

STUDI KASUS

PENATALAKSANAAN TERAPY RELAKSASI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN KRAM PERUT BAGIAN BAWAH

Imas Kurniawati¹, Meilany Laisow²

^{1,2}Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: afdaljainab@gmail.com

Abstract

Lower abdominal cramps are one of the common complaints experienced by pregnant women in the third trimester, often causing discomfort and increasing the risk of stress. Interviews with the Coordinating Midwife revealed a decline in visits during the third trimester by approximately 25%, attributed to many pregnant women complaining of frequent abdominal cramps, which led them to not attend regular prenatal check-ups. Abdominal cramps are caused by several factors related to physical changes during pregnancy, including changes in the size of the uterus and the stretching of the supporting ligaments. One effective non-pharmacological approach to reducing this complaint is deep breathing relaxation therapy. Deep breathing techniques can help reduce tension in the abdominal muscles. Deeper breathing can relax the body and reduce the pain caused by cramps. Several studies have shown that relaxation interventions can reduce stress levels during pregnancy and improve maternal and infant health outcomes. This therapy can also reduce the risk of complications associated with high stress, such as preterm labor and preeclampsia, thereby supporting the well-being of both mother and baby during this crucial stage of pregnancy. A study conducted by Sri Tanjung Rejeki and Yuni Fitriani et al. (2019) found a significant relationship between relaxation techniques and lower abdominal cramps in third-trimester pregnant women. Relaxation therapy has been proven to be safe, easy to implement, and provides positive effects in reducing lower abdominal cramp complaints in third-trimester pregnant women. It is expected that this method can be applied as an intervention to support the well-being of pregnant women in the final phase of pregnancy. In conclusion, non-pharmacological deep breathing relaxation techniques can reduce lower abdominal cramps. It is recommended that healthcare professionals teach various non-pharmacological therapies to pregnant women so that any complaints felt can be alleviated through these therapies as an initial step in treatment.

Keywords: *Relaxation, Abdominal Cramps, Pregnancy*

Abstrak

Kram perut bagian bawah adalah salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III kehamilan, yang sering kali mengakibatkan ketidaknyamanan dan meningkatkan risiko stres. Hasil wawancara dengan Bidan Koordinator terjadi penurunan kunjungan pada Trimester III sekitar (25%) di sebabkan banyak ibu hamil yang mengeluh sering kram perut sehingga tidak melakukan kunjungan kehamilan secara teratur. Kram perut disebabkan oleh beberapa faktor yang terkait dengan perubahan fisik selama kehamilan, termasuk perubahan ukuran rahim dan peregangan ligamen yang mendukungnya. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi keluhan ini adalah terapi relaksasi pernapasan dalam teknik pernapasan dalam dapat membantu mengurangi ketegangan pada otot perut. Pernapasan yang lebih dalam dapat merilekskan tubuh dan mengurangi rasa sakit akibat kram. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi relaksasi dapat mengurangi tingkat stres selama kehamilan dan meningkatkan hasil kesehatan ibu dan bayi. Terapi ini juga dapat menurunkan risiko komplikasi yang berhubungan dengan stres tinggi, seperti persalinan prematur dan preeklampsia, sehingga membantu menjaga kesejahteraan ibu dan bayi di masa kehamilan yang krusial. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Tanjung Rejeki dan Yuni Fitriani, *et al* (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Teknik relaksasi dengan kram perut bagian bawah pada ibu hamil trimester III. Terapi

relaksasi terbukti aman, mudah diterapkan, dan memberikan efek positif dalam mengurangi keluhan kram perut bagian bawah pada ibu hamil trimester III. Diharapkan metode ini dapat diterapkan sebagai intervensi yang mendukung kesejahteraan ibu hamil pada fase akhir kehamilan. Dapat disimpulkan bahwa terapi non farmakologis teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi kram perut bagian bawah. Saran bagi tenaga kesehatan untuk dapat mengajarkan macam - macam terapi non farmakologis pada ibu hamil sehingga apabila ada keluhan yang di rasakan dapat di kurangi dengan terapi non farmakologis sebagai langkah awal penanganan.

