

Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Ketidaknyamanan Sakit Pinggang Di Trimester III

Egi Valentin¹, Eliyana Lulianthy², Nurhasanah³, Eka Riana⁴

Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik ‘Aisyiyah Pontianak

Jl. Ampera No.9, Pontianak, Kalimantan Barat

Egivalentin27@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Sakit pinggang. Sering dirasakan oleh wanita hamil, khususnya pada trimester tiga, hal ini disebabkan oleh bertambahnya beban akibat kehamilan serta peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang mempengaruhi pergeseran otot di daerah pinggul.. Sakit pinggang Nyeri punggung bawah merupakan sindrom ketidaknyamanan yang muncul pada area punggung bagian bawah akibat dampak gravitasi tubuh yang berpindah ke arah depan. Nyeri menyebabkan rasa takut dan cemas yang dapat memicu peningkatan stres serta perubahan fisik yang signifikan selama masa kehamilan.Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil.

Laporan Kasus : Asuhan berkelanjutan diberikan pada Ny.R di puskesmas sungai kakap kubu raya, subyeknya Ny. R Umur 24 tahun G1P0A0 Hamil 32 minggu dengan keluhan nyeri punggung, jenis data primer. Cara pengumpulan data anamnesa, observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisa data dengan membandingkan antara data yang diperoleh dengan teori yang ada.

Diskusi : Laporan kasus ini merinci Asuhan Kebidanan pada Ibu hamil Trimester III dengan ketidaknyamanan nyamanan sakit pinggang di TM III menggunakan metode SOAP.

Simpulan :Berdasarkan Asuhan kebidanan penanganan sakit pinggang dengan metode kompres hangat, senam hamil dan pijat punggung.

Kata kunci : Kehamilan, sakit pinggang.

Midwifery Care for Pregnancy with Low Back Pain Discomfort in the Third Trimester

Egi Valentin¹, Eliyana Lulianthy², Nurhasanah³ , Eka Riana⁴

Diploma III Midwifery Study Program, Aisyiyah Polytechnic of Pontianak

Ampera Street Number 9, Pontianak, West Kalimantan

Egivalentin27@gmail.com

ABSTRACT

Background: Low back pain is commonly experienced by pregnant women, particularly during the third trimester. This condition is caused by increased physical load due to pregnancy and elevated levels of estrogen and progesterone, which affect muscle and ligament shifts in the pelvic area. Low back pain is a discomfort syndrome that occurs in the lower back region as a result of the body's center of gravity shifting forward. This pain can lead to fear and anxiety, triggering increased stress levels and significant physical changes during pregnancy. Low back pain is one of the most frequently reported complaints among pregnant women.

Case Report: Continuity of care midwifery services were provided to Mrs. R at the Sungai Kakap Community Health Center, Kubu Raya. The subject was Mrs. R, a 24-year-old (G1P0A0) at 32 weeks of gestation, who complained of low back pain. Primary data were collected through anamnesis, observation, interviews, and documentation. Data analysis was conducted by comparing the findings with relevant theories and existing literature.

Discussion: This case report describes midwifery care for a third-trimester pregnant woman experiencing low back pain discomfort, using the SOAP (Subjective, Objective, Assessment, and Plan) method.

Conclusion: Based on the midwifery care provided, low back pain was managed through warm compress therapy, pregnancy exercise, and back massage, which effectively reduced the discomfort experienced by the patient.

Keywords: Pregnancy, Low Back Pain.



PENDAHULUAN

Pada kehamilan trimester ketiga , terdapat berbagai jenis ketidaknyamanan yang umum dirasakan oleh wanita hamil adalah sakit punggung./ sakit pinggang. Memasuki trimester ketiga kehamilan, dimana usia kehamilan bayi tiba pada usia 28 sampai 42 minggu (7-9 bulan), dengan perubahan yang terjadi antara lain perkembangan massa rahim, perubahan struktur tulang belakang dan kebutuhan kalsium yang meningkat, yang menjadi alasan munculnya masalah badan terasa berat, pusing, sakit perut yang menyiksa dan nyeri punggung (Rahayu et al., 2024). Fenomena rasa sakit merupakan permasalahan yang rumit. Menurut definisi oleh International Society for The Study of Pain, rasa sakit adalah gabungan antara pengalaman yang dirasakan secara fisik dan perasaan negatif. mengakibatkan individu merasakan rasa takut dan kekhawatiran yang pada gilirannya meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisik yang signifikan selama masa kehamilannya (Nurvembriati et al., 2021)

