JURNAL ILMIAH KEBIDANAN SCIENTIFIC JOURNAL OF MIDWIFERY
VOLUME 11 NOMOR 2 SEPTEMBER 2025
P-ISSN 2477-4375
E-ISSN 2477-4383

Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Ibu Hamil Dengan Teknik Gymball Untuk Nyeri Punggung Dan Pemberian Rebusan Kayu Manis Untuk Penyembuhan Luka Perineum

[1]Beniqna Maharani Besmaya, Puji Hatini*
[1]Universitas Aisyah Pringsewu
*pujihatini123@gmail.com

Abstract
Lower back pain felt by pregnant women as gestational age increases is physiological. The back pain that mothers feel is caused by pressure due to the growth of the uterus which causes changes in the pregnant woman's body posture, resulting in pressure on the curvature of the spine. Using a gymball during pregnancy will stimulate postural reflexes and maintain the muscles that support the spine. This woody tree plant has a very important genus, namely Cinnamomum or cinnamon. Cinnamon contains essential oils (cinnamylaldehyde, eugenol, terpenes), fatty starches, and tannic substances. Likewise with one of the derivatives of the eugenol compound, namely isoeugenol, which can be used as a raw material for antiseptic and analgesic drugs.This case study uses the form of a case study with SOAP method documentation. The subjects of this case study were 3 pregnant women and 3 postpartum mothers in the Gisting work area, Tanggamus Regency providing continuous midwifery care. The aim of this research is to analyze the effect of the gymball technique for treating back pain in pregnant women and administering herbal cinnamon decoction for healing perineal wounds in postpartum women. The results of this research have a quite significant influence.
Keyword*: Pregnancy, Postpartum, Gymball Technique, Back Pain, Cinnamon, Perineal Wounds*

Abstrak
Nyeri punggung bagian bawah yang dirasakan oleh ibu hamil dengan semakin bertambahnya usia kehamilan merupakan hal yang fisiologis. Nyeri punggung yang ibu rasakan diakibatkan karena terjadinya penekanan akibat pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh ibu hamil sehingga terjadi tekanan pada lengkungan tulang belakang. Penggunaan gymball selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot – otot yang mendukung tulang belakang. Tanaman berupa pohon berkayu ini mempunyai genus yang sangat penting yaitu Cinnamomum atau kayu manis. Kayu manis mengandung minyak atsiri (sinamilaldhida, eugenol, terpen), pati lemak, dan zat samak. Begitupun dengan salah satu turunan senyawa eugenol, yaitu isoeugenol yang dapat dipergunakan sebagai bahan baku obat antiseptik dan analgesic.Dalam study kasus ini menggunakan bentuk study kasus dengan pendokumentasian metode SOAP. Subjek study kasus ini adalah ibu hamil sebanyak 3 responden dan ibu nifas sebanyak 3 responden di wilayah kerja Gisting Kabupaten Tanggamus dengan memberikan Asuhan Kebidanan Berkelanjutan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisi pengaruh teknik gymball untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dan pemberian herbal rebusan kayu manis untuk penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang cukup signifikan .
Kata Kunci: *Hamil, Nifas, Teknik Gymball, Nyeri Punggung, Kayu Manis, Luka Perineum*

Pendahuluan

Berdasarkan laporan *World Health Organisation* (WHO) tahun 2020 jumlah kematian ibu di dunia yaitu 289.000 jiwa. Kejadiaan ini di perkirakan 99% terjadi di Negara berkembang dan sekitar 80% kematian ibu terjadi akibat meningkatnya komplikasi kehamilan, persalinan dan setelah persalinan [4].

Pada masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah merupakan masalah otot tulang yang paling sering di laporkan dalam kehamilan. Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin hal ini mempengaruhi flesibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman[3].

Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan saat melakukan aktivitas rumah[5].

Tatalaksana menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan *gymball* merupakan salah satu pengobatan komplementer melalui *gymball*[6].

Asuhan lanjutan dari kehamilan adalah persalinan adalah peristiwa paling bersejarah dalam membawa manusia ke muka bumi ini. Ada perjuangan antara hidup dan mati seorang ibu dalam melahirkan anaknya, dan ada juga faktor yang mempengaruhi proses persalinan, salah satunya adalah rasa sakit [2].

Pada saat bersalin ada kemungkinan ibu mengalami rupture perineum. Dampak luka perineum bagi ibu adalah gangguan ketidaknyamanan dan perdarahan, dan dapat menyebabkan infeksi apabila penyembuhan luka lama. Salah satu penyebab morbiditas dan mortalitas pada masa nifas adalah infeksi masa nifas, dimana infeksi tersebut berawal dari luka perineum atau ruptur perineum. Upaya untuk mencegah terjadinya infeksi laserasi perineum dapat diberikan dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah dengan pemberian kayu manis. Kandungan senyawa aktif dalam kayu manis dapat mengatasi antara lain gusi bengkak, iritasi kulit, pusing, dan menyebabkan penurunan gula darah yang terlalu besar. Hal ini didukung dengan kandungan anti inflamasi yang menghambat pertumbuhan kolagen yang berfungsi untuk menyembuhkan luka[4].