Kata kunci: Relaksasi. Kram Perut, Kehamilan.

PENDAHULUAN

Proses kehamilan merupakan proses yang normal dan alamiah¹. Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam indung telur (ovarium) atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi zigot lalu menempel didinding rahim, pembentukan plasenta, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dapat menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Sekarang ini secara umum telah diterima bahwa setiap saat kehamilan membawa risiko bagi ibu. WHO atau World Health organization memperkirakan bahwa sekitar 15% dari seluruh wanita yang hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang berkaitan dengan kehamilannya serta dapat mengancam jiwanya².

Saat memasuki trimester ketiga, ibu hamil akan banyak mengalami kontraksi dan kram perut. Kram yang dirasakan mungkin akan terasa tajam atau tumpul di perut bagian bawah. Kontraksi palsu yang umumnya terjadi di trimester ketiga juga akan membuat ibu hamil merasakan kram perut dan perut terasa lebih kencang³.

Kram perut bagian bawah merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III yang disebabkan oleh perubahan fisiologis dan mekanis dalam tubuh. Seiring dengan perkembangan janin, rahim membesar dan memberi tekanan pada jaringan di sekitar panggul dan perut, yang dapat menimbulkan rasa nyeri dan kram. Kondisi ini sering kali disertai dengan kontraksi ringan seperti Braxton Hicks, dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan serta meningkatkan stres pada ibu hamil⁴.

Rasa nyeri sering dirasakan ibu pada waktu malam hari. Hal ini diakibatkan oleh pengaruh aliran darah vena kearah lumbal sebagai peralihan cairan intraseluler ke ekstraseluler akibat dari aktivitas yang dilakukan ibu⁵.

Penatalaksanaan terapi relaksasi menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang populer untuk mengatasi keluhan kram perut pada ibu hamil, khususnya pada trimester akhir.

Terapi relaksasi, yang mencakup teknik-teknik seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan visualisasi, bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan menenangkan sistem saraf. Teknik ini diketahui menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga dapat membantu mengurangi respons tubuh terhadap nyeri dan ketidaknyamanan pada perut⁶.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi relaksasi dapat mengurangi tingkat stres selama kehamilan dan meningkatkan hasil kesehatan ibu dan bayi. Terapi ini juga dapat menurunkan risiko komplikasi yang berhubungan dengan stres tinggi, seperti persalinan prematur dan preeklampsia, sehingga membantu menjaga kesejahteraan ibu dan bayi di masa kehamilan yang krusial ini⁷.

Terapi relaksasi mudah diterapkan, aman, dan memberikan manfaat tambahan untuk kesehatan mental ibu hamil, sehingga dapat menjadi bagian penting dalam manajemen kehamilan, terutama bagi mereka yang mengalami kram perut di trimester akhir.

Dengan memahami pentingnya pendekatan holistik dalam manajemen kehamilan, diharapkan intervensi seperti terapi relaksasi ini dapat diintegrasikan ke dalam perawatan antenatal untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental ibu hamil.

PRESENTASI KASUS

Studi kasus ini menggambarkan penerapan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kram perut bagian bawah. Asuhan kebidanan yang diberikan berupa Teknik relaksasi. Gambaran umum keadaan Ibu dalam studi kasus ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Ibu

Nama (Umur)	Karakteristik Umum	Riwayat Obstetri	Hasil Pengkajian
Ny. A (26 tahun)	Ny. A adalah seorang Ibu Rumah Tangga dengan pendidikan terakhir SMA. Suaminya Tn. A (31 tahun), pendidikan terakhir SMA, pekerjaan Wiraswasta	G ₅ P ₃ A ₁ , Gravida 32 Minggu, HPHT: 18 Maret 2023, HPL: 25 – 12 - 2023, Ibu rutin memeriksakan kehamilannya setiap bulan ke Puskesmas Air Besar dan sudah melakukan pemeriksaan laboratorium (Hb 12,4 mmHg dan protein urine, hasilnya normal)	Pada saat pengkajian awal (25 Oktober 2023), ibu merasa kram perut bagian bawah. BB 58 kg, TB 161 cm, LILA 24 cm, TD 110/80 mmHg, Nadi 80x/menit, Pernafasan: 22x/menit, Suhu 36,5°C TFU : 30 cm (1/2 pusat – px), PU-KA, presentasi kepala, belum masuk PAP, DJJ 130x/m. Keadaan umum baik, kesadaran kompositif, konjungtiva merah muda, payudara simetris, putting susu menonjol.

