Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Nyeri Pinggang

Dea Sabrina[1], Dwi Khalisa Putri[2], Daevi Khairunisa[3], Ismaulidia Nurvembrianti [4]

[1234]Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak

Jl. Ampera No. 9, Pontianak, Kalimantan Barat

ddeasabrina@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan merupakan tahapan fisiologis dalam siklus reproduksi yang memengaruhi kondisi ibu. Kehamilan menyebabkan berbagai adaptasi fisiologis pada tubuh ibu, salah satunya adaptasi pada sistem muskuloskeletal yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan berupa nyeri pinggang. Nyeri punggung selama kehamilan juga dapat menimbulkan rasa takut dan cemas pada ibu, yang kemudian berpotensi meningkatkan stres serta memperberat respons terhadap perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan asuhan kebidanan yang tepat untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan nyeri pinggang pada ibu hamil.
Laporan Kasus: Asuhan diberikan kepada Ny. M di Puskesmas Sungai Kakap mulai tanggal 03 Februari 2026 hingga 04 Maret 2026. Subjek dalam studi kasus ini adalah Ny. M usia 24 tahun GII PI A0 dengan usia kehamilan 41 minggu. Informasi yang digunakan sebagai dasar dalam asuhan didapatkan dari data primer dan data sekunder. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil temuan di lapangan dengan teori yang relevan..
Diskusi: Dalam laporan kasus ini digambarkan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri pinggang**.**
Simpulan: Asuhan kebidanan pada Ny. M telah dilaksanakan dengan pendekatan pendokumentasian SOAP. Tidak ada kesenjangan antara teori dan temuan di lapangan pada data subjektif, objektif, assessment, dan penatalaksanaan. Keluhan nyeri pinggang dapat ditangani melalui pendidikan kesehatan, pengaturan posisi, aktivitas ringan, teknik relaksasi, pemenuhan cairan, dan persiapan persalinan.

Kata Kunci: Asuhan Kebidanan; Kehamilan; Nyeri Pinggang

POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

Midwifery Care for a Third-Trimester Pregnant Woman with Low Back Pain Discomfort

Dea Sabrina[1], Dwi Khalisa Putri[2], Daevi Khairunisa[3], Ismaulidia Nurvembrianti [4]

[1234]Diploma III Midwifery Study Program, 'Aisyiyah Pontianak Polytechnic

Ampera Street Number 9, Pontianak, West Kalimantan

ddeasabrina@gmail.com

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a physiological stage in the reproductive cycle that affects the maternal condition. Pregnancy causes various physiological adaptations in the maternal body, one of which is adaptation of the musculoskeletal system that may cause discomfort in the form of low back pain. Back pain during pregnancy may also cause fear and anxiety in mothers, which may subsequently increase stress and intensify their responses to the physical changes that occur during pregnancy. Therefore, appropriate midwifery care is required to help reduce the discomfort associated with low back pain in pregnant women.

Case Report: Care was provided to Mrs. M at Sungai Kakap Community Health Center from February 3, 2026, to March 4, 2026. The subject of this case study was Mrs. M, a 24-year-old GII PI A0 woman at 41 weeks of gestation. The information used as the basis for providing care was obtained from primary and secondary data. Data analysis was conducted by comparing the findings obtained in the field with relevant theories.

Discussion: This case report describes midwifery care provided to a pregnant woman experiencing discomfort due to low back pain.

Conclusion: Midwifery care for Mrs. M was provided using the SOAP documentation approach. No discrepancies were found between the theory and the field findings regarding the subjective data, objective data, assessment, and management. The complaint of low back pain was managed through health education, position adjustment, light physical activity, relaxation techniques, adequate fluid intake, and preparation for childbirth.

Keywords: Midwifery Care; Pregnancy; Low Back Pain

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
UPA BAHASA

PENDAHULAN

Angka kematian ibu dipicu oleh komplikasi selama kehamilan, persalinan, maupun setelah persalinan. Komplikasi yang dialami ibu hamil sering berkembang sepanjang kehamilan, tetapi dapat dicegah maupun ditangani. Sekitar 75% mortalitas ibu berhubungan dengan komplikasi obstetri utama, termasuk perdarahan, infeksi, hipertensi kehamilan, komplikasi intrapartum, dan aborsi tidak aman (Rahim *et al.*, 2024).