Beberapa hal yang menyebabkan nyeri punggung meliputi perkembangan rahim yang semakin besar yang dapat mengubah postur tubuh dan menekan sinyal nyeri, berat badan yg meningkat , hormon , riwayat nyeri punggung, jumlah kehamilan, dan kegiatan fisik. Seiring bertambah kehamilaan maka rahim juga akan semakin membesar yang membuat meregangnya ligamen yang menjadi pendukung sehingga ibu sering mengalami kram yang sakit dan menusuk (menekan impuls nyeri) yang disebut nyeri ligamen Ibu hamil trimester III mengeluh nyeri pinggang karena berubahnya poster tubuh yang menyebabkan nyeri punggung jangka panjang dan meningkatnya risiko nyeri punggung setelah persalinan dan risiko trombosis vena. Hal yang berpengaruh terhadap rasa sakit di punggung bagi wanita hamil mencakup kegiatan selama kehamilan, jumlah kelahiran yang pernah dialami, dan usia ibu. Merasakan nyeri punggung bisa menimbulkan keletihan fisik dan emosional serta mengganggu rutinitas harian.(Masruroh et al., 2025).

Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi Sakit pinggang dan ketidaknyamanan lainnya yaitu dengan dilakukannya pijat hamil yang metabolisme dapat terlepas dari sistem peredaran darah sehingga energi menjadi meningkat dan berkurangnya rasa lelah. Beberapa ibu hamil yang telah melakukan pijat hamil merasakan manfaat dari pijat hamil yaitu badan lebih segar dan nyaman karena berkurangnya kram yang dialami sebelumnya. Hal ini karena sirkulasi darah menjadi lebih lancar (Putri Salsabila dkk., 2025). Selain itu hal yang dapat dilakukan ialah dengan dilakukannya komprees hangat, olahraga ataupun latihan fisik yang baik,benar , teratur dan terukur. Latihan fisik ini diawali dengan pemanasan, peregangan hingga pendinginan seperti senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu terapi latihan gerak agar lebih mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental. Selain itu senam hamil dapat mengatasi keluhan nyeri punggung karna dapat memperbaiki sirkulasi darah serta menguatkan otot serta meningkatkan keseimbangan tubuh.(Febria Putri Desi SS2, 2025). Senam hamil juga bermanfaat sebagai perawatan tubuh dan dapat mengurangi masalah yang muncul karna gangguan poster tubuh. Senam hamil akan sempurna apabila dilakukan dengan tersusun, teratur serta intensi (Fadila & Natalia, 2025).

Pemberian terapi pijatan pada punggung dipercaya dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan namun harus dilakukan secara bertahap agar berkurangnya rasa nyeri,

tranmisi rasa sakit terhambat serta membentuk endorfin agar mengurangi persepsi rasa sakit yang berfungsi sebagai morfin alami tubuh (Fitriyani et al. , 2025). Dengan dilakukannya pijatan lembut maka dapat merangsang pelepasan endorfin yang kemudian akan mengalir dan memblokir reseptor eploid di neuron manusia sehingga mengganggu kemampuan otak untuk merasa nyeri. Dengan dilaksanakannya pijatan dan sentuhan maka akan membuat tubuh lebih rileks sehingga mempengaruhi aktivitas senseorik otonom. Dalam proses pijat dapat dilakukan pengolesan atau balm di punggung agar pehatian ibu teralihkan dan Marasa tenang karna tarada hangat dan nyaman sehingga aliran darah meningkat yang membuat ketidaknyamanan yang dirasakan menjadi reda (Anisa, Ernawati, 2022).