Pengkajian lebih lanjut ibu merasa tidak nyaman dengan kram perut bagian bawah. Kram perut bagian bawah dirasakan saat ibu melakukan aktivitas / kegiatan rumah dan saat ibu berjalan. Untuk mengatasi hal tersebut, Ny. A sering istirahat agar nyeri dirasakan berkurang. Namun, menurut Ny. A nyeri masih saja dirasakan walau sudah istirahat.

Berdasarkan hasil pengkajian diatas, Ny. A diberikan asuhan kebidanan berupa terapi relaksasi untuk mengatasi kram perut bagian bawah yang ibu rasakan. Terapi relaksasi berupa relaksasi pernapasan, yoga prenatal dan relaksasi progresif. Mengajarkan kepada Ny A Teknik relaksasi pernapasan dengan melakukan pernafasan dalam dan lambat teknik ini melibatkan pernapasan dalam melalui hidung, diikuti dengan mengisi paru-paru secara perlahan, dan kemudian menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut. Pernafasan 4-7-8 Teknik ini dimulai dengan menghirup napas melalui hidung selama 4 hitungan, menahan napas selama 7 hitungan, dan kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut selama 8 hitungan⁸. Melakukan prenatal yoga dengan posisi Cat-Cow Pose, Pose ini melibatkan gerakan peregangan tulang belakang yang lembut, membantu mengurangi ketegangan di punggung bawah dan panggul. Dari posisi merangkak, ibu menggerakkan punggung ke atas (Cat) dan ke bawah (Cow) seiring dengan pernapasan, yang dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang dan membantu mengurangi tekanan pada area perut dan punggung bawah⁹. Dan mengajarkan ibu tentang relaksasi progresif dengan cara kencangkan dan kendurkan otot secara bertahap mulai dari kelompok otot tertentu, dari ujung kaki, lalu perlahan-lahan naik ke seluruh tubuh. Setiap otot

dikencangkan selama sekitar 5–10 detik, kemudian dilepaskan sambil menghirup dan menghembuskan napas dalam. Ny A dapat melakukan relaksasi tersebut dengan baik jika sudah tiba di rumah nanti bisa dilakukan secara mandiri sehingga masalah kram perut bagian bawah dapat teratasi.

Selain Teknik relaksasi, Ny. A juga diberikan pendidikan kesehatan berupa tanda bahaya trimester III, nutrisi serta persiapan menjelang persalinan. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, Ny. A mengatakan telah memahami penjelasan tersebut dan akan mempraktekkan nanti di rumah ketika kram perut bagian bawah dirasakan. Evaluasi lainnya terkait *Teknik relaksasi*, ibu sudah bisa melakukan Teknik relaksasi secara mandiri. Setelah itu, Ny. A kemudian dianjurkan untuk kembali memeriksakan kehamilannya 2 minggu kemudian atau jika ada keluhan yang dirasakan.

Pada tanggal 27 November 2023 Ny. A melakukan kunjungan berikutnya. Hasil pemeriksaan dalam batas normal. Ny. A mengatakan sudah memahami langkah-langkah terapi relaksasi yang diajarkan serta sudah mempraktekkannya di rumah dibantu dan di temani oleh suaminya. Keluhan kram perut bagian bawah la rasakan berkurang ketika mempraktekkan terapi relaksasi yang diajarkan oleh peneliti.

Padam tanggal 20 Desember 2023 Ny. A melakukan kunjungan berikutnya. Hasil pemeriksaan dalam batas normal. Ny. A mengatakan sudah bisa melakukan terapi relaksasi yang diajarkan serta sudah mempraktekkannya secara mandiri sebelum atau selesai melakukan kegiatan rumah biasanya ibu melakukan Teknik relaksasi pada pagi hari di rumah. Keluhan kram perut bagian bawah la rasakan berkurang ketika mempraktekkan terapi relaksasi yang diajarkan oleh peneliti dan merasa lebih rileks dalam menghadapi persalinan.

