

PENERAPAN ASUHAN KEBIDANAN PADA NY.N DENGAN TEKNIK REBOZO UNTUK MENGATASI KETIDAKNYAMANAN SAKIT PINGGANG

Widuri¹, Putri Yuriati²,

^{1,2}Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

Email: widuriwiwit42@gmail.com

ABSTRAK

Ketidaknyamanan merupakan kondisi yang sering dirasakan ibu hamil, khususnya pada trimester III. Salah satu keluhan yang muncul adalah nyeri pinggang akibat proses fisiologis pada akhir kehamilan. Upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi keluhan ini adalah pemberian teknik rebozo. Penelitian ini bertujuan mengetahui asuhan kebidanan pada Ny. N dengan usia kehamilan 38 minggu menggunakan teknik rebozo. Metode penelitian adalah observasional deskriptif dengan rancangan studi kasus. Subjek penelitian yaitu Ny. N dengan usia kehamilan 38 minggu, intervensi dilakukan selama 1 minggu sebanyak 4 kali kunjungan. Hasil pengkajian pada kunjungan pertama menunjukkan adanya keluhan nyeri pinggang, setelah diberikan teknik rebozo ibu merasa lebih rileks dan keluhan berkurang. Evaluasi pada kunjungan berikutnya memperlihatkan Ny. N tidak lagi merasakan nyeri pinggang. Kesimpulannya, teknik rebozo sebagai asuhan komplementer dapat menurunkan ketidaknyamanan nyeri pinggang. Saran dari penelitian ini adalah ibu hamil maupun tenaga kesehatan dapat memanfaatkan teknik rebozo untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil dengan 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. N 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. N at 38 weeks gestational age. The implementation time was 1 week, with one observation conducted. 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. N 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 merupakan suatu periode yang berlangsung sekitar sembilan bulan atau lebih, di mana seorang wanita mendukung pertumbuhan serta perkembangan embrio dan janin di dalam rahim (WHO, 2020).

Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan, khususnya pada trimester ketiga, sering menimbulkan rasa tidak nyaman. Perubahan tersebut dapat berupa mulas, konstipasi, gangguan tidur, sesak napas, sering berkemih, kram pada kaki, varises, pembengkakan pergelangan kaki, rasa lelah, kontraksi Braxton Hicks, perubahan suasana hati yang tidak menentu, serta meningkatnya kecemasan. Selain itu, ukuran perut yang semakin membesar, tinggi fundus uteri yang meningkat, serta penambahan berat badan juga turut menambah ketidaknyamanan (Pudji & Ina, 2018). Sejalan dengan kondisi tersebut, nyeri punggung menjadi salah satu keluhan yang paling umum dialami ibu hamil trimester akhir. Ketidakmampuan ibu dalam mengatasi ketidaknyamanan dapat berisiko menimbulkan komplikasi yang berdampak pada jalannya kehamilan hingga persalinan, bahkan berkontribusi pada meningkatnya angka kematian ibu (AKI).

Metode farmakologis untuk manajemen nyeri lebih banyak dipilih karena dianggap praktis, efektif menurunkan ketegangan otot, serta relatif aman digunakan. Namun, bidan juga dapat menawarkan berbagai intervensi nonfarmakologis, seperti pijat, akupresur, teknik relaksasi, aromaterapi, maupun teknik rebozo. Salah satu yang dapat diaplikasikan adalah teknik rebozo, yakni suatu gerakan yang mampu membantu mengurangi keluhan nyeri pinggang yang kerap dialami ibu hamil trimester III. Teknik ini dikategorikan sebagai metode relaksasi nonfarmakologis dalam pengendalian nyeri. Relaksasi sendiri merupakan suatu proses aktif maupun pasif yang dapat mengurangi nyeri, menurunkan ketegangan tubuh dan otot, sekaligus meredakan kecemasan serta menurunkan sensitivitas rasa sakit dengan cara yang aman.

Rebozo sendiri berasal dari bahasa Spanyol yang berarti selendang tradisional Meksiko. Selendang ini memiliki kemiripan dengan selendang tradisional Indonesia yang sering dipakai sehari-hari, baik untuk aksesoris, menggendong bayi, maupun membawa barang. Penggunaan teknik Rebozo tidak hanya mudah diaplikasikan serta diterima dengan baik oleh ibu hamil, tetapi juga memiliki

manfaat psikologis dan terapeutik yang mendukung kinerja tenaga kesehatan, sebagaimana dijelaskan dalam jurnal IMJ.

