

## **LAPORAN KASUS : NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III**

*Case Report : Back pain in III trimester pregnancy*

**Wina Aleida Puteri<sup>1</sup>, Ina Handayani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung,  
Email: winaaleydaputri@gmail.com

<sup>2</sup> Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung,

### **ABSTRACT**

*Pregnancy is a natural and physiological process. During pregnancy there will be physiological or psychological changes. These changes occur due to an increase in the hormones estrogen and progesterone which can cause discomfort during pregnancy. In the 3rd trimester the most common discomfort is back pain. This discomfort if left unchecked will cause lasting impacts such as worsening mobility and difficulty carrying out daily activities. Midwives as caregivers during pregnancy can provide counseling about these discomforts and how to overcome them. The purpose of writing this report is to carry out midwifery care appropriately so that the perceived insecurity can be reduced. The method carried out for this final project report is a case report, using data collection techniques, interviews, physical examinations, observations, documentation studies using the SOAP method and literature studies. The result obtained was that the mother complained of pain in the back. TFU 26 cm, right palpable back and left palpable extremities, head presentation, head has not entered PAP, DJJ 131x / minute regularly, pain intensity using the Numeric Rating Scale (NRS) method is at number 5. The analysis obtained was Mrs.N age 31 years G3P2A0 pregnant 33 weeks with physiological discomfort back pain, single fetus live intra uterine presentation of the head. The management carried out is to provide education about physiological adaptations and how to overcome them. The conclusion obtained is that the care carried out is in accordance with the needs and authority of the midwife, and physiological discomfort can be overcome. Suggestions for service places are expected to provide counseling or education to overcome physiological discomfort.*

**Key words:** *Back Pain, 3rd Trimester Discomfort*

### **ABSTRAK**

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan fisiologis. Selama kehamilan akan terjadi perubahan fisiologis ataupun psikologis. Perubahan tersebut terjadi karena adanya peningkatan hormon estrogen dan progesterone yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Pada trimester 3 ketidaknyamanan yang sering terjadi adalah nyeri punggung. Ketidaknyamanan tersebut jika terus dibiarkan akan menimbulkan dampak yang berkelanjutan seperti perburukan mobilitas dan kesulitan mengerjakan kegiatan sehari hari. Bidan sebagai pemberi asuhan pada masa kehamilan dapat memberikan konseling tentang ketidaknyamanan tersebut dan cara mengatasinya. Tujuan dari pengambilan studi kasus ini adalah untuk melakukan asuhan kebidanan dengan tepat sehingga ketidaknyamanan yang dirasakan bisa berkurang. Metode yang dilakukan adalah laporan kasus, dengan menggunakan teknik pengumpulan data, wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, studi dokumentasi dengan menggunakan metode SOAP dan studi literatur dengan jumlah responden 1 kasus. Hasil diperoleh adalah ibu mengeluh nyeri pada punggung. TFU 26 cm, kanan teraba punggung dan kiri teraba ekstremitas, presentasi kepala, kepala belum masuk

PAP, DJJ 131x/menit teratur, intensitas nyeri menggunakan metode Numeric Rating Scale (NRS) berada di angka 5. Analisa yang diperoleh adalah Ny.N usia 31 tahun G3P2A0 hamil 33 minggu dengan ketidaknyamanan fisiologis nyeri punggung, janin tunggal hidup intra uterin presentasi kepala. Penatalaksanaan yang dilakukan adalah memberikan edukasi tentang adaptasi fisiologis dan cara mengatasinya. Kesimpulan yang didapatkan adalah asuhan yang dilakukan sudah sesuai dengan kebutuhan dan kewenangan bidan, serta ketidaknyamanan fisiologis dapat diatasi. Saran untuk tempat pelayanan diharapkan dapat menyampaikan konseling atau edukasi untuk mengatasi ketidaknyamanan fisiologis.

