

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

*Back pain discomfort in the third trimester of pregnancy: a case report*

**Muthia Tanti Pratiwi<sup>1</sup>, Juariah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung,  
muthiatanti6@gmail.com

<sup>2</sup> Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung,  
juariahsadeli@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Back pain in the third trimester of pregnancy is a physiological discomfort that is influenced by changes in the structure of the spine and there is an increase in the hormones estrogen and progesterone so that the pelvis rotates forward and changes posture to hyperlordosis. The purpose of this care is to perform obstetric care for III trimester pregnancy with the discomfort of back pain.*

*The method used in the preparation of this final project report is the case report method, with documentation in the form of SOAP (Subjective, Objective, Analysis, and Management), with the results of the study obtained from subjective data Mrs. I aged 25 years, pregnant with her second child and never miscarried, complaining of back pain due to daily activities, HPHT 09-06-2002, from objective data, it was obtained that the body weight before pregnancy was 69 kg and TB 158 with the category of overweight BMI, the back appears hyperlordosis and no tenderness. Based on subjective and objective data, the analysis that can be established is Mrs. I age 25 years G2P1A0 gravida 36 weeks with back pain discomfort. The management provided is to involve the husband and family in the needs of the mother, body mechanical education, endorphin massage, pregnant yoga.*

*The conclusion of the care that has been given to Mrs. I is that the analysis is established based on subjective data of maternal complaints and objective data of back hyperlordosis. Management is carried out in accordance with the action plan, complaints, and needs of mothers by taking into account the standard of service and authority of midwives. There is no gap between theory and practice, back pain is resolved on day 5 and the mother can sleep more comfortably. The advice for clients and families is to continue the care that has been given to the mother by maintaining the mother's health, monitoring the pattern of the mother's daily activities, and recognizing the danger signs of pregnancy.*

**Key words:** *Pregnancy care, Back pain, trimester III*

### **ABSTRAK**

Nyeri punggung dalam kehamilan trimester III adalah ketidaknyamanan fisiologis yang dipengaruhi perubahan struktur tulang punggung dan terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesterone sehingga panggul berotasi ke depan dan mengubah postur tubuh menjadi hiperlordosis. Tujuan asuhan ini adalah melakukan asuhan kebidanan kehamilan trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung.

Metode laproan kasus digunakan dalam penyusunan laporan akhir yang dokumentasi dalam format SOAP (subjective, objective, analysis and management\_, dengan hasil pengkajian yang didapatkan dari data subjektif Ny. I usia 25 tahun, hamil anak kedua dan tidak pernah keguguran, mengeluh nyeri pada punggung karena aktivitas sehari-hari, HPHT 09-06-2002, dari data objektif didapatkan BB sebelum hamil 69 kg dan TB 158 dengan kategori IMT berat berlebih (*overweight*), punggung tampak hiperlordosis dan tidak ada nyeri tekan. Berdasarkan data subjektif dan objektif, analisa yang dapat ditegakkan adalah Ny. I usia 25 tahun G2P1A0 gravida 36 minggu dengan

ketidaknyamanan nyeri punggung. Penatalaksanaan yang diberikan yaitu, melibatkan suami dan keluarga dalam kebutuhan ibu, edukasi body mekanik, endorphin massage, dan yoga hamil.

Kesimpulan dari asuhan yang telah diberikan pada Ny. I dengan ketidaknyamanan nyeri punggung Penatalaksanaan yang dilakukan sesuai dengan rencana tindakan, keluhan, dan kebutuhan ibu dengan memperhatikan standar pelayanan dan kewenangan bidan. Tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik, nyeri punggung teratasi pada hari ke-5 dan ibu dapat tidur lebih nyaman. Saran bagi klien dan keluarga adalah melanjutkan asuhan yang telah diberikan pada ibu dengan menjaga kesehatan ibu, memantau pola kegiatan sehari-hari ibu, dan mengenali tanda bahaya pada kehamilan.

