

ASUHAN KEBIDANAN NIFAS MENYUSUI NY E USIA 27 TAHUN DENGAN NYERI PINGGANG DI PMB EFIARNI, AMD.KEB KOTA TANJUNGPINANG 2025

Nadya Ramadhani¹, Marella², Melly Damayanti³, Rita Ridayani⁴
DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang, Kota Tanjung Pinang
E-mail: *ramadhaninadya91@gmail.com¹

ABSTRAK

Nyeri pinggang merupakan keluhan yang sering dialami ibu pada masa nifas dan dapat mengganggu aktivitas serta pemulihan pasca persalinan. Data di Provinsi Kepulauan Riau menunjukkan bahwa cakupan pelayanan masa nifas telah mencapai 85,8% pada tahun 2023. Namun, nyeri pinggang masih menjadi keluhan yang sering dilaporkan oleh ibu nifas dalam kunjungan ke fasilitas pelayanan Wanita, walaupun belum ada data spesifik prevalensinya. Tujuan utama dalam studi kasus ini adalah melaksanakan asuhan kebidanan menyeluruh pada masa nifas dengan pendekatan terapi gerak senam nifas. Pada studi kasus ini dilakukan terhadap Ny. E, seorang ibu nifas berusia 27 tahun di PMB Efiarni, Amd.Keb, Kota Tanjungpinang, selama bulan April hingga Juni 2025. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta dokumentasi dalam format SOAP dan daftar tilik. Hasil asuhan menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi dan bimbingan senam nifas secara rutin, Ny. E menunjukkan pemahaman yang baik dan mampu melakukan senam nifas dengan benar. Terdapat penurunan nyeri pinggang dan peningkatan kenyamanan dalam proses menyusui. Kesimpulan dari laporan kasus ini adalah bahwa asuhan kebidanan yang tepat, melalui implementasi senam nifas, dapat mengurangi nyeri pinggang pada ibu nifas dan mendukung keberhasilan menyusui pada ibu. Saran diharapkan melakukan senam nifas secara rutin minimal 2-3 kali sehari dengan gerakan sesuai kemampuan untuk mempercepat pemulihan dan mengurangi keluhan nyeri pinggang..

Kata kunci

Asuhan Kebidanan, Senam Nifas, Kesehatan Ibu, Menyusui

ABSTRACT

Lower back pain is a common complaint experienced by postpartum mothers and can interfere with daily activities as well as postpartum recovery. Data from the Riau Islands Province show that postpartum care coverage reached 85.8% in 2023. However, lower back pain remains one of the most frequently reported complaints among postpartum mothers during visits to women's health facilities, although there are no specific prevalence data available. The main objective of this case study was to provide comprehensive midwifery care during the postpartum period using a postpartum exercise therapy approach. This case study was carried out on Mrs. E, a 27-year-old postpartum mother at PMB Efiarni, Amd.Keb, Tanjungpinang City, from April to June 2025. Data collection techniques included interviews, observations, physical examinations, and documentation using the SOAP format and checklist. The results showed that after receiving education and guidance on regular postpartum exercise, Mrs. E demonstrated good understanding and was able to perform the exercises correctly. There was a noticeable reduction in lower back pain and increased comfort during breastfeeding. The conclusion of this case study is that appropriate midwifery care, through the implementation of postpartum exercises, can effectively reduce lower back pain in postpartum mothers and support successful breastfeeding. It is recommended that postpartum mothers perform postpartum exercises regularly at least 2-3 times a day with movements adjusted to their ability in order to accelerate recovery and reduce complaints of lower back pain.