Salah satu pelayanan kesehatan yang baik untuk menurunkan AKI dan AKB di Indonesia dengan pemberian asuhan secara berkesinambungan atau *Continuity Of Care* (COC) yaitu asuhan kebidanan komprehensif yang diberikan secara menyeluruh mulai dari hamil, bersalin, bayi baru lahir, nifas,sampai pada keluarga berencana. Asuhan kebidanan ini diberikan sebagai bentuk penerapan fungsi, kegiatan, dan tanggung jawab bidan dalam memberikan pelayanan kepada klien dan merupakan salah satu upaya untuk menurunkan AKI dan AKB. Asuhan kebidanan berfokus pada pencegahan dan promosi kesehatan yang bersifat holistik, diberikan dengan cara yang kreatif dan fleksibel, suportif, peduli, bimbingan, monitor dan pendidikan berpusat pada perempuan. Serta asuhan komprehensifsesuai keinginan dan tidak otoriter serta menghormati pilihan perempuan[6].

Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode pengukuran skala nyeri pada ibu hamil dan menggunakan lembar observasi skala REEDA di PMB Puji Hatini dari bulan November 2023- Januari 2024. Subjek study kasus ini adalah ibu hamil sebanyak 3 responden dan ibu nifas sebanyak 3 responden diwilayah kerja Gisting Kabupaten Tanggamus dengan memberikan Asuhan Kebidanan Berkelanjutan yaitu teknik gymball untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dan pemberian herbal rebusan kayu manis untuk penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

Hasil

Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Dengan Gymball

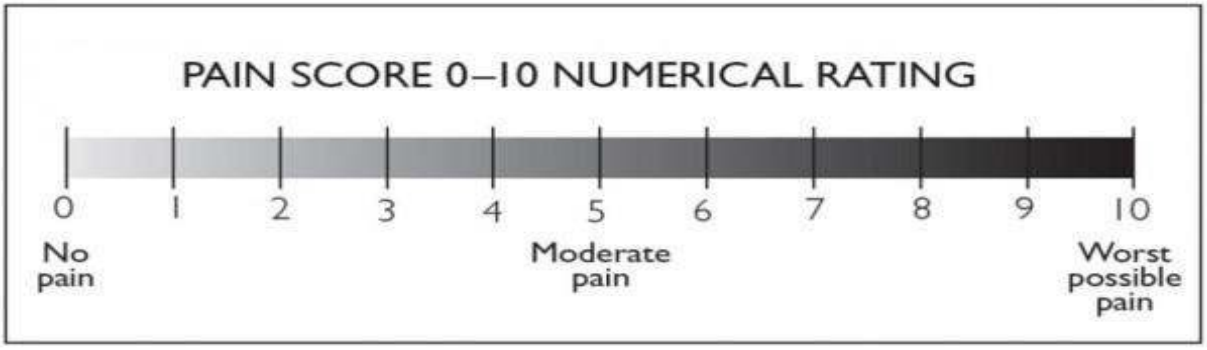
Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi flesibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkanrasa tidak nyaman. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan saat melakukan aktivitas rumah.

Gymball adalah sebuah bola terapi fisik yang membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu cara gerakan gymball berupa duduk di atas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyaman pada punggung bagian bawah. Penggunaan gymball selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot – otot yang mendukung tulang belakang.

Penggunaan *gymball* selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Salah satu gerakan latihan *gymball* berupa duduk di atas bola denganmenggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan pada punggung bagianbawah melalui mekanisme gate control[1].Latihan *gymball* berlangsung selama 25 hingga 30 menit dengan frekuensi 1 - 2 kali dalam 7 hari.

Skala nyeri jenis ini adalah yang paling sering digunakan. Saat mengukur rasa nyeri, pemeriksa akan meminta responden/pasien untuk memilih angka dari 0-10 sebagai tingkatan rasa nyeri yang dirasakan. Salah satu pengukuran Nyeri dilakukan dengan numeric rating scale.

Dari ketiga ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dilakukan penilaian menggunakan alat ukur skala nyeri sebelum di berikan teknik gymball :



Lembar Pemantauan Pengukuran Nyeri Ibu Hamil

No	Nama	Pretest	Ket.	Posttes t	Ket.
1	Ny. A	Skala 6	Nyeri Sedang	Skore 3	Nyeri Ringan
2	Ny. D	Skala 7	Nyeri Sedang	Skore 3	Nyeri Ringan
3	Ny. K	Skala 6	Nyeri Sedang	Skore 4	Nyeri Sedang

Pembahasan

Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Dengan Kayu Manis

Luka perineum didefinisikan sebagai adanya robekan pada jalan rahim maupun karena episotomi pada saat melahirkan janin. Robekan perineum terjadi secara spontan maupun robekan melalui tindakan episiotomi. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga terjadi pada persalinan berikutnya. Pada proses persalinan sering terjadi rupturperineum yang disebabkan antara lain: kepala janin lahir terlalu cepat, persalinan tidak dipimpin sebagaimana mestinya,riwayat jahitan perineum, pada persalinan dengan *distosia* bahu[6].

