

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus

Studi kasus ini dilakukan di Praktik Mandiri bidan Renna Triana yang beralamat di jalan Sindang Barang Loji No. 171 Bogor Barat Kota Bogor. Lokasi ini terletak tepat di pinggir jalan. Berjarak 130 meter dari Bakso Titoti yang berada di pertigaan jalan Sindang Barang Loji. Fasilitas pelayanan kesehatan yang tersedia adalah satu kamar perawatan, satu ruang pemeriksaan, satu kamar bersalin. Pelayanan kesehatan yang bisa dilakukan disini antara lain pemeriksaan kehamilan, konsultasi KB dan pemberian KB baik berupa suntik dan pil, kontrol post partum, imunisasi bayi, pemeriksaan bayi sakit.

B. Gambaran Umum Responden

Pasien yang dijadikan responden adalah Ny. F yang berusia 29 tahun dengan status G0P2A0. Anak pertama responden berusia 4 tahun. Ny. F merupakan responden yang sedang menjalani masa nifas hari ke 39 ketika dilakukan intervensi pertama. Klien belum pernah melakukan yoga pasca salin.

Ny. S berusia 26 tahun dengan status G0P2A0. Anak pertama responden berusia 3 tahun. Ny. S merupakan responden yang sedang menjalani masa nifas hari ke-38 ketika dilakukan intervensi pertama. Klien belum pernah melakukan yoga pasca salin.

Ny. T berusia 25 tahun dengan status G0P1A0. Sedang menjalani masa nifas hari ke-20 saat dilakukan intervensi pertama. Klien belum pernah melakukan yoga pasca salin.

C. Hasil Studi Kasus

Studi kasus ini dilakukan pada tanggal 3 April 2022 sampai 9 April 2022. Ny. F berusia 29 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami ketidaknyamanan nyeri pada perineum / vagina yang dirasakan sesekali, nyeri punggung dan pinggang, nyeri ekstremitas khususnya pada ekstremitas bawah berupa kesemutan yang sering dirasakan, nyeri pada saat BAB, serta nyeri pada payudara kanan. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala wong baker, didapati nilai.

Ny. S berusia 26 tahun saat dilakukan pengkajian responden mengalami ketidaknyamanan pasca partum berupa nyeri pada punggung dan pinggang serta nyeri pada ekstremitas atas, khususnya sebelah kanan. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala wong baker, didapati nilai.

Ny. T berusia 25 tahun saat dilakukan pengkajian responden merasakan ketidaknyamanan pasca partum berupa nyeri pada perineum, nyeri pada punggung dan pinggang, serta nyeri pada ekstremitas bawah, khususnya kaki. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan skala wong baker, didapati nilai.

Tabel 4.1 Perubahan Kenyamanan Responden I

Kenyamanan	Sebelum Yoga				Sesudah Yoga			
	Tidak Nyeri (0)	Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri Berat (7-10)	Tidak Nyeri (0)	Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri Berat (7-10)
Nyeri perineum/vagina		✓				✓		
Nyeri kepala	✓				✓			
Nyeri punggung dan pinggang				✓			✓	
Nyeri ekstremitas atas dan bawah				✓			✓	
Nyeri Perut	✓				✓			
Nyeri eliminasi BAB BAK	✓				✓			
Nyeri payudara	✓				✓			
Tekanan Darah	100 / 70 mmHg				110 / 70 mmHg			

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri yang dirasakan oleh responden, khususnya nyeri pada punggung, pinggang dan nyeri pada ekstremitas. Responden I yang sebelum nya merasakan nyeri Responden I yang sebelum nya mengalami nyeri punggung, pinggang serta ekstremitas dengan skala 7 - 10 sebagai kategori berat, setelah melakukan yoga pasca salin responden mengungkapkan badannya menjadi lebih nyaman, ketika dikaji mengenai nyeri yang dirasakan klien mengungkapkan sudah lebih baik daripada sebelum yoga, dan responden menggambarkan nyerinya pada skala 4 -6 yang dikategorikan sebagai nyeri sedang.

Tabel 4.2 Perubahan Kenyamanan Responden II

Kenyamanan	Sebelum Yoga				Sesudah Yoga			
	Tidak Nyeri (0)	Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri Berat (7-10)	Tidak Nyeri (0)	Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri Berat (7-10)
Nyeri perineum/vagina	✓				✓			
Nyeri kepala	✓				✓			
Nyeri punggung dan pinggang			✓				✓	
Nyeri ekstremitas atas dan bawah				✓			✓	
Nyeri Perut	✓				✓			
Nyeri eliminasi BAB BAK			✓				✓	
Nyeri payudara		✓				✓		
Tekanan Darah	110 / 80 mmHg				110/80			

Responden II mengalami perubahan pada kenyamanan ekstremitas, khususnya ekstremitas atas sebelah kanan. responden mengungkapkan bahwa tangan kanannya sudah lebih nyaman dari sebelum yoga, nyeri yang dirasakan sudah berkurang dan responden menggambarkan nyeri nya menurun dari sebelumnya skala 7- 10 dengan kategori berat, kini sudah berada pada skala 4 - 6 dengan skala sedang.