**Kata kunci:** Asuhan kehamilan, Nyeri punggung, trimester III

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan, proses tersebut diawali dengan bertemunya sperma pria dan sel telur wanita yang matang, yang kemudian dibuahi ovum (konsepsi), peletakkan embrio di dinding uterus, dan akan terjadi pembentukan plasenta implantasi (nidasi). Pada ibu hamil trimester III akan terjadi beberapa ketidaknyamanan, yaitu nyeri punggung, sering BAK, keputihan, kaki kram, dan kaki bengkak. Salah satu keluhan yang biasa dirasakan ibu hamil yaitu nyeri punggung. Terdapat beberapa faktor pendukung terjadi nyeri punggung pada kehamilan diantaranya usia ibu, usia kehamilan, paritas, aktifitas ibu sehari-hari, dan berat badan berlebih, sehingga ada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akan mudah lelah, sulit tidur, dan sesak nafas.<sup>1,2</sup>

Nyeri punggung dalam kehamilan trimester III adalah ketidaknyamanan fisiologis yang dipengaruhi perubahan struktur tulang punggung, sehingga tubuh akan menyesuaikan seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan uterus dan janin, menyebabkan bentuk tulang punggung menjadi lordosis, dan terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesterone yang mempengaruhi sendi, ikatan tulang, dan otot panggul sehingga panggul berotasi ke depan dan mengubah postur tubuh menjadi hiperlordosis. Selain itu, terdapat hormon relaksin yang menyebabkan ligament tulang belakang dalam kondisi

tidak seimbang sehingga pembuluh darah dan selaput saraf terjepit.<sup>3,4</sup>

Pada wanita hamil, sedikit kelonggaran dan peningkatan mobilitas sendi pinggul normal, dislokasi sendi kemaluan dan ketidakstabilan tulang sakroiliaka yang hebat menyebabkan rasa sakit dan kesulitan pada wanita hamil. Adaptasi sistem muskuloskeletal memengaruhi berat badan, pergerakan pusat gravitasi tubuh, sementara rahim tumbuh, perlu untuk rileks dan bergerak.<sup>5,6</sup>

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada kehamilan seperti, usia kehamilan karena semakin bertambah usia kehamilan dan pertumbuhan janin menyebabkan perubahan pada sistem muskuloskeletal, seperti perubahan posisi, peningkatan beban pada tulang belakang. Sehingga pada ibu hamil trimester III lebih terbatas dalam beraktivitas. Usia, usia ibu mempengaruhi rasa tidak nyaman nyeri punggung antara 20-24 tahun dan mencapai puncaknya pada usia diatas 40 tahun. Paritas, paritas tinggi seperti multipara dan grand multipara berisiko lebih besar karena otot melemah dan menyebabkan otot tidak mampu menopang rahim atau rahim tumbuh tanpa penyangga, rahim tampak kendur dan lengkungan punggung semakin panjang. Aktivitas sehari-hari memengaruhi nyeri punggung dan mengganggu kemampuan ibu hamil untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, duduk, dan melakukan aktivitas seksual, menyebabkan tekanan pada punggung

dan perubahan pada tubuh serta tekanan mekanis. saat hamil dapat berlangsung lama dan dapat memperparah nyeri punggung.<sup>6</sup> Ibu hamil dengan berat badan berlebih membuat beban tubuh semakin bertambah. Fungsi kerja tulang belakang akan menjadi sulit karena tulang belakang dipaksa untuk menopang beban yang dapat menyebabkan struktural tulang belakang terganggu dan kerusakan pada tulang belakang. Bagian tulang belakang yang paling rentan terhadap pengaruh dari obesitas adalah bagian punggung belakang (bagian lumbur).<sup>7</sup>

Jika nyeri punggung tidak segera diobati, maka akan menyebabkan nyeri punggung jangka panjang, nyeri punggung postpartum yang meningkat dan nyeri punggung kronis, yang lebih sulit diobati, yaitu nyeri menyebar ke daerah panggul sehingga menyebabkan kesulitan berjalan.<sup>8</sup>

Oleh karena itu, bidan berperan dalam menangani keluhan nyeri punggung yaitu dengan memberikan edukasi mengenai body mekanik, memberikan edukasi mengenai *endorphine massage*, melakukan yoga hamil untuk melatih otot-otot tubuh dan membantu menyesuaikan dengan perubahan fisiologis, mengurangi aktivitas berat, dan menambah waktu istirahat.<sup>9</sup>