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang disertai proses penyesuaian tubuh dan perubahan emosional pada ibu. Seiring bertambahnya usia kehamilan, berbagai organ dan sistem tubuh mengalami adaptasi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan pertumbuhan janin, termasuk sistem kardiovaskular, respirasi, endokrin, pencernaan, serta muskuloskeletal. Perubahan pada sistem muskuloskeletal dapat terlihat dari pergeseran postur tubuh dan bertambahnya berat badan yang berlangsung secara bertahap selama kehamilan. Adaptasi tersebut dapat meningkatkan beban pada otot dan tulang belakang sehingga menimbulkan keluhan muskuloskeletal, salah satunya berupa nyeri punggung yang sering dirasakan selama kehamilan (Sari et al., 2023; Rahim *et al.*, 2024). Menurut Delvi dan Yanti, (2021) pemantuan selama masa kehamilan bertujuan memastikan perkembangan janin berjalan baik sekaligus menjaga kesehatan ibu. Upaya ini mencakup pemeliharaan kondisi fisik, mental, dan sosial ibu serta bayi, baik selama kehamilan maupun setelah persalinan (Aprina, Puspitasari and Nurhasanah, 2025).

Keluhan nyeri punggung sering muncul pada ibu hamil, terutama saat memasuki trimester II dan III. Kondisi ini merupakan masalah kompleks karena selain menimbulkan nyeri, juga memicu gangguan emosional akibat kerusakan jaringan aktual maupun potensial. Nyeri punggung yang dialami ibu hamil sering disertai dampak emosional berupa kecemasan dan ketakutan, sehingga memperberat stres dan respons terhadap perubahan fisiologis (Khairunnisa *et al.*, 2022).

Nyeri punggung termasuk keluhan umum yang dialami ibu hamil sepanjang masa kehamilan dan dapat muncul pada berbagai trimester hingga masa pascanatal.. Kondisi tersebut dipicu oleh berbagai faktor, termasuk pembesaran uterus, kenaikan berat badan, pengaruh relaksin pada ligamen, dan riwayat nyeri punggung sebelumnya. Seiring bertambahnya usia kehamilan, pembesaran uterus menyebabkan ligamen penyangga mengalami peregangan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketegangan pada jaringan penopang dan dirasakan ibu sebagai nyeri atau spasme yang menusuk (Prananingrum, 2022).

Tenaga kesehatan berperan dalam memberikan edukasi mengenai pencegahan serta penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Salah satu upayanya melalui senam hamil yang mencakup latihan transversus, latihan dasar panggul, dan peregangan. Senam hamil menjadi salah satu intervensi yang meliputi latihan transversus, dasar panggul, dan peregangan untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Latihan ini berfungsi meningkatkan tonus otot abdomen transversal, mendukung tulang belakang, memperbaiki postur, serta melatih kontraksi, relaksasi, dan pernapasan (Brayshaw, 2007; Riansih *et al.*, 2022).

PERPUSTAKAAN NPP. 617.052A2000001
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

LAPORAN KASUS

Penulis melakukan studi kasus ini dari tanggal 03 Februari 2026 sampai 04 Maret 2026 di Puskesmas Sungai Kakap dengan metode deskriptif dan pendekatan *continuity of care*. Subjek dalam studi kasus ini adalah Ny. M usia 24 tahun GII PI A0 dengan usia kehamilan 41 minggu. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung melalui anamnesis, observasi, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan penunjang. Data sekunder diperoleh melalui rekam medis dan dokumentasi pelayanan kesehatan. Data dianalisis melalui perbandingan antara temuan praktik lapangan dan teori yang relevan.

