidan, tenaga kesehatan, dan keluarga saat melakukan teknik rebozo.

Dua teknik rebozo yang berbeda shifting dan shake apple tree digunakan dalam penelitian ini. Sementara Rebozo shake apple tree lebih bermanfaat untuk ligamen otot panggul, Rebozo shifting bermanfaat untuk otot ligamen di rahim. Rahim akan miring sehingga bayi lebih sulit turun ke panggul jika ligamen otot panggul ibu kaku dan posisinya tidak tepat. Dimana seharusnya janin sudah masuk panggul pada usia kehamilan 38 minggu.

Hasil observasi pada kunjungan pertama usia kehamilan 38 minggu dengan keluhan sakit pinggang dan diberikan asuhan komplementer berupa teknik rebozo untuk mengatasi ketidaknyamanan sakit pinggang, klien merasa lebih rileks dan sakit pinggang berkurang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Yuriati dan Khoiriyah (2021) bahwa teknik rebozo menunjukkan adanya pendekatan psikologis dan social, sehingga ibu dalam keadaan rileks.

Menurut Mardiana (2021) pada jurnal IMJ, teknik rebozo merupakan Gerakan dan teknik yang dapat mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil berupa sakit pinggang

yang biasanya dialami ibu hamil trimester III yang merupakan teknik relaksasi untuk pengendalian rasa nyeri non farmakologi.

Hasil evaluasi pada Ny. A usia kehamilan 39 minggu dengan keluhan sakit pinggang didapatkan Ny. A tidak lagi merasakan sakit pinggang, setelah melakukan teknik rebozo dalam waktu 1 minggu yang diterapkan ketika sakit pinggang. Teknik rebozo dilakukan dengan bantuan suami dan keluarga dengan durasi 2-5 menit.

Berdasarkan teori Dekke (2018) Teknik melakukan rebozo adalah menggeser selendang dengan gerakan singkat, dimulai secara perlahan dan secara bertahap menambah kecepatan. Gerakan rebozo sebaiknya dilakukan selama 2-5 menit untuk meredakan nyeri pinggang.

Dilansir dari Mette dkk (2017) dalam jurnal SRCH, metode rebozo merupakan pendekatan praktik langsung yang praktis dan lembut, dilakukan pada perempuan dalam berbagai posisi seperti berdiri, berbaring, atau bertumpu pada tangan dan lutut, yang dilakukan oleh bidan maupun individu pendukung.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini asuhan komplementer pada Ny. A

dengan teknik rebozo yang dapat mengurangi ketidaknyamanan sakit pinggang. Penggunaan teknik rebozo dapat menenangkan tubuh, menurunkan kecemasan, mengurangi nyeri punggung bawah, dan membantu ibu hamil merasakan dukungan emosional dari bidan, suami dan keluarga yang terlibat dalam proses tersebut.

Saran penelitian ini yaitu tenaga kesehatan dan ibu hamil dapat menggunakan asuhan teknik rebozo untuk mengatasi keluhan sakit pinggang pada kehamilan trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, Eka Mardiana & Suksesty, Catur Erti. Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Lama Kala I Persalinan Pervaginam ; *Indonesia Midwifery Journal* Vol. 5, No. 1 (2021).
- Ernawati, Marni., Isnaini, Fistaqul., Fatmawati, Istiadah., Hidayati, Nurul., Ummiyati, Muchlisatun., Dewi, Putu Dian., Iswati, Retno Setyo., Damalita, Annisa Fitriana., Aritonang, Tetty Rina., Sholihah, Imroatus., Hasanah, Zumroh., Manullang, Riyeen Sari., Putri, Diana., Farida, Hurin'in & Nur, Maziyyah. 2022. *Ketidaknyamanan Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Rena Cipta Mandiri.
- Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Iversen, Mette Langeland., Midtgaard, Julie., Ekelin,

- Maria., Hegaard, & Hanne, Kristine. 2017. Danish women's experience of the rebozo technique during labour : A qualitative explorative study : *Sexual & Reproductive Healthcare Journal*. 79-85.
- Wahyuni, lin & Aditia, Dita Selvia. 2023. *Buku Ajar Kegawatdaruratan Maternal da Neonatal untuk Mahasiswa Kebidanan : Disertai dengan Evidence Based Pelayanan Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- World Health Organization. 2020. *Trends in maternal mortality: 2000 to 2017: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliana, Karmila & Yuriati, Putri. Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III Pada Ny. N Dengan Penerapan Teknik Rebozo Di Puskesmas Tanjungpinang ; *Jurnal Cakrawala Kesehatan* Vol. 14, No.02. 65-69.
- Yuliani, Diki Retno., Saragih, Elfirayani., Astuti., Anjar., Wahyuni., Muyassaroh, Murti Ani., Nardina, Evita Aurilia., Dewi, Ratih Kumala., Sulfianti., Maharani., Ismawati, Oktaviana., Isharyanti, Septalia., Faizah, Siti Nur., Miranda, Retris Fitri., Aini, Fajaria Nur., Astuti, Etni Dwi., Argaheni, Niken, Bayu dan Azizah, Ninik. 2021. *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.
- Nurpratiwi, Yulidian., Hadi, Muhammad dan Idriani. Efektifitas Teknik Rebozo Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Dan Lamanya Persalinan Pada Ibu Multigravida. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2020;1(1).
- Yuriati, Putri & Khoiriyah, Etika. 2021. Persalinan Nyaman dengan Teknik Rebozo ; *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 287-291.