Untuk memeriksakan kondisi kesehatan ibu dan janin maka perlunya dilakukan pemeriksaan Antenatal Care (ANC) sehingga keadaan kesehatan ibu dan janin secara berkelanjutan dimulai sejak kehamilan hingga persalinan. Standar pada pelayanan *Antenatal Care* kepada ibu hamil yang dilakukan oleh bidan atau tenaga kesehatan dengan 10T.<sup>10</sup>

## METODE

Laporan akhir ini menggunakan metode laporan kasus dengan pendekatan manajemen kebidanan. Pengambilan data dilakukan pada masa asuhan kehamilan seorang ibu (Nn. I)

yang berdomisili di Kabupaten Bogor Tahun2023. Metode pendokumentasian kasus menggunakan formulir SOAP (Subjective, Objective, Analysis and Management). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, studi dokumentasi dan studi literatur.

## HASIL

Karakteristik klien pada asuhan kehamilan ini yaitu seorang ibu hamil (Ny. I) berusia 25 tahun, dengan latar belakang pendidikan SMA dan sebagai ibu rumah tangga. Ny. I mengeluh nyeri punggung sejak 2 hari lalu karena aktivitas sehari-hari, sehingga ibu sulit tidur. Kehamilan ini merupakan kehamilan kedua dan belum pernah keguguran, ibu mengaku saat ini hamil 9 bulan, HPHT 09-06-2022 dan HPL 16-03-2023. Tidak memiliki riwayat penyakit genetik ataupun menular.

Saat melakukan pemeriksaan, didapatkan hasil BB sebelum hamil 69 kg dan TB 158 cm dengan kategori IMT berat berlebih (*overweight*), terlihat bahwa punggung tampak hiperlordosis dan mengeluh nyeri saat berjalan dan tidur.

Ketidaknyamanan nyeri punggung pada Ny. I teratasi dengan melibatkan suami dan keluarga dalam kegiatan sehari-hari dalam mengasuh anak, edukasi mengenai body mekanik pada ibu hamil meliputi cara duduk yang benar, cara berdiri yang benar, cara berjalan yang benar, cara tidur yang benar, cara bangun dari berbaring yang benar, cara membungkuk dan mengangkat yang benar, *endorphine massage* (terapi non farmakologis) dengan pijatan ringan dalam mengurangi rasa nyeri punggung yang dilakukan oleh suami atau keluarga, dan yoga hamil dengan beberapa gerakan untuk mengurangi nyeri punggung.

Pada hari ke-5, Ny. I mengatakan nyeri punggung sudah berkurang dibandingkan dengan sebelumnya. Saat observasi pada hari ke-7, berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan

punggung tampak lordosis. Ny. I berusaha memperbaiki body mekanik sehari-hari, rutin melakukan *endorphine massage* dengan bantuan suami, dan yoga hamil di sela-sela waktu luang.

## PEMBAHASAN

Pada kasus Ny. I ketidaknyamanan nyeri punggung terjadi ibu melakukan pekerjaan rumah sehari-hari sendiri, mengurus dan masih sering menggendong anak pertama yang masih balita, serta naik turun tangga di rumah, sehingga kebutuhan istirahat ibu pun kurang terpenuhi, dan berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan punggung tampak hiperlordosis karena, terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesterone yang mempengaruhi sendi, ikatan tulang, dan otot panggul sehingga panggul berotasi ke depan dan mengubah postur tubuh menjadi hiperlordosis.<sup>3</sup>

Kelebihan berat badan semakin membebani tubuh. Fungsi tulang belakang menjadi sulit karena punggung dipaksa membawa beban, yang dapat menyebabkan gangguan struktur tulang belakang dan kerusakan pada tulang belakang.<sup>7</sup>

Asuhan yang dapat dilakukan yaitu, dengan edukasi penyebab nyeri punggung karena aktivitas sehari-hari ibu selama kehamilan, seperti pekerjaan rumah yang dilakukan dalam posisi duduk dan berdiri dalam waktu lama, dan mengangkat beban berat seperti menggendong anak beresiko pada ibu hamil.<sup>6</sup> Sulit tidur karena keadaan perut semakin membesar sehingga ibu sulit tidur dengan nyaman, nyeri punggung karena perubahan struktur anatomi, yang mana uterus dan janin yang semakin bertumbuh dan berkembang menyebabkan tulang belakang akan memiliki beban berat yang berguna untuk menyeimbangkan tubuh.<sup>4</sup> Selanjutnya, libatkan suami dan keluarga dalam masa kehamilan karena dukungan dari suami dan keluarga selama kehamilan membuat ibu menjadi