Keywords

Midwifery Care, postpartum exercise, maternal postpartum health, breastfeeding

1. PENDAHULUAN

Masa nifas atau puerperium merupakan periode yang dimulai sejak lahirnya plasenta hingga sekitar enam minggu (42 hari) pascapersalinan, di mana organ reproduksi mengalami proses pemulihan untuk kembali ke kondisi sebelum hamil. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisiologis, seperti involusi uterus, penyembuhan luka persalinan, masa nifas tidak lepas dari berbagai keluhan yang dialami ibu. Salah satu keluhan yang paling sering muncul adalah nyeri pinggang (low back pain). Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 50–70% wanita mengalami nyeri pinggang pada enam minggu pertama setelah persalinan (WHO, 2023). Studi global juga menunjukkan bahwa pengeluaran lokia, nyeri pascapersalinan adaptasi hormonal, serta dimulainya proses menyusui (Kemenkes RI, 2022). Meskipun merupakan proses fisiologis, pinggang berdampak signifikan terhadap aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu (Mew et al., 2023).

Di Indonesia, prevalensi nyeri pinggang pada ibu nifas masih tergolong tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 55–65% ibu nifas mengalami keluhan nyeri pada punggung dan pinggang, baik setelah persalinan normal maupun operasi. Bahkan, sebuah studi melaporkan angka yang lebih tinggi, yaitu 86,8% ibu nifas mengalami nyeri pinggang pascapersalinan (Muthmainnah & Lestari, 2020; Fitriyani et al., 2021). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau mencatat bahwa cakupan pelayanan masa nifas telah mencapai 85,8% pada tahun 2023.

Namun demikian, nyeri pinggang tetap menjadi keluhan yang sering disampaikan ibu nifas saat melakukan kunjungan ke fasilitas kesehatan, meskipun prevalensi spesifiknya belum tersedia (Dinkes Provinsi Kepri, 2023). Lebih lanjut, data dari Praktik Mandiri Bidan di Kota Tanjungpinang menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 3 ibu nifas mengeluhkan nyeri pinggang pada minggu pertama hingga ketiga pascapersalinan. Keluhan ini sering dikaitkan dengan posisi menyusui yang tidak ergonomis, kelelahan, serta lemahnya otot punggung setelah proses persalinan, serta kurangnya pergerakan yang ibu lakukan pasca persalinan. Nyeri pinggang pascapersalinan dapat berdampak serius terhadap aktivitas ibu, termasuk menghambat proses menyusui, mengganggu kualitas tidur, serta menimbulkan kelelahan dan gangguan psikologis. Jika tidak ditangani, nyeri ini dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup ibu secara keseluruhan.

Oleh karena itu, penanganan awal sangat diperlukan agar aktivitas ibu tidak terganggu oleh nyeri yang berkepanjangan (Arifianti & Hasanah, 2021). Salah satu cara efektif untuk mengatasi nyeri pinggang pascapersalinan adalah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas terdiri atas serangkaian gerakan ringan yang bertujuan memperkuat otot-otot panggul, perut, dan punggung. Penelitian menunjukkan bahwa senam nifas mampu membantu mengurangi nyeri pinggang, mempercepat pemulihan otot, serta memperbaiki postur dan sirkulasi darah pada ibu setelah melahirkan (Handayani et al., 2022).

2. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan desain Laporan Kasus (Case Report). Subjek adalah Ny. E, seorang ibu nifas berusia 27 tahun yang bersalin secara normal dan mengeluhkan nyeri pinggang pada masa nifas, yang berlokasi di Praktik Mandiri Bidan Efiarni, Amd.Keb, Kota Tanjungpinang, dan dimulai dari April hingga Juni 2025. Data diperoleh melalui wawancara (data subjektif), pemeriksaan fisik (data objektif) seperti TFU, lochea, dan