Lebih lanjut, teknik rebozo terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, membuat tubuh lebih rileks, mempercepat turunnya kepala janin, serta mengurangi intensitas nyeri. Teknik ini dapat dilakukan tidak hanya oleh bidan, tetapi juga oleh tenaga kesehatan lainnya maupun keluarga ibu hamil.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai asuhan kebidanan kehamilan pada Ny. N dengan penerapan teknik rebozo sebagai upaya mengatasi ketidaknyamanan berupa nyeri pinggang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah desain penelitian observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah Ny. N umur 23 tahun G3P2A0 usia kehamilan 38 minggu di Puskesmas Tanjungpinang. Metode pengumpulan didapatkan melalui wawancara pasien dan melakukan observasi. Penelitian ini berlangsung selama 1 minggu 4 kali kunjungan dan observasi yang dilakukan 1 kali yaitu asuhan teknik rebozo dan dilakukan 1 kali evaluasi di kunjungan

terakhir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan suatu periode sekitar sembilan bulan atau lebih, di mana seorang wanita mendukung pertumbuhan embrio hingga menjadi janin di dalam rahim (WHO, 2020).

Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan, khususnya pada trimester ketiga, seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman. Beberapa keluhan umum di antaranya mulas, sembelit, gangguan tidur, sesak napas, sering buang air kecil, kram kaki, varises, pembengkakan pergelangan kaki, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks, perubahan suasana hati, meningkatnya kecemasan, perut yang semakin membesar, peningkatan tinggi fundus uteri, serta penambahan berat badan (Pudji & Ina, 2018).

Ketidaknyamanan yang kerap dirasakan pada trimester III salah satunya adalah nyeri pinggang (Rendo, 2023). Nyeri pinggang saat hamil merupakan keluhan yang umum dialami sebagian besar ibu, yang disebabkan oleh perubahan fisiologis serta biomekanik. Peningkatan kadar hormon relaksin menyebabkan ligamen dan sendi panggul menjadi lebih longgar, sehingga menimbulkan instabilitas dan rasa nyeri. Selain itu, penambahan berat badan, perubahan postur tubuh berupa hiperlordosis lumbal, serta tekanan dari uterus yang membesar terhadap otot maupun saraf di punggung bawah turut

memperberat keluhan. Rasa nyeri ini biasanya mulai muncul sejak trimester kedua hingga akhir kehamilan dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari (Hidayanti, 2024).

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. N usia kehamilan 38 minggu, diperoleh keluhan nyeri pinggang yang lebih sering muncul pada sore dan malam hari. Hal ini disebabkan oleh membesarnya janin sehingga kepala janin mulai memasuki rongga panggul. Menurut teori Ernawati (2022), ukuran janin yang semakin membesar pada trimester ketiga dapat meningkatkan tekanan pada punggung ibu dan memicu nyeri pinggang.

Tindakan yang diberikan untuk mengurangi keluhan tersebut yaitu asuhan dengan teknik rebozo selama 2–5 menit. Rebozo merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis berupa gerakan relaksasi yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan, khususnya nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Teknik ini membuat ibu lebih tenang karena mampu meredakan ketegangan otot, menurunkan kecemasan, serta mengurangi sensitivitas terhadap nyeri (Mardiana, 2021).

Rebozo berasal dari selendang tradisional Meksiko yang dalam bahasa Spanyol disebut rebozo. Fungsinya mirip dengan selendang tradisional di Indonesia yang biasa dipakai sebagai aksesoris, membawa barang belanjaan, maupun menggendong bayi. Teknik rebozo relatif

mudah diaplikasikan dan dapat diterima dengan baik oleh klien. Selain itu, rebozo memberikan manfaat psikologis serta efek terapeutik bagi tenaga kesehatan, ibu, maupun keluarga. Mardiana (2021) menjelaskan bahwa teknik ini membantu mengurangi kecemasan, membuat tubuh lebih rileks, mempercepat penurunan kepala janin ke panggul, serta menurunkan intensitas nyeri, sehingga bisa dilakukan oleh bidan, tenaga kesehatan, maupun keluarga.