Tabel 4.3 Perubahan Kenyamanan Responden III

Kenyamanan	Sebelum Yoga				Sesudah Yoga			
	Tidak Nyeri (0)	Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri Berat (7-10)	Tidak Nyeri (0)	Nyeri Ringan (1-3)	Nyeri Sedang (4-6)	Nyeri Berat (7-10)
Nyeri perineum/vagina		✓				✓		
Nyeri kepala	✓				✓			
Nyeri punggung dan pinggang				✓			✓	
Nyeri ekstremitas atas dan bawah			✓				✓	
Nyeri Perut	✓				✓			
Nyeri eliminasi BAB BAK	✓				✓			
Nyeri payudara	✓				✓			
Tekanan Darah	120 / 90 mmHg				110 / 80 mmHg			

Sebelum dilakukan yoga pasca salin responden merasakan nyeri pada punggung dan pinggang dengan skala berat. Responden juga merasakan nyeri pada ekstremitas dengan skala sedang. Responden III mengalami perubahan kepada kenyamanan punggung dan pinggang. Setelah melakukan yoga pasca salin responden mengungkapkan bahwa pinggangnya terasa sudah lebih baik, responden juga menggambarkan bahwa setelah dilakukan yoga pasca salin skala nyeri pada pinggang nya berkurang dari skala berat ke skala ringan.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan yoga pasca salin kepada tiga responden terdapat peningkatan kenyamanan yoga pasca salin kepada ketiga responden, khususnya rasa nyeri pada punggung, pinggang serta ekstremitas atas maupun bawah. Evaluasi setelah 2 hari melakukan yoga, para responden juga mengalami tidur yang berkualitas setelah melakukan yoga, serta responden 2

juga mengungkapkan bahwa badannya lebih nyaman dalam beraktivitas setelah melakukan yoga pasca salin.

Pada bab ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori dari peneliti sebelumnya terkait dengan judul penelitian.

1. Hasil pengukuran kenyamanan pada Responden I, II dan III sebelum dilakukan Yoga pasca salin

Pengkajian didapatkan keluhan pada responden I yang mengalami ketidaknyamanan, berupa nyeri pada punggung dan pinggang, serta nyeri pada ekstremitas bawah, skala yang dirasakan masing-masing adalah skala berat dengan interval 7 – 10. Pada pengkajian responden II didapatkan hasil bahwa responden mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri pada punggung dan pinggang skala sedang dengan interval 4 – 6. Responden juga mengalami nyeri pada ekstremitas atas dengan skala nyeri berat pada interval 7 – 10. Pada pengkajian responden III mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri ringan pada perineum / vagina dengan skala 1 – 3, nyeri berat pada punggung dan pinggang dengan skala 7 – 10, nyeri sedang pada ekstremitas bawah dengan skala 4 – 6.

Hasil penelitian dari Rahmayanti et al., 2021 menunjukkan hasil bahwa ibu yang melahirkan lebih dari satu kali atau multipara memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung bawah saat postpartum. Faktor resiko munculnya nyeri punggung bawah pada ibu postpartum antara

lain riwayat nyeri punggung sebelum hamil, riwayat pada kehamilan sebelumnya, pekerjaan berat, multipara, riwayat trauma punggung

Hasil penelitian dari Khairunnisa & Jannah, 2018 menunjukkan hasil nyeri punggung bawah pasca persalinan dapat disebabkan oleh perubahan fungsi neuromuskular pada otot area *trunk* dan *abdominal*. Penanganan postpartum yang kurang tepat seperti tidak melakukan senam nifas pada periode pasca persalinan dapat memperlambat pemulihan otot khususnya *abdominal* dan *back*. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan nyeri punggung bawah lebih beresiko tinggi dibandingkan dengan individu yang melakukan penanganan tepat pasca persalinan.