PEMBAHASAN

Kram perut bagian bawah adalah kondisi ketika otot perut bagian bawah menegang hingga terasa nyeri. Kondisi ini umumnya tidak berbahaya dan dapat sembuh dengan sendirinya. Namun, dalam beberapa kasus yang lebih serius, keluhan ini memerlukan penanganan agar tidak berkembang menjadi makin parah¹⁰.

Kram perut bagian bawah umumnya disebabkan oleh gangguan sistem pencernaan. Selain itu, kondisi ini juga bisa terjadi akibat masalah pada rahim pada wanita atau saluran kemih. Kram di area ini dapat muncul secara tiba-tiba atau terjadi dalam jangka waktu yang panjang, tergantung pada penyebab dan tingkat keparahannya¹¹.

Penelitian ini memaparkan mengenai asuhan kebidanan pada ibu hamil Trimester III dengan keluhan kram perut bagian bawah. Berdasarkan kasus Ny. A, salah satu faktor yang

mempengaruhi kram perut bagian bawah adalah semakin bertambahnya usia kehamilan dan kelelahan. Kram perut bagian bawah yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh membesarnya uterus karena janin yang berkembang sehingga menyebabkan tubuh ibu menjadi lordosis¹². Tubuh mengalami perubahan perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. Perubahan tersebut dapat terjadi salah satunya pada kehamilan trimester III. Pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Hal tersebut memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan kram perut bagian bawah¹³. Berat badan ibu yang bertambah juga bisa mempengaruhi kram perut bagian bawah karena dengan bertambahnya berat badan akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga menyebabkan stres pada sendi¹⁴. Hormon seperti progesteron yang meningkat selama kehamilan berfungsi untuk mengendurkan otot dan ligamen, termasuk otot-otot pencernaan. Hal ini dapat memperlambat pergerakan usus, menyebabkan gas dan kram¹⁵.

Penatalaksanaan asuhan kebidanan yang diberikan pada ibu hamil trimester III dengan keluhan kram perut bagian bawah meliputi terapi relaksasi yang terdiri dari Terapi relaksasi berupa relaksasi pernapasan, yoga prenatal dan relaksasi progresif. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Tanjung Rejeki dan Yuni Fitriani, *et al* (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Teknik relaksasi dengan kram perut bagian bawah pada ibu hamil trimester III¹⁶.

Kram perut bagian bawah pada ibu hamil adalah masalah yang umum terjadi, terutama pada trimester ketiga. Biasanya, kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor yang berkait dengan perubahan fisik selama kehamilan, termasuk perubahan ukuran rahim dan peregangan ligamen yang mendukungnya¹⁷.

Salah satu terapi non farmakologis adalah teknik pernapasan dalam dapat membantu mengurangi ketegangan pada otot perut. Pernapasan yang lebih dalam dapat merilekskan tubuh dan mengurangi rasa sakit akibat kram¹⁸. Yoga prenatal gerakan lembut seperti peregangan yoga prenatal dapat membantu meredakan ketegangan pada otot dan ligament dengan beberapa pose, sangat baik untuk merilekskan otot-otot punggung dan perut yang mungkin terlibat dalam kram. Relaksasi progresif dengan cara kencangkan dan kendurkan otot secara bertahap mulai dari kelompok otot tertentu. Dari ujung kaki, lalu perlahan-lahan naik ke seluruh tubuh. Setiap otot dikencangkan selama sekitar 5-10 detik. ketegangan otot, dan kekauan otot dapat berkurang setelah dilakukan relaksasi karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar dan ibu menjadi rileks¹⁹.