Dalam penelitian ini digunakan dua jenis teknik, yaitu rebozo shifting dan rebozo shake apple tree. Teknik shake apple tree bermanfaat untuk membantu otot ligamen panggul, sedangkan shifting lebih fokus pada ligamen rahim. Apabila ligamen panggul terlalu kaku atau posisinya tidak tepat, maka rahim menjadi miring dan dapat menyebabkan kepala janin sulit masuk ke panggul, meskipun usia kehamilan sudah mencapai 38 minggu.

Hasil observasi pada kunjungan pertama saat usia kehamilan 38 minggu dengan keluhan nyeri pinggang menunjukkan bahwa setelah diberikan teknik rebozo, klien merasa lebih rileks dan keluhan nyeri berkurang. Hal ini sejalan dengan temuan Yuriati dan Khoiriyah (2021) yang menyebutkan bahwa teknik rebozo tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memberikan efek psikologis dan sosial, sehingga ibu merasa lebih tenang.

Menurut Mardiana (2021) dalam jurnal IMJ, teknik rebozo merupakan salah

satu gerakan relaksasi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester ketiga.

Evaluasi pada Ny. N saat usia kehamilan 39 minggu menunjukkan hasil yang lebih baik. Ny. N tidak lagi mengeluhkan nyeri pinggang setelah melakukan teknik rebozo secara rutin selama satu minggu, dengan bantuan suami maupun keluarga. Durasi penerapan tetap 2–5 menit setiap kali nyeri muncul.

Berdasarkan teori Dekke (2018), teknik rebozo dilakukan dengan menggeser selendang menggunakan gerakan singkat, dimulai secara perlahan lalu ditingkatkan kecepatannya secara bertahap. Durasi ideal adalah 2–5 menit untuk membantu meredakan nyeri pinggang.

Sejalan dengan pendapat Mette dkk. (2017) dalam jurnal SRCH, metode rebozo merupakan pendekatan praktis yang lembut dan dapat dilakukan dalam berbagai posisi, baik berdiri, berbaring, maupun posisi merangkak. Teknik ini bisa dilakukan oleh bidan ataupun oleh keluarga sebagai pendamping ibu hamil.

Berdasarkan kajian teori yang ada dan hasil observasi pada kasus Ny. N, dapat disimpulkan bahwa pemberian asuhan kebidanan dengan teknik rebozo sesuai dengan penelitian terdahulu serta mendukung manfaatnya sebagai metode komplementer dalam mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini asuhan komplementer pada Ny. N dengan teknik rebozo yang dapat mengurangi ketidaknyamanan sakit pinggang. Penggunaan teknik rebozo dapat menenangkan tubuh, menurunkan tingkat 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 Persalinan Lama Kala 1 Pervaginam Indonesia *Midwifery Journal* Vol. 5, No. 1 (2021).
- Emawati, Mani., Isnaini, Fistaqul., Fatmawati, Istiadah., Hidayati, Nurul., Ummiyati, Muchlisatun. 2022. *Ketidaknyamanan Dan Komplikasi-komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Rena Cipta Mandiri.
- Hidayati, N., Munawarah, Z., Utami, P. P., & Mubayyina, F. (2024). Pengaruh Teknik Rebozo untuk Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan

- Trimester III di Polindes Batu Kuta Lombok Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 12(1), 8–12.
- Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Nurpratiwi, Yuldian Hadi, Muhammad dan Idriani. Efektifitas Teknik Rebozo Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Lamanya Persalinan Pada Ibu Multigravida. *Jurnal Silampari Keperawatan* 2020:1(1).
- Rendo, Y. M., Siantar, R. L., & Pangaribuan, M. (2023). Pengaruh Metode Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(1).
- Wahyuni, lin & Aditia, Dita Selvia. 2023. *Buku Ajar Kegawatdaruatan 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*. World Health Geneva: Organization.
- Yuliana, Karmila & Yuriati, Putri, Eektivitas dalam 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. 2021. *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.
- Yuriati. Putri & Khoiriyah, Etika. 2021. Persalinan Nyaman dengan Teknik Rebozo *Jurnal ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 287-291.