

## **ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN DENGAN KETIDAKNYAMANAN NYERI PUNGGUNG PADA NY. M**

Ike Hesti Puspasari<sup>1</sup>, Penulis Febria Putri Desi SS<sup>2</sup>  
Univeristas Kebidanan Wira Buana  
[ikehesti11@gmail.com](mailto:ikehesti11@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Time pregnancy woman will experience change physique And psychology that can cause discomfort during period said , especially on trimester III namely painful back , Causes is , tension muscle , fatigue level hormone increase causes cartilage on joints big become soft , position bone behind hyperaldoses . Purpose care This is do care midwifery pregnancy with discomfort painful back . Method report case in use with approach SOAP management . With results assessment subjective data obtained Mrs. M 29 years old , pregnant child third , no Once miscarriage , complain painful back Because activity a day day . HPHT 06 -07-2023. Objective data results BB before And moment This there is an increase of 17 kg with a normal BMI so Mother overweight , back looks hyperlordosis . Analysis Mrs. M, 29 years old , G3P2A0 , age 35 weeks 5 days pregnant with discomfort painful back . The management given is that is body mechanics education , endorphin massage, gymnastics pregnant . Conclusion from care Which has given on Mrs. M with discomfort painful back . No there is gap between theory And practice , pain back resolved on day 7 And Mother can Sleep more comfortable . Suggestion for client And family is continue care that has been given on Mother with guard health mother , monitor pattern activity daily mother , and recognize sign danger on pregnancy .*

**Keywords: Pregnancy Care, Discomfort, Back Pain**

### **ABSTRAK**

Masa kehamilan wanita akan mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama periode tersebut, terutama pada trimester III yakni nyeri punggung, Penyebabnya adalah, ketegangan otot, kelelahan kadar hormon meningkat menyebabkan cartilage pada sendi besar menjadi lembek, posisi tulang belakang hiperlordosis. Tujuan asuhan ini adalah melakukan asuhan kebidanan kehamilan dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Metode laporan kasus yang digunakan dengan pendekatan manajemen SOAP. Dengan hasil pengkajian didapatkan data subyektif Ny.M usia 29 tahun, hamil anak ketiga, tidak pernah keguguran, mengeluh nyeri punggung karena aktivitas sehari-hari. HPHT 06-07-2023. Hasil data obyektif BB sebelum dan saat ini terdapat peningkatan 17 kg dengan IMT normal sehingga ibu *overweight*, punggung tampak hiperlordosis. Analisa Ny. M usia 29 tahun G3P2A0 usia kehamilan 35 minggu 5 hari dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Penatalaksanaan yang diberikikan yaitu edukasi body mekanik, endorphine massage, senam hamil. Kesimpulan dari asuhan yang telah diberikan pada Ny. M dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik, nyeri punggung teratasi pada hari ke-7 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, Ketidaknyamanan, Nyeri Punggung**

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seseorang wanita, dimana terjadi perubahan perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor faktor yang mempengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial budaya serta ekonomi, setiap faktor saling mempengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat (Gultom, 2020)

Selama masa kehamilan wanita akan mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama periode tersebut, terutama pada trimester III contohnya dispnea, insomnia, gingivitis, dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) (Potter, 2019).

Nyeri punggung pada ibu hamil dengan trimester III merupakan gangguan yang sering terjadi pada ibu hamil, nyeri punggung juga bisa dialami selama masa kehamilan sampai periode pasca natal. Kehamilan juga dapat dapat menimbulkan rasa sakit dan nyeri pada ibu hamil, di sekitar area punggung bawah dan pinggang, sehingga bisa terjadi

pembesaran rahim, akibat yang di timbulkan membuat punggung dan pinggang terasa sakit dan nyeri apabila melakukan aktifitas yang berat pada ibu hamil akan terjadi pembengkakan pada kaki dan punggung (Pratiwi dan Juariah, 2023)

Penyebabnya adalah pembesaran payudara, ketegangan otot, kelelahan, posisi tubuh membungkuk saat mengangkat barang dan kadar hormon meningkat menyebabkan cartilage pada sendi besar menjadi lembek, posisi tulang belakang hiperlordosis (Nurhidayah, dkk 2022).

Hasil dari penelitian nyeri punggung diseluruh dunia menurut (WHO,2019). Mencapai 90% - 80% mengalami masalah (nyeri punggung), pada kehamilan di Indonesia mencapai 80% diperkirakan mengalami nyeri punggung. Jika nyeri punggung tidak segera dioibati, maka akan menyebabkan punggung jangka panjang, nyeri punggung postpartum yang meningkat dan nyeri punggung kronis yang lebih sulit dioibati, yaitu nyeri menyebar ke daerah panggul sehingga menyebabkan kesulitan berjalan

Berdasarkan ketidaknyaman ibu dan resiko yang terjadi jika tidak tertangani dengan baik ibu bidan memegang peranan penting untuk

meningkatkan pelayanan yang menyeluruh dan bermutu untuk mencegah komplikasi. Pelayanan kesehatan yang patut dilaksanakan bidan yaitu meningkatkan upaya pengawasan ibu hamil (Prawirohardjo, 2020).

## **METODE**

Studi kasus asuhan kebidanan kehamilan dengan ketidaknyamanan nyeri punggung, asuhan dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan. Pengambilan data dilakukan masa asuhan kehamilan seorang ibu (Ny.M) yang berdomisili di Kota Metro tahun 2024. Metode pendokumentasian kasus menggunakan SOAP (Subjective, Objective, Analysis And Planning) Teknik Penggumpulan data yang digunakan adalah wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, studi dokumentasi dan studi literature

## **HASIL**

Karakteristik klien pada asuhan kehamilan ini yaitu seorang ibu hamil Ny.M usia 29 tahun dengan latar belakang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA), pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga (IRT). Ny M mengeluh nyeri punggung sejak 1 minggu yang lalu karena aktivitas sehari hari sehingga ibu sulit tidur. Kehamilan ini merupakan

kehamilan yang ketiga dan tidak pernah keguguran. Ibu mengatakan HPHT 06 juni 2023 dan HPL 13 April 2