2. Hasil pengukuran kenyamanan pada Responden I,II, dan III sesudah dilakukan Yoga pasca salin

Studi kasus ini setelah dilakukan penerapan yoga pasca salin selama 1x dalam 1 minggu terbukti dapat meningkatkan kenyamanan post partum pada ibu yang sedang menjalani masa nifas. Sebelum dilakukan yoga pasca salin responden I mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri pada pinggang, punggung dan ekstremitas setelah dilakukan penerapan yoga pasca salin, responden I mengatakan badannya menjadi lebih rileks dan nyerinya mengalami penurunan. Setelah 2 hari responden I kembali menyatakan bahwa setelah melakukan yoga kualitas tidur klien mengalami peningkatan. Responden II sebelumnya juga mengalami keluhan nyeri pada ekstremitas kanan serta punggung dan pinggang. Setelah dilakukan penerapan yoga pasca salin, responden II mengatakan bahwa badannya kembali segar, nyeri

menurun, dan mampu beraktivitas secara lebih bebas. Responden III sebelum dilakukan yoga pasca salin mengalami keluhan yang sama berupa nyeri punggung dan pinggang. Setelah dilakukan penerapan yoga, responden III mengatakan bahwa badannya lebih rileks dan nyeri menurun. Pada responden III pun terlihat penurunan tekanan darah yang bisa menjadi indikasi peningkatan kenyamanan. Sebelum penerapan yoga tekanan darah responden adalah 120/90 mmHg, setelah penerapan yoga tekanan darah responden menjadi 110/80 mmHg.

Penurunan tekanan darah pada responden III sejalan dengan manfaat yoga yang terdapat dalam buku *Menelisik Dunia Yoga* (Ananda et al., 2022) yang menyatakan bahwa manfaat dari yoga adalah menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik hingga 25 – 26 poin.

Dalam buku *Kedahsyatan Terapi Yoga* (Wirawanda, 2014) salah satu manfaat yoga adalah mengurangi nyeri. Nyeri yang dimaksud adalah nyeri punggung, nyeri pinggang, dan sakit kepala. Gerakan pada yoga bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan menghilangkan nyeri yang muncul pada tubuh. Sehingga disarankan untuk rutin melakukan yoga.

Hasil penelitian Rachmawati (2016) dalam jurnal Aprina et al., 2021 tentang efektifitas senam yoga menunjukkan hasil bahwa Ny.R yang menjadi subjek penelitian mengatakan dirinya lebih tenang, rileks, dan badannya lebih nyaman. Berdasarkan hasil penelitian Aprina et al., 2021 ibu nifas mengalami masalah sulit tidur, sehingga untuk mengatasinya

diperlukan aktifitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan nutrisi keseluruhan tubuh, membuat relaksasi pada otot panggul dan otot – otot rahim. Efek stimulasi yoga terhadap sistem saraf, terutama otak mampu meningkatkan sirkulasi darah ke hipotalamus sebagai pengatur tidur sehingga berefek dalam menormalkan siklus tidur. Menurut Sindhu (2014), yoga dapat merendahkan tingkat hormon stress, temperatur tubuh, detak jantung dan tekanan darah. Efek relaksasi pada yoga juga mampu menstimulasi pelepasan endorphine, yang dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis, mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus yang berefek mengurangi intensitas nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian Safarina & Dewi, 2018 terhadap 12 responden setelah diberikan senam yoga, responden terlihat lebih rileks, nyeri yang dirasakan berkurang, adanya mobilisasi pada punggung bawah setelah responden melakukan aktivitas berat dan adanya rasa nyaman yang dirasakan oleh responden. Sehingga terdapat pengaruh senam yoga terhadap skala nyeri *low back pain* (nyeri punggung).

Berdasarkan hasil penelitian Noventi & Ainiyah, 2021 kepada 14 responden yang mengalami nyeri punggung sedang, 5 orang mengalami nyeri punggung ringan, dan 1 responden mengalami nyeri punggung hebat. Setelah melakukan terapi yoga secara teratur terjadi perubahan pada ambang nyeri. Hal ini terlihat dari penurunan tingkat nyeri, 8 responden

melaporkan nyeri ringan, 2 responden nyeri sedang, dan 10 responden melaporkan tidak merasakan nyeri punggung seperti sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian Kinasih, 2010 Secara umum data yang didapat dari seluruh responden mendukung hasil penelitian yang telah dikemukakan tersebut. Seluruh responden mengalami perubahan secara fisik, psikologis dan spiritual. Secara fisik, responden merasakan tubuh lebih sehat, bugar daya tahan tubuh meningkat, menghilangkan insomnia dan mengurangi keluhan sakit fisik yang biasa dialami

E. Keterbatasan Studi Kasus

Keterbatasan yang dialami peneliti, yaitu peneliti kesulitan mencari responden dengan hari post partum yang sama. Sehingga pada penelitian ini tidak memiliki keseragaman hari yang sama dalam melaksanakan yoga pasca salin.

Peneliti juga belum berhasil menerapkan yoga selama 2 kali dalam satu minggu. Dalam penelitian ini peneliti hanya melakukan yoga 1 kali dalam 1 minggu, sehingga belum adanya perubahan signifikan dalam kenyamanan nyeri yang dirasakan.