**Kata kunci:** Nyeri Punggung, Ketidaknyamanan Trimester 3

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan fisiologis.<sup>1</sup> Pada saat kehamilan terjadi perubahan fisiologi ataupun psikologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester 3 adalah nyeri punggung. Nyeri punggung disebabkan oleh adanya tekanan pada struktur ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri.<sup>2</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Pengelatan dari 30 orang ibu hamil didapatkan hasil ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan kategori nyeri berat 3% (1 orang), nyeri sedang 57% (17 orang), nyeri ringan 30% (9 orang) dan 10% (3 orang) ibu hamil tidak mengalami nyeri punggung.<sup>3</sup> Nyeri punggung pada saat kehamilan disebabkan oleh adanya perubahan hormon, penambahan berat badan selama kehamilan, perubahan postur tubuh, stress, jarang berolahraga dan aktivitas sehari hari seperti mengikat beban berat.<sup>4</sup>

Jika di biarkan akan menimbulkan dampak yang berkelanjutan seperti perburukan mobilitas, kesulitan mengerjakan kegiatan sehari hari atau asuhan untuk anak anak yang lain.<sup>5</sup> Selain itu nyeri punggung juga dapat menyebabkan ketegangan pada otot dan kelelahan,

posisi tubuh membungkuk merangsang nyeri punggung hingga kadar hormon menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas.<sup>6</sup> Oleh karena itu sebagai bidan pendamping saat melakukan asuhan kebidanan terutama pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bisa diatasi dengan cara memberikan edukasi tentang cara mengatasinya.<sup>7</sup>

## METODE

Laporan kasus ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan manajemen kebidanan. Pengumpulan data dilakukan selama melakukan asuhan nifas pada seorang ibu (Ny. X) usia kehamilan 34 minggu yang berdomisili di Kabupaten Bogor pada tahun 2023. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, pemeriksaan fisik dan observasi menggunakan metode *Numeric Rating Scale* (NRS).

## HASIL

Karakteristik klien pada asuhan kebidanan ini yaitu seorang ibu hamil berusia 31 tahun, dengan latar belakang pendidikan SMA dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Ny. X tidak memiliki penyakit genetik ataupun menular.

Kehamilan ini merupakan kehamilan ketiganya, HPHT 18 Juni

2022 dan HPL pada tanggal 25 Maret 2023 Gerakan janin pertama kali dirasakan saat usia kehamilan 12 minggu, gerakan janin aktif 20x/hari, rutin melakukan pemeriksaan ke bidan sebanyak 6 kali. Ibu mengatakan sudah 1 minggu merasakan nyeri punggung sehingga terkadang mengganggu aktivitas ibu. Saat merasa nyeri ibu hanya membiarkannya dan terkadang meminta suaminya untuk di pijat. Berdasarkan perhitungan intensitas nyeri menggunakan metode *Numeric Rating Scale* (NRS), intensitas nyeri punggung ibu berada diangka 5.

Penatalaksanaan yang dilakukan adalah memberitahu ibu cara mengurangi sakit punggung dengan menganjurkan melakukan senam hamil secara rutin 1 minggu 2 kali dengan gerakan yang di share lewat video dan leaflet, serta melakukan body mekanik yang baik dan benar seperti postur tubuh yang baik saat duduk, berdiri, bangun dari tempat tidur dll.

Pada kunjungan ulang tanggal 28 Februari 2023 di usia kehamilan ibu

## PEMBAHASAN

Ibu datang dengan keluhan nyeri pada punggung. Berdasarkan riwayat kehamilan yang dikaji, ini merupakan kehamilan ke 3 HPHT 18 Juni 2022 dan HPL 25 Maret 2023. Dilihat dari HPHT usia kehamilan ibu saat ini 33 minggu termasuk ke dalam trimester 3. Hal tersebut sesuai dengan teori yaitu, trimester 3 dari usia kehamilan 27 minggu sampai dengan usia kehamilan 42 minggu akan mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung dan sering buang air kecil.<sup>2</sup>