luka perineum. Penilaian nyeri pinggang diukur menggunakan Skala Nyeri (Numeric Rating Scale, 0–10). Asuhan didokumentasikan dalam format SOAP (Subjektif, Objektif, Asesmen, dan Planning). Intervensi kebidanan yang dilakukan meliputi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) terkait nutrisi, personal hygiene, ASI eksklusif, serta panduan langkah demi langkah pelaksanaan Senam Nifas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan nifas pada Ny. E, usia 26 tahun, P1A0H1, dilakukan mulai dari tanggal 24 April hingga 6 Juni 2025 di PMB Efiarni, A.Md. Keb., Tanjungpinang. Kunjungan nifas pertama dilaksanakan pada hari pertama postpartum. Ny. E mengeluhkan kelelahan pasca persalinan, namun bersyukur karena ASI sudah keluar dengan lancar. Pemeriksaan menunjukkan kondisi umum ibu baik, tanda vital dalam batas normal, serta tidak ditemukan kelainan pada pemeriksaan fisik. Asuhan yang diberikan meliputi edukasi tentang pentingnya mobilisasi dini, pemenuhan nutrisi dan cairan, istirahat cukup, personal hygiene, serta teknik menyusui dan perawatan payudara. Ibu diberikan informasi tentang tanda bahaya masa nifas dan terapi suportif berupa vitamin dan obat sesuai kebutuhan informasi tentang tanda bahaya masa nifas dan terapi suportif berupa vitamin dan obat sesuai kebutuhan.

Pada kunjungan ke II yang dilakukan pada tanggal 30 April 2025 pada pukul 11.30 WIB. Dilakukan kunjungan ke rumah Ny. E usia 27 tahun untuk mengetahui bagaimana keadaan pasien. Ibu mengatakan bahwa merasakan pinggang terasa nyeri dengan skala nyeri 7 dan dikategorikan nyeri berat. Frekuensi menyusui 1–2 jam, dan didapati bahwa ibu takut melakukan olahraga ringan. Juga diketahui ibu takut melakukan buang air kecil dengan frekuensi hanya 4x dalam sehari. Kebutuhan yang diperlukan ibu adalah KIE mengenai senam nifas, KIE nyeri pinggang, KIE ASI eksklusif, KIE istirahat, KIE nutrisi, KIE tanda bahaya pada masa nifas. Pada kunjungan ke III yang dilakukan pada tanggal 10 Mei 2025 pada pukul 11.30 WIB.

Penulis melakukan kunjungan ke rumah Ny. E usia 27 tahun untuk mengetahui bagaimana keadaan pasien. Ibu mengatakan bahwa nyeri pinggang sudah berkurang, dengan riwayat skala nyeri 5. Menyusui baik, sudah ada kemajuan dalam frekuensi buang air kecil yaitu 5–6x/hari. Ibu mengatakan melakukan senam nifas sebanyak 3–4x/hari. Asuhan kebidanan yang diberikan kepada ibu melakukan evaluasi terhadap senam nifas yang dilakukan ibu (ibu melakukan senam nifas 3–4x/hari). Menganjurkan ibu untuk melakukan senam nifas guna membantu mengurangi nyeri pada pinggang.

Pada kunjungan ke IV yang dilakukan pada tanggal 5 Juni 2025 pada pukul 13.30 WIB. Penulis melakukan kunjungan ke rumah Ny. E usia 27 tahun untuk mengetahui bagaimana keadaan pasien. Ibu mengatakan tidak ada keluhan saat ini dan skala nyeri ibu sudah 0, dikarenakan ibu tidak merasakan nyeri pada pinggang. Pemeriksaan pertama terhadap Ny. E dilakukan pada tanggal 24 April 2025 di PMB Efiarni, Amd. Keb. Ibu berusia 27 tahun, dan pada saat anamnesis menyatakan adanya nyeri pada jahitan luka perineum. Hal ini sesuai dengan tinjauan pustaka yang menyebutkan bahwa hampir 90% ibu mengalami robekan saat proses persalinan berlangsung. Pada kunjungan kedua, ibu mengeluhkan nyeri pada pinggang yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik pascapersalinan. Hal ini selaras dengan teori yang menyebutkan bahwa tidak melakukan latihan pasca persalinan seperti senam nifas dapat menyebabkan otot-otot punggung dan perut tetap lemah, yang pada akhirnya memicu nyeri pinggang berkepanjangan (Muthmainnah & Lestari, 2020).