lebih tenang dan membantu meringankan beban ibu. Dukungan yang diberikan oleh suami adalah bentuk nyata dari kepedulian dan tanggung jawab suami dalam kehidupan istri dan anak-anaknya.<sup>11</sup> Pada kejadian ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III dapat dilakukan dengan body mekanik yang baik dan benar untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil seperti, cara duduk yang benar dengan tempatkan tangan di lutut dan tarik tubuh ke posisi tegak, atur dagu ibu dan tarik bagian atas kepala seperti ibu ketika berdiri. Cara berdiri yang benar dengan sikap berdiri yang benar, dengan tidak berdiri dalam jangka waktu lama, berdiri dengan menegakkan dagu, dan posisi badan tegak lurus. Cara berjalan yang benar dengan tidak diperkenankan menggunakan sepatu berhak tinggi dan sepatu berhak runcing karena menghilangkan keseimbangan. Cara tidur yang benar dengan tidur posisi miring, dengan kedua tungkai kaki lebih tinggi dari badan sehingga dapat mengurangi lelah. Cara bangun dari berbaring yang benar ketika bangun dari tempat tidur, geser tubuh ibu terlebih dulu ke tepi tempat tidur, tekuk lutut, kemudian miringkan tubuh, dan angkat tubuh ibu perlahan dengan kedua tangan, kemudian diam dalam posisi duduk beberapa saat sebelum berdiri. Cara membungkuk dan mengangkat yang benar dengan tekuk lutut dan gunakan otot kaki untuk kembali. Hindari melakukan posisi membungkuk dengan spontan karena dapat membuat punggung tegang.<sup>12</sup>

Selain itu, penanganan non farmakologis dapat dilakukan ibu dengan *endorphine massage* yaitu, dengan ibu menarik nafas dalam dan dapat dibantu oleh suami dengan terapi pijatan ringan menggunakan ujung jari pada bagian tubuh yang terasa pegal dan dilakukan selama 30 menit.<sup>13</sup>

Pada ibu hamil dengan nyeri punggung dan memiliki waktu luang di rumah, dapat melakukan yoga hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan

nyeri punggung ibu hamil dengan rutin 2 sampai 3 kali setiap minggu supaya menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, serta otot-otot kaki sehingga mengurangi nyeri saat persalinan dan memberikan ruang jalan lahir.<sup>9</sup> Dengan beberapa gerakan yoga hamil seperti, *Sukasana* dengan posisi tubuh duduk bersila selama beberapa saat dan digunakan sebagai latihan meditasi *Baddha Konsana* dalam psosis duduk, menyilangkan kaki, menjaga kedua jari kaki dan punggung tetap lurus, manfaat dari gerakan ini adalah melatih otot pinggang dan paha bagian dalam (selangkang). *Masjayasana* atau *Cat Pose* dilakukan dengan posisi merangkak, manfaat gerakan ini adalah membentuk otot perut dan meningkatkan kelenturan tulang belakang. *Balāsana* atau *Child Pose* dilakukan dengan posisi berlutut di lantai, posisi kaki saling bersentuhan dan lutut membuka selebar pinggul, manfaat gerakan ini adalah untuk peregangan pinggul, paha depan, dan punggung. *Virabhadrasana II* atau *Warrior II* dengan posisi berdiri dengan kaki membuka lebar, lutut kanan membentuk sudut 90°, dan kaki kiri lurus, mengangkat lengan sejajar dengan lantai, menjangkau dari ujung jari ke ujung jari, manfaat gerakan ini adalah meningkatkan stamina, membantu untuk meringankan sakit punggung. *Uthita Parshvakonasana* atau *Extended Side Angle Pose* dengan posisi berdiri dan melebarkan kaki kiri ke samping membentuk sudut 90°, kaki kanan lurus ke samping, siku tangan kiri menyentuh lutut kaki kiri, tangan kanan mengangkat lurus ke atas, manfaat gerakan ini adalah membantu meringankan nyeri punggung. *Trikonasana* dengan posisi berdiri tegak, meregangkan kaki kanan dan kiri, meletakkan genggaman tangan kiri