Pada kunjungan awal nyeri punggung yang ibu rasakan mengganggu aktivitas ibu, untuk intensitas nyeri yang ibu rasakan berada di angka 5. Nyeri punggung yang ibu alami disebabkan karena peningkatan hormon esterogen

35 minggu, ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasakan masih berada di angka 5 hanya berkurang sedikit setelah mulai menerapkan body mekanik yang dianjurkan tetapi belum melakukan senam hamil. Pada saat pengkajian ulang tanggal 2 Maret 2023 Ny. X mengatakan bahwa nyeri punggung yang dirasakan berada diangka 4 setelah rutin melakukan senam hamil yang telah dianjurkan dan menerapkan body mekanik yang baik dan benar.

Pada pengkajian ulang di tanggal 7 Maret 2023 di usia kehamilan ibu 36 minggu, ibu masih merasakan nyeri punggung namun intensitasnya tidak terlalu sering dan hilang saat di istirahatkan dan intensitas angka nyeri berada di angka 3. Pada kunjungan ulang tanggal 11 Maret 2023 di usia kehamilan ibu 37 minggu, Ny. X mengatakan nyeri punggungnya berada di angka 2 sesuai dengan perhitungan intensitas nyeri dengan metode *Numeric Rating Scale* (NRS).

dan progesterone yang mengakibatkan terjadinya relaksasi dari ligamen ligamen dalam tubuh sehingga terdapat mobilitas dari otot pelvis yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung.<sup>4</sup> Nyeri punggung yang ibu rasakan mengganggu aktivitas sehari hari, hal tersebut sesuai dengan teori bahwa nyeri punggung jika diatasi akan berdampak pada ketegangan otot dan kelelahan, posisi tubuh membungkuk merangsang nyeri punggung hingga kadar hormon menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas.<sup>5</sup>

Pada kunjungan ulang tanggal 28 Februari 2023 di usia kehamilan ibu 35 minggu, ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasakan masih berada di angka 5 hanya berkurang sedikit setelah mulai menerapkan body mekanik yang dianjurkan tetapi belum

melakukan senam hamil. Pada Pengkajian ulang tanggal 2 Maret 2023 di usia kehamilan ibu 35 minggu, ibu mengatakan nyeri punggung yang ibu rasakan sudah mulai berkurang setelah cara rutin melakukan senam hamil dan sudah mulai menerapkan body mekanik yang dianjurkan. Intensitas angka nyeri ibu dari 1-10 ibu mengatakan nyeri punggungnya masih berada di angka 4. Pada pengkajian ulang di tanggal 7 Maret 2023 di usia kehamilan ibu 36 minggu, ibu masih merasakan nyeri punggung namun intensitasnya tidak terlalu sering dan hilang saat di istirahatkan dan intensitas angka nyeri berada di angka 3. Pada kunjungan ulang di tanggal 11 maret 2023 di usia kehamilan ibu 37 minggu, ibu mengatakan rutin melakukan senam hamil dan menerapkan body mekanik yang dianjurkan. Intensitas nyeri yang ibu rasakan sudah berada di angka 2.

Evaluasi intensitas nyeri pada punggung ibu pada tanggal 16 Februari 2023 didapatkan hasil dari angka 1-10 berada di angka 5. Intensitas nyeri yang ibu rasakan ini termasuk ke dalam kategori nyeri sedang, hal ini sesuai dengan perhitungan rasa nyeri dengan metode Numeric Rating Scale. Pada kunjungan ulang tanggal 28 Februari 2023 ibu telah melakukan body mekanik yang dianjurkan tetapi belum melakukan senam hamil, didapatkan hasil intensitas nyeri ibu masih berada di angka 5. Pada saat kunjungan ulang di tanggal 11 Maret 2023 setelah ibu melakukan senam hamil secara rutin intensitas nyeri ibu berada di angka 2. Intensitas nyeri tersebut termasuk ke dalam kategori nyeri ringan dimana rasa nyeri yang dialami masih dapat tertahan dan dapat melakukan aktivitas tanpa adanya hambatan. Perhitung intensitas rasa nyeri ini menggunakan metode Numeric Rating Scale (NRS). Skala ini dianggap sederhana dan mudah dimengerti serta cocok dipakai untuk kegiatan sehari-hari. Lebih baik dari Visual Analog Scale