Tabel 1. Laporan Kasus

Tanggal	03 Februari 2026	04 Maret 2026
Data Subjektif	a. Ibu menyatakan ingin memeriksakan kehamilannya b. Ibu tidak melaporkan adanya keluhan c. Ibu menyebutkan HPHT pada tanggal 21 Mei 2025 d. Ibu mengatakan konsumsi cairan lebih dari 8x/hari e. Ibu jarang mengonsumsi minuman bersoda dan jarang minum minuman berwarna. f. Ibu tidak memiliki riwayat penyakit reproduksi yang dapat memengaruhi kehamilan.	a. Ibu menyatakan ingin memeriksakan kehamilannya b. Ibu mengeluhkan nyeri pinggang yang mengganggu istirahat dan menimbulkan ketidaknyamanan c. Ibu mengatakan HPHT tanggal 21- 05 – 2025 d. Ibu mengatakan konsumsi cairan lebih dari 8x/hari e. Ibu jarang mengonsumsi minuman bersoda dan jarang minum minuman berwarna. f. Ibu tidak memiliki riwayat penyakit reproduksi yang dapat memengaruhi kehamilan.
Data Objektif	a. Keadaanu mum: Baik. b. Kesadaran: composmentis. c. BB sebelum hamil: 45,6 kg d. BB sekarang: 53,3kg e. TB: 153 f. LILA: 24cm g. TD: 99/64 mmHg. h. BB: 53,3 kg. i. Nadi: 112x/menit. j. Suhu: 36°C. k. konjungtiva merah muda, sklera tidak ikterik. l. TP 28-02-2026: m. Pemeriksaan Palpasi: Leopold I: TFU 30 cm, fundus teraba bulat, lunak, tidak dapat dilentingkan (bokong). Leopold II: punggung janin teraba di sisi kiri abdomen dengan permukaan luas dan rata, sedangkan bagian kecil atau ekstremitas teraba di sisi kanan. Leopold III: teraba bagian keras, bulat, dan dapat dilentingkan (kepala). Leopold IV: bagian terendah belum masuk pintu atas panggul (konvergen).	a. KU: Baik b. Kesadaran: composmentis c. BB: sebelum hamil 45,6 kg d. BB: sekarang 54,6 kg e. TB: 153 cm f. LILA: 24 cm g. TD: 123/76 mmHg h. Pernafasan 20 x/menit i. Nadi: 98x/menit j. Suhu: 36℃ k. Sklera tidak ikterik, Konjugtiva merah muda l. TP 28-02-2026 m. Pemeriksaan Palpasi : Leopold I : TFU 30 cm, Teraba bulat, tidak simetris,tidak dapat, dan tidak dapat dilentingkan (bokong). Leopold II : (Palpasi Samping Uterus), disatu sisi teraba permukaan gelas dan rata (punggung), sisi lainnya teraba bagian kecil dan menonjol (Ekstremitas). Leopold III : Teraba bulat, keras, dan dapat dilentingkan (Kepala). Leopold IV : Sudah masuk pintu atas panggul(Divergen). n. TBBJ : 2.945 Gram

PERPUSTAKAAN NPP.617/052A2000001
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