Pada kunjungan ini, ibu disarankan untuk melakukan senam nifas, yang diketahui bermanfaat dalam mengurangi nyeri pinggang dan punggung bawah (Stiawan & Kusuma, 2023; Dewi et al., 2022). Pada kunjungan ketiga, ibu menyatakan bahwa nyeri pinggang berkurang setelah melakukan senam nifas sebanyak 3–4 kali per hari. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa senam nifas dapat dilakukan minimal 2–3 kali per hari untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Handayani et al., 2022). Sementara itu, pada kunjungan keempat, ibu tidak lagi merasakan keluhan nyeri pinggang dan menyebutkan telah rutin melakukan senam nifas 4–5 kali per hari serta memperbanyak aktivitas ringan di sekitar rumah.

Hal ini selaras dengan teori yang menyebutkan bahwa mobilisasi aktif pada masa nifas dapat membantu menguatkan (Harselowati, otot 2023). Pengkajian pinggang ini juga mencerminkan praktik yang sesuai dengan teori asuhan kebidanan masa nifas, yang mencakup pengkajian data fisik, psikososial, serta riwayat kesehatan ibu (Harselowati, 2023). Senam nifas terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pinggang pada Ny. E bila dilakukan secara konsisten minimal 2–3 kali per hari. Selain senam nifas, ibu juga dianjurkan untuk rutin melakukan mobilisasi guna mempercepat proses pemulihan pascapersalinan.

4. KESIMPULAN

Asuhan kebidanan yang komprehensif pada Ny. E, seorang ibu nifas berusia 27 tahun dengan nyeri pinggang, telah berhasil dilaksanakan sesuai dengan manajemen asuhan kebidanan. Implementasi intervensi non-farmakologis berupa Senam Nifas secara teratur dan konsisten terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pinggang dari skala 7 (Nyeri Berat) hingga mencapai skala 0 (Tidak Nyeri) dalam masa nifas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, S., & Suroso, A. (2022). Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pinggang pada Ibu Postpartum.
- Dewi, L. K., & Indriani, F. (2023). Hubungan Kepatuhan Melakukan Senam Nifas dengan Kecepatan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum.
- Jurnal Bidan Pintar, 5(2), 112-120.
- Fitriana, R., & Kusuma, D. (2024). Dampak Intervensi Non-Farmakologis Senam Nifas Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Postpartum di PMB X. Jurnal Kesehatan Indonesia, 14(1), 1-10.
- Hutapea, B. A., et al. (2022). Hubungan Postur Tubuh Saat Menyusui dengan Keluhan Low Back Pain pada Ibu Postpartum. Jurnal Ilmiah Bidan. Saraswati, I. G. A. S., et al. (2021). Efektivitas Pemberian Senam Nifas Terhadap Pemulihan Kenyamanan Ibu Nifas.
- Jurnal Ilmiah Keperawatan. Novita, L., & Sari, I. P. (2020). Pengaruh Terapi Fisik Senam Nifas terhadap Perubahan Skala Nyeri Pinggang Bawah pada Ibu Postpartum.
- Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(1). Puspita, R., & Wardana, A. (2022). Low Back Pain pada Ibu Nifas: Prevalensi dan Faktor Risiko di Indonesia.
- Jurnal Kebidanan dan Ilmu Kesehatan. Lestari, R., & Handayani, T. (2021). Penatalaksanaan Nyeri Pinggang pada Ibu Nifas dengan Kompres Hangat dan Senam Nifas.
- Jurnal Kebidanan dan Kesehatan, 12(1), 45-53.
- Jurnal Keperawatan dan Kebidanan. Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- Jurnal Kesehatan Prima, 15(2), 175-184. Sari, N. P., & Dewi, R. P. (2021). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Pinggang pada Ibu Nifas.
- Jurnal Kesehatan. Widyawati, R. (2020). Efektivitas Latihan Fisik Terstruktur (Senam Mempercepat Nifas) dalam Pemulihan Uterus dan Keluhan Fisik Ibu Nifas.
- Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 3(2), 78-89. Rahayu, S., & Wulandari, T. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Postpartum.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Nasional Pelayanan Kesehatan (PNPK) Asuhan Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Pusdiklatnakes. (2021). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Edisi Revisi. Jakarta: EGC.
- Saleha. (2019). Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- WHO. (2020). WHO Recommendations on Maternal and Perinatal Health. Geneva: World Health Organization.