Terapy relaksasi merupakan cara untuk membantu ibu hamil merasa lebih segar, rileks dan nyaman saat hamil. Terapy relaksasi dapat meredakan kram perut bagian bawah, dalam hal ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan rasa sakit secara alami dalam kehamilan. Terapy relaksasi juga membuat ibu merasa lebih tenang dan rilex. Setelah diberikan terapi relaksasi berupa teknik pernapasan, prenatal yoga dan relaksasi progresif keluhan yang dihadapi Ny. A dapat teratasi²⁰.

KESIMPULAN

Kram perut bagian bawah yang dialami oleh Ny. A disebabkan oleh membesarnya uterus karena janin yang berkembang. Tubuh mengalami perubahan perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga menyebabkan kram perut bagian bawah. Salah satu strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penatalaksanaan dengan terapi relaksasi yang terdiri teknik pernapasan, prenatal yoga dan relaksasi progresif.

SARAN

Bagi tenaga kesehatan untuk dapat mengajarkan macam - macam terapi non farmakologis pada ibu hamil sehingga apabila ada keluhan yang di rasakan dapat di kurangi dengan terapi non farnakologis sebagai langkah awal penanganan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Air Besar beserta Bidan Koordinator yang telah memberikan izin untuk mengelola asuhan kebidanan pada klien dalam studi kasus ini.

Referensi

1. Dartiwen, Nurhayati yati. 2019. Asuhan kebidanan pada kehamilan. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
2. Damayanti, I. P. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Sering BAK. Ensiklopedia of Journal, 1(4), 185–190
3. Katadokter. (2022). Kram Perut Saat Hamil: Penyebab, Gejala, dan Cara Menanganinya. Diakses dari <https://kumparan.com/kata-dokter>.
4. MedShun. (2023). *The Potential Role of Alkylglycerols in the Treatment of Breast Cancer*. MedShun. Diakses dari <https://medshun.com/alkylglycerols-treatment-breast-cancer>.
5. Irianti.M, Halida.E.M, Duhita.F, Prabandari.F, Yulita.N, Yulianti.N, dkk, 2014. Asuhan kehamilan berdasarkan bukti. Jakarta: Sagung Seto.
6. PLOS One, 2024) Psychophysiological and emotional effects of human-dog interactions: A study published in *PLOS ONE* examined the physiological and emotional effects of interacting with dogs, which may also relate to stress and mental health, a factor influencing prenatal wellness
7. Abera, A., et al. (2024). *Sexuality Education and Teenage Pregnancy: Exploring the Role of Comprehensive Education Programs in Reducing Teenage Pregnancies*. World Journal of Advanced Research and Reviews, 23(02), 491–501.
8. Sidemen, W., & Ariesti, S. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Pernapasan dalam Mengurangi Kram Perut pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*.
9. Fitriani, L. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*.
10. Alodokter. (2025). Kram Perut Bagian Bawah, Kenali Penyebab dan Cara Menanganinya. Diakses dari <https://www.alodokter.com>.
11. WHO. 2016. Maternal Mortality. <http://who.int/mediacentre/factsheets/fs348/en/>. (diakses 16 Mei 2018)
12. Tanjung, S., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Kebidanan*.
13. Alodokter. (2022). Penyebab Perut Bawah Sakit Saat Hamil dan Cara Mengatasinya. Diakses dari <https://www.alodokter.com>.
14. Kemenkes RI, (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. ISBN 978-602- 416-974-9
15. Wahyuni, S., Raden, A., & Nurhidayati E. Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation dan Kinesio Taping terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Juwiring Kabupaten Kluren. Motorik. 2016;11(23):15–28.
16. Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar & RSD. Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *J Kebidanan*. 2020;10(2):36–43.
17. Sri Tanjung Rejeki dan Yuni Fitriani, *at al* (2019) *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal*.
18. Podungge, Y. (2020). *Asuhan Kebidanan Komprehensif*. *Jambura Health and Sport Journal*, 2.
19. Wahyuni, S., Raden, A., & Nurhidayati E. Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation dan Kinesio Taping terhadap Penurunan Skala

- Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten. Motorik. 2016;11(23):15–28.
20. Wahyuni, Prabowo E. Manfaat Kinesiotapping untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan Trimester ke-3. J Kesehat. 2012;5(2):119–29.