	n. DJJ: 143 x/menit. o. TBBJ: 2.945 gram.	o. DJJ : 145 x/menit p. HB: 11,1 g/dl
Assasement	GII PI A0 hamil 36 minggu, Janin Tunggal Hidup presentasi kepala	GII PI A0 hamil 41 minggu, Janin Tunggal Hidup presentasi kepala.
Penatalaksanaan	a. Menjelaskan hasil pemeriksaan dan memberitahukan usia kehamilan. b. Menjelaskan keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan serta cara mengatasinya. c. Menganjurkan ibu makan lebih sering dengan porsi kecil, sekitar 5–6 kali sehari, untuk mempertahankan kenaikan berat badan selama kehamilan. d. Menganjurkan konsumsi makanan bergizi seimbang dan tinggi protein, seperti daging, ikan, telur, tempe, kacang-kacangan, susu, sayur, dan buah. e. Menganjurkan olahraga ringan, seperti berjalan kaki di sekitar rumah selama kurang lebih 15 menit. f. Menganjurkan ibu beristirahat yang cukup dan menghindari aktivitas berat. g. Menganjurkan menjaga personal hygiene, termasuk kebersihan tubuh dan area genital. h. Menganjurkan ibu mengonsumsi tablet Fe, vitamin C, dan asam folat sesuai anjuran serta menjelaskan cara mengonsumsinya. i. Membahas Persiapan Persalinan, tempat bersalin, penolong persalinanan transportasi, serta kebutuhan lain. j. Menganjurkan kunjungan ulang sesuai jadwal atau segera datang ke fasilitas kesehatan apabila muncul keluhan maupun tanda bahaya	a. Menjelaskan hasil pemeriksaan dan memberitahukan usia kehamilan. b. Menjelaskan keluhan/ketidaknyamanan yang dirasakan dan cara mengatasi sakit pinggang yaitu dengan berbaring ke kiri untuk aliran darah ke janin, hindari berdiri atau duduk terlalu lama gunakan bantal penyangga di pinggang atau diantara lutut saat tidur. c. Menganjurkan ibu untuk tetap melakukan aktivitas ringan dalam keseharian, seperti berjalan santai di sekitar rumah selama kurang lebih 15 menit, serta menghindari kegiatan yang membutuhkan tenaga berlebihan d. Menganjurkan ibu untuk minum air putuh yang cukup 2-3 liter/ hari. e. Menganjurkan ibu Teknik relaksasi yaitu dengan cara Tarik nafas lewat hidung dan hembuskan dari mulut. f. Menganjurkan pada ibu tanda bahaya Tm 3 yaitu nyeri pinggang, keluar lendir bercampur darah, gerakakan janin berkurang, dan perdarahan jika terjadi dsri salah satu diatas g. Membicarakan mengenai persiapan persalianan seperti tempat bersalin dimana, siapa yang akan menolong, transportasi, alat yang dibutuhkan, dan persiapan akhir

PERPUSTAKAAN
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

DISKUSI

1. Data Subjektif

Data subjektif yang ditemukan pada pengkajian 1 ibu mengatakan tidak ada keluhan hanya ingin melakukan pemeriksaan kehamilan trimester III. Pengkajian 2 ibu mengeluhkan nyeri pinggang yang mengganggu istirahat dan menimbulkan rasa tidak nyaman. Keluhan tersebut sesuai dengan teori bahwa nyeri pinggang merupakan salah satu ketidaknyamanan yang umum dialami ibu hamil trimester III. Data subjektif persalinan tanggal 11-03-2026 pasien datang ke puskesmas sungai kakap dengan keluhan mules, keluar darah lendir ingin melahirkan. Peningkatan hormon relaksin selama kehamilan menyebabkan jaringan ikat dan ligamen menjadi lebih longgar sebagai persiapan persalinan. Namun, kondisi tersebut juga menurunkan stabilitas sendi dan meningkatkan beban pada area pinggang sehingga memicu nyeri (Hasjim *et al.*, 2025). Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan antara teori dan kasus karena keluhan yang muncul merupakan bagian dari ketidaknyamanan fisiologis normal pada kehamilan trimester III. Pada kunjungan berikutnya keluhan nyeri pinggang telah teratasi dan ibu tidak lagi mengeluhkan ketidaknyamanan tersebut.

PERPUSTAKAAN NPP. 617103220000001

2. Data Objektif

Penulis memperoleh data objektif melalui pemeriksaan keadaan umum, kesadaran, TTV, antropometri, pemeriksaan fisik, palpasi abdomen, DJJ, serta kadar hemoglobin. Pelayanan kehamilan yang berkualitas ditandai dengan pemeriksaan yang mencakup sepuluh komponen utama (10T). Salah satunya adalah penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk memantau status gizi ibu serta memastikan pertambahan berat badan sesuai kebutuhan selama kehamilan. Selain itu, pemeriksaan tekanan darah dilakukan guna mendeteksi secara dini kemungkinan gangguan seperti hipertensi atau preeklampsia sehingga intervensi dapat diberikan lebih cepat dan tepat (Aprina, Puspitasari and Nurhasanah, 2025). Hasil pemeriksaan keadaan umum ibu baik, kesadaran compos mentis, TD 123/76 mmHg, RR 20 kali/menit, suhu 36,5°C, dan kadar Hb 11,1 g/dL. Pemeriksaan DJJ 145 x/menit menegaskan bahwa janin dalam keadaan hidup. Berdasarkan data objektif yang diperoleh, tidak ditemukan kesenjangan antara hasil pemeriksaan di lapangan dengan kondisi fisiologis kehamilan.