Kayu manis sangat dikenal sebagai tanaman rempah yang dipakai sejak 4-5 abad sebelum masehi, namun banyak dipakai sebagai bahan obat tradisional. Kulit kayu manis mengandung minyak atsiri (esensial), resin, cinnamic acid, cinnamaldehyde dan cinnamate[4].

Pemberikan kayu manis pada ibu nifas dilakukan dengan cara kayu manis 1,5 gr direbus dalam 400 ml air dan disisakan 200 ml air, rebusan kayu manis diberikan sebanyak 1 kali per hari selama 1 minggudengan jumlah 1,5 g kayu manis dengan air 200 ml per pemberian.

LEMBAR OBSERVASI PEMERIKSAAN
PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM
SKALA REEDA

NO	ITEM PENYEMBUHAN	HASIL																									
		HARI KE 1				HARI KE 2				HARI KE 3				HARI KE 4				HARI KE 5				HARI KE 6				HARI KE 7			
		(tgl)				(tgl)				(tgl)				(tgl)				(tgl)				(tgl)				(tgl)			
		0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
1	Redness (Kemerahan)																												
2	Oedema (Pembengkakan)																												
3	Echymosis (Bercak Perdarahan)																												
4	Discarge (Pengeluaran)																												
5	Approximation (Penyatuan Luka)																												
	Jumlah																												

Jumlah Nilai:

0 : Penyembuhan Luka Baik
1-5 : Penyembuhan Luka Kurang Baik
>5 : Penyembuhan Luka Buruk

Lembar Pemantauan Pengukuran Komplementer Nifas

No	Inisial	Pretest	Ket.	Posttest
1	Ny. A	Skore 9 (luka jahitan dan pada hariketiga luka jahitan masih lembab dan nyeri)	Diberikan rebusan kayu manis	Skore 0 (perineum sudah membuat jaringan baru dan sudah tidak nyeri)
2	Ny. D	Skore 8 (luka jahitan dan pada hariketiga luka jahitan masih lembab dan nyeri)	Diberikan rebusan kayu manis	Skore 0 (perineum sudah membuat jaringan baru dan sudah tidak nyeri)
3	Ny. K	Produksi ASI kurang, payudara,lembek, BAK bayi <8 kali	Pemberian buah papaya	Produksi ASI mulai keluar, payudara terisi, BAK bayi >8kali

Simpulan

Masih rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai teknik gymball dalam mengatasi nyeri punggung dan therapi non farmakologi untuk mengatasi pemulihan luka jahitan pada perineum pasca persalinan. dengan diadakannnya penelitian ini, maka dapat membuka wawasan masyarakat bahwa keluhan kehamilan dan pasca persalinan tidak selalu dapat diatasi menggunakan therapi farmakologi. Saran bagi tenaga kesehatan lainnya untuk dapat menngkatkan promosi kesehatan mengenai teknik on farmakologi dan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan inovasi meningkatkan kesadaran masyarakat.

Dokumentasi Kegiatan

Daftar Pustaka

1. Agalara, P. V., Hafilah, R. R. S., Erlinda, S., & Puspita NVI. Literatur Review: Keefektivitasan Penggunaan Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Pros Semin Nas STIKES Telogorejo Semarang,. 2023;
2. Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). *Nyeri Persalinan*. Mojokerto: Penerbit Stikes Majapahit.
3. Sari, N., Prapti, N. K. G., & Sulistiowati, N. M. D. (2019). Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Ukiran. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, *7*(2), 67–74.
4. WHO. (2020). *Maternal Mortality Rates and Statistics*. Geneva: WHO Press.
5. Widyasari, E., Utami, F. S., & Ratnaningsih, S. (2022). Pengalaman Ibu Dalam Proses Persalinan Normal Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, *13*(1), 199–206.
6. Wijayanti, I. T. (2020). Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball dan Ibu Hamil yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *11*(1), 38–46.
7. Fitriana Yuni, Nurwiandani Widy. 2018. Asuhan persalinan konsep persalinan secara komprehensif dalam asuhan kebidanan. Yogyakarta. Pustaka baru press
8. Noviyanti. 2016. Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan. Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin (Studi Kasus di Kota Bandung). Bandung.
9. Prawiharjo, S., 2016, Buku Ilmu Kandungan, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawigardjo, Jakarta.
10. Sugiyono,2011, Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif dan Kuanttatif dan R&D, Penerbit Alfabeta, Bandung.
12. Walyani Elisabeth Siwi, Purwoastuti Th Endang. 2019. Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir. Yogyakarta. Pustakabarupress