(VAS) terutama untuk menilai nyeri akut.<sup>8</sup>

Keluhan ibu dapat dikurangi dengan cara melakukan body mekanik yang baik untuk menjaga postur tubuh sehingga mengurangi nyeri yang dirasakan oleh ibu. Body mekanik atau mobilisasi adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara bebas, mudah dan teratur dan mempunyai tujuan dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup sehat. Posisi duduk ibu dengan punggung tegak, paha sejajar dengan lantai dan telapak kaki menempel pada lantai. Untuk posisi tidur ibu. Ketika mengangkat objek berat dengan cara berjongkok, tekuk lutut dan jaga agar punggung tetap lurus, tahan badan dan tegakkan tubuh secara perlahan.<sup>1</sup>

Selain menjaga postur tubuh dengan melakukan body mekanik, ibu juga dapat melakukan olahraga ringan atau senam hamil. Menurut teori senam hamil merupakan senam yang dilakukan oleh ibu hamil pada usia sekitar 5 bulan atau 24-28 minggu.<sup>9</sup> Tujuan dari senam hamil adalah meningkatkan kapasitas olahraga dan melatih kekuatan otot. Manfaat senam hamil adalah menyiapkan fisik menjelang persalinan, melatih serta mempersiapkan pernapasan, mempertahankan elastisitas otot pada bagian tubuh tertentu seperti abdomen, paha dan panggul, melatih sikap tubuh yang benar selama kehamilan sehingga mencegah terjadinya nyeri punggung, untuk relaksasi tubuh, mencegah terjadinya varises, serta mengatasi rasa nyeri.<sup>10</sup> Manfaat dari melakukan senam hamil tersebut sesuai untuk mengatasi keluhan yang ibu rasakan.

## **SIMPULAN**

Pada saat kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada saat kehamilan. Hal tersebut

terjadi karena adanya peningkatan hormon esterogen dan progesterone selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan fisiologis pada ibu hamil trimester 3 adalah nyeri punggung. Nyeri punggung jika tidak diatasi akan berdampak pada perburukan morbilitas ibu dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri punggung dapat diatasi dengan cara rutin melakukan senam hamil serta melakukan body mekanik yang baik dan benar.

#### DAFTAR RUJUKAN

1. Veronica A, Irianti B, Dyah A, Mirawati D, Purwandasari A. *Kebidanan Teori Dan Asuhan*. (Yosefni E, Yulia S, eds.). EGC; 2017.
2. Hani U, Kusbadiyah J, Marjati, Yulifah R. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. (Suslia A, ed.). salemba medika; 2014.
3. Gozali W, Astini NAD, Permadi MR. Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *Int J Nat Sci Eng*. 2020;4(3):134.  
doi:10.23887/ijnse.v4i3.29368
4. Arummega MN, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin J Ilm Kebidanan*. 2022;9(1):14-30.  
doi:10.35316/oksitosin.v9i1.1506
5. Khair K, Elyasari, Nurmiaty. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. PT Global Eksekutif Teknologi; 2022.
6. Robson E, Waugh J. *Patologi Pada Kehamilan*. EGC; 2013.
7. Los UMDECDE. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.; 2016.
8. Yudiyanta, Novita K, Ratih NW. Assesment Nyeri. *Cdk-226*. 2015;42(3):214-234.  
<http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/1034/755>
9. Dartiwen, Nurhayati Y. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Penerbit ANDI; 2019.
10. Astuti S, Indra AS, Nurparidah R, Mandiri A. *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. (Kemala ED, Astikawati R, eds.). Penerbit Erlangga; 2016.