LAPORAN KASUS

Laporan ini menggunakan teknik wawancara dan observasi, berfokus pada Ny. R yang berusia 24 tahun dengan diagnosa G1P0A0, sedang hamil 37 minggu dengan janin tunggal yang hidup dalam posisi kepala. Data yang digunakan ialah data primer. Dalam proses pengumpulan data peneliti melakukan anamnesis terlebih dahulu untuk menentukan jenis perawatan yang akan diberikan, lalu dilanjutkan dengan mengobservasi hingga pemeriksaan serta memperoleh analisis data dengan melihat perbandingan teori dan temuan.

Tabel 1. Laporan kasus

Tanggal	25 November 2024	20 Desember 2024
Data subjektif	a. Ibu ingin memeriksa kehamilannya. b. Ibu mengeluh sakit pinggang	a. Ibu ingin memeriksa kehamilannya b. Ibu tidak ada keluhan
Data objektif	a. K/U : Baik b. Kes : Composmentis c. TD : 124/89 mmhg d. N : 85x/m e. Pernafasan :20x/m f. BB : 64,9 kg g. TB : 157 cm h. LILA : 25cm i. Pemeriksaan palpasi : Leopod I : Tfu 28 cm, Teraba bulat lunak. Leopod II : sebelah kiri perut ibu teraba punggung janin Sebelah kanan perut ibu terasa ekstremitas janin. Leopod III : teraba bulat keras dapat dilentingkan Leopod IV : Kovergen j. Djj : 146x/m k. His : tidak ada l. TBBJ : 2635 m. Hb : 12gr/dl	a. K/U : Baik b. Kes : Composmentis c. TD :128x/m d. N : 85x/m e. Pernafasan :20x/m f. BB :65 kg g. TB : 157cm h. LILA : 25cm i. Pemeriksaan palpasi: Leopod I : Tfu 29 cm teraba bulat lunak. Leopod II : sebelah kiri perut ibu teraba punggung janin, sebelah kanan perut ibu terasa ekstremitas janin. Leopod III :Teraba bulat keras susah dilentingkan. Leopod IV :Divergen j. Djj : 149x/m k. His : Tidak ada l. TBBJ :2.790

Assasement	G1P0A0 Hamil 32 minggu, janin tunggal hidup presentasi kepala	G1P0A0 Hamil 35 minggu, janin tunggal hidup presentasi kepala.
Penatalaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan hasil dari pemeriksaan. 2. Memberitahu ibu mengenai keluhannya serta memberikan ibu solusi untuk mengurangi keluhannya 3. Memberikan KIE tentang <ol style="list-style-type: none"> a. Nutrisi yang cukup b. Istirahat c. Tanda- tanda bahaya d. Personal hygne e. Asi eksklusif f. Kb pasca salin 4. Memberikan ibu suplement fe 1x60 mg 5. Mengajak ibu engenai perencanaan persalinan dan kemungkinan kegawatdaruratan ibu memutuskan untuk bersalin di pkm sui rengas. 6. Memberitahu ibu untuk periksa kembali bulan depan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan hasil pemeriksaan 2. Menjelaskan ketidaknyamanan di trimester 3 dan menjelaskan cara mngatasinya 3. Memberikan KIE tentang nutrisi yang cukup, pola istirahat dan tanda bahaya 4. Menjelaskan kembali tentang mengkonsumsi tab fe 5. Merencanakan kunjungan ulang.

DISKUSI

1. Data subjektif

Data subjektif yang ditemukan ibu mengatakan mengeluh sakit pinggang. Hal ini sesuai dengan teori yaitu pada kehamilan trimester III sering terjadi ketidaknyamanan, salah satunya ialah nyeri punggung. Keluhan ini dapat dialami selama hamil hingga dengan pascanatal. Rasa nyeri dan sakit pada area punggung juga dapat muncul karena kehamilan yaitu kondisi rahim yang semakin membesar sehingga memicu rasa nyeri apabila ibu melakukan kegiatan yang berat hingga dapat menyebabkan kaki ibu bengkak (Fadila & Natalia, 2025).

2. Data objektif

Hasil pemeriksaan menunjukkan kondisi ibu baik dan tingkat kesadaran composmentis, serta tanda vital ibu normal. Hanya saja pada TM 3 di kehamilan 32 minggu ibu mengeluh sakit pinggang dan sudah diberikan asuhan seperti menganjurkan ibu olahraga ringan, dan kompres hangat. Pada saat kunjungan selanjutnya di usia kehamilan 35 minggu ibu sudah tidak ada keluhan sakit pinggang karna asuhan yang diberikan sudah dilakukan ibu secara rutin teori menjelaskan Rasa sakit pinggang bagian bawah sering dirasakan oleh wanita hamil

, terutama di trimester ke III, bisa diatasi dengan melakukan aktifitas fisik seperti senam hamil penting untuk melakukan senam ini secara hati-hati. Apabila dilakukan secara teratur maka nyeri punggung akan berkurang karena gerakan senam hamil dapat menguatkan otot perut. Kekuatan otot ini berfungsi untuk mencegah tekanan berlebihan pada otot pada ligamen panggul, sehingga dapat mengurangi tingkat nyeri perut yang dialami ibu saat hamil.(Riana, 2023)

3. Asasement

Dari data yang telah diperoleh maka ditegakkan diagnosa yaitu G1P0A0 hamil 32 minggu janin tunggal hidup presentasi kepala.

4. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan yang dilakukan pada kasus ini sesuai dengan keluhan pasien. Penatalaksanaan sakit pinggang/ nyeri pinggang memberikan asuhan menganjurkan ibu istirahat yang cukup serta kompres hangat pada area yang sakit/nyeri, meminta suami untuk memberikan pijatan, dan menyarankan ibu melakukan senam hamil ibu mau melukannya dan hasil dari saran tersebut dapat terlaksanakan dengan baik serta mendapatkan hasil yang diinginkan dan teratasi.(Natalia & Handayani, 2022)

KESIMPULAN

Pada masa kehamilan, akan terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun mental karena fluktuasi hormon estrogen dan progesteron. Nyeri punggung saat trimester III dapat diatasi dengan metode tata obat seperti mengubah posisi saat tidur, berjalan di pada pagi hari, dan melakukan yoga untuk ibu hamil, serta menggunakan kompres hangat, ditambah dengan suplemen kalsium sebanyak dua kali sehari dengan dosis 500mg. Tenaga medis diharapkan dapat memberikan perawatan yg tepat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, kasus ini bisa menjadi acuan pada penelitian yang lebih lanjut untuk mencari solusi dalam mengurangi nyeri pinggang pada kehamilan dengan pendekatan penelitian yang lebih baik. Selama proses perawatan dan penilaian terhadap Ny. E semua hasil temuan telah sesuai dengan teori yang ada karena ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu sudah berhasil diatasi.

PERSETUJUAN PASIEN

Peneliti sudah mendapatkan persetujuan pada pengkajian serta penelitian asuhan kebidanan terhadap pasien yang terlampir pada lembar *informed consent*.

REFERENSI

Anisa, Ernawati, L. R. (2022). asuhan kebidanan komprehensif. *Jurnal Kesehatan Husada Gemilang*, 7, NO 2, 1–12.

Fadila, H., & Natalia, O. (2025). Edukasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester I Di Posyandu Dasan Suman Pringgarata. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 05(01), 13–18.

Febria Putri Desi SS2. (2025). Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Ketidaknyamanan NyeriPunggung Pada Ny. M. *Jurnal Kesehatan Wira Buana*, 9 no 1(1), 56–61.

Fitriyani, T., Purwanti, S., Endah, T., Stikes, W. L., Cipta, B., & Purwokerto, H. (2025). Pemijatan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Dan Science*, XXI(1), 858–4616.

Masruroh, S., Mildiana, Y. E., & Setyaningsih, F. Y. (2025). Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny “K” G3 P2A0 Usia Kehamilan 34 Minggu dengan Kehamilan Normal Masalah Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 15(1), 78–90.
<https://doi.org/10.35874/jib.v15i1.1458>

Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307.
<https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1184>

Nurvembriati, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan Ibu Hamil Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50–55.

Putri Salsabila dkk. (2025). Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Indikasi Sakit Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester 3. *Jurnal Kebidanan*, 4(12), 1–23.

Rahayu, M., Fitria, R., & Mundari, R. (2024). Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III: Studi Kasus. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(12), 3394–3400. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i12.12643>

Riana, E. (2023). Efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung dan kualitas ibu hamil
Trimester III. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, Vol 7, No 2.