#### DAFTAR RUJUKAN

1. Bd Sri Wulan A, Bd Ika Nur Saputri Mt, Bd Diah Evawanna Anuhgerah Mk. Kebidanan Kehamilan. *Modul Teori*.

hingga menyentuh pergelangan kaki kiri, mengangkat lengan kanan ke atas kepala, manfaat gerakan ini adalah peregangan pinggul, paha belakang, betis dan tulang belakang, menguatkan punggung, leher, perut, mengurangi kecemasan, meredakan nyeri punggung selama kehamilan.<sup>14</sup> Selanjutnya, edukasi untuk mencukupi kebutuhan istirahat selama kehamilan, dengan tidur pada malam hari selama 8 jam dalam sehari dan kebutuhan istirahat siang ibu hamil yaitu 1 jam dalam sehari.<sup>15</sup> Dengan istirahat yang cukup akan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani ibu.

#### SIMPULAN

Setelah dilakukan asuhan kebidanan kehamilan pada Ny. I dan dilakukan pengumpulan data subjektif Ny. I usia 25 tahun, hamil anak kedua dan tidak pernah keguguran, HPHT 09-06-2022, dengan keluhan nyeri punggung karena aktivitas sehari-hari, pemeriksaan fisik BB sebelum hamil dalam kategori IMT berat berlebih (*overweight*) dan pemeriksaan punggung tampak hiperlordosis, maka ditegaskan analisa Ny. I usia 25 tahun G2P1A0 hamil 36 minggu dengan keluhan nyeri punggung, serta asuhan yang diberikan berupa edukasi mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan dengan edukasi mengenai body mekanik yang baik dan benar, edukasi endorphine massage, dan edukasi. Dan saran bagi klien dan keluarga agar melanjutkan asuhan yang telah diberikan Hasil dari asuhan yang telah diberikan selama satu minggu dan klien rutin melakukan anjuran bidan, ketidaknyamanan nyeri punggung Ny. I teratasi pada hari ke-5.

2. Yuliani M, Rofiasari L, Lestari Ds. Kombinasi Kompres Air Hangat Dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

- Trimester Ii Dan Iii. *Jurnal Ilmiah Hospitality*. 2023;12(1):233-238.
3. Rahmadona R, Batubara Ksd. Efektifitas Metode William's Flexion Dan Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kota Tanjungpinang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2021;9(4):419-425.
  4. Prananingrum R. Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna : Journal Of Health Research*. 2022;5(2).  
Doi:10.36419/Avicenna.V5i2.678
  5. 'Hani U, 'Kusbandiyah J, Marjati', 'Yulifah R. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. 1st Ed. (Carolina S, Ed.). Salemba Medika; 2014.
  6. 'Nur M, 'Rahmawati A, 'Meiranny A. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2022;9(1).
  7. Sari Np. Hubungan Lama Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Operator Komputer Perusahaan Travel Di Manado . *E-Cliniluniversitas Sam Ratulangi*. 2015;2:87-94.
  8. Purnamasari Kd, Widyawati Mn. Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2019;3(1):352- 361.
  9. Alfi Fauziah N, Sanjaya R, Novianasari R, Studi Kebidanan P, Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu F. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. [Http://Journal.Aisyahuniversity.Ac.Id/Index.Php/Jaman/Index](http://Journal.Aisyahuniversity.Ac.Id/Index.Php/Jaman/Index)
  10. Elvira Ded. Studi Kualitatif Analisis Implementasi Standar Pelayanan Antenatal Care 10 Terpadu Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bungus Kota Padang Tahun 2019. *J-Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2019;5(2):151-172.
  11. Vianti Ra, Nahdliyyah Ai. Edukasi Dukungan Suami Pada Ibu Hamil. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;2(9):6227-6234.
  12. Puspitasari L, Ernawati E. Manfaat Body Mekanik Dan Hamstring Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*. 2020;7(1):40.
  13. Indah Kartikasari R, Nuryanti A, Muhammadiyah Lamongan S. "Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat" Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil.
  14. 'Irianti B, 'Mutiar E, 'Duhita F. *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. 2nd Ed. (Husin F, Ed.). Sagung Seto; 2015.
  15. 'Kasmiati, 'Purnamasari D, 'Ernawati, 'Juwita, 'Salina, 'Dwi W. *Asuhan Kehamilan*. 1st Ed. (Atika I, Ed.). Pt. Literasi Nusantara Abadi Grup; 2023.