POLITEKNIK ASYIYAH PONTIANAK

3. *Asassement*

GII PI A0 hamil 41 minggu, janin tunggal hidup presentasi kepala dengan ketidaknyamanan nyeri pinggang.

4. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan yang diberikan kepada Ny. M disesuaikan dengan keluhan nyeri pinggang dan kondisi kehamilan. Ibu diberikan penjelasan mengenai hasil pemeriksaan dan usia kehamilan, serta edukasi mengenai cara mengurangi nyeri pinggang dengan berbaring miring ke kiri, menghindari berdiri atau duduk terlalu lama, dan menggunakan bantal sebagai penyangga di pinggang atau di antara lutut saat tidur. Ibu juga dianjurkan melakukan aktivitas ringan seperti berjalan kaki sekitar 15 menit, menghindari aktivitas berat, memenuhi kebutuhan cairan sebanyak

2–3 liter per hari, serta menerapkan latihan relaksasi melalui pengaturan pernapasan dengan cara menghirup udara secara perlahan melalui hidung, kemudian mengeluarkannya secara perlahan melalui mulut. Penatalaksanaan tersebut sesuai dengan teori bahwa nyeri pinggang pada kehamilan dapat dikurangi melalui pendekatan nonfarmakologis, seperti aktivitas fisik ringan, perbaikan posisi tidur, dan teknik relaksasi (Rahayu, Fitria and Mundari, 2023).

Selain penanganan keluhan, ibu diberikan informasi mengenai tanda bahaya kehamilan trimester III, seperti perdarahan dan berkurangnya gerakan janin, serta dilakukan pembahasan mengenai persiapan persalinan yang meliputi tempat bersalin, penolong persalinan, transportasi, dan perlengkapan yang diperlukan. Berdasarkan perbandingan teori dan praktik, tidak ditemukan kesenjangan dalam penatalaksanaan karena tindakan yang diberikan telah sesuai dengan kondisi dan kebutuhan Ny. M. Pada kunjungan berikutnya keluhan nyeri pinggang telah teratasi dan ibu tidak lagi mengeluhkan ketidaknyamanan tersebut.

PERPUSTAKAAN NPP. 6171052A2000001

KESIMPULAN

Hasil pengkajian dan evaluasi terhadap Ny. M menunjukkan tidak adanya perbedaan antara teori dan temuan lapangan. Keluhan nyeri pinggang yang dialami Ny. M dapat ditangani dengan pemberian pendidikan kesehatan, pengaturan posisi, aktivitas ringan, teknik relaksasi, pemenuhan cairan, serta persiapan persalinan.

PERSETUJUAN PASIEN

Persetujuan telah diperoleh dari Ny. M dan tercantum pada lembar *informed consent*.

REFERENSI

Aprina, T., Puspitasari, Y. and Nurhasanah (2025) ‘Pendidikan Kesehatan bagi Ibu Hamil dengan Tema “Pentingnya Anc Rutin dan Mengenal Tanda Bahaya dalam Kehamilan”’, *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 5(3), pp. 392–407. Available at: https://doi.org/10.55606/kreatif.v5i3.8266.

Hasjim, A.T.R. *et al.* (2025) ‘Case Report pada Ibu Multigravida Trimester III dengan Nyeri Pinggang’, *Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kesehatan*, 3(2), pp. 71–76.

Khairunnisa, E. *et al.* (2022) ‘Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III’, *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), pp. 13–17. Available at: https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69.

Prananingrum, R. (2022) ‘Gambaran ketidaknyamanan ibu hamil trimester III pada nyeri punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar’, *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(2), pp. 28–37. Available at: https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna .

Rahayu, M., Fitria, R. and Mundari, R. (2023) ‘Mengurangi ketidaknyamanan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III: studi kasus’, *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(12), pp. 3394–3400.

POLITEKNIK ASSYIFA PONTIANAK

Rahim, M.R. *et al.* (2024) 'Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Angka Kematian Ibu', *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(3), pp. 365–373. Available at: http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm.

Riansih, C. *et al.* (2022) 'Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Depok II', 13(1), pp. 54–61. Available at: https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna .

PERPUSTAKAAN NPP. 6171052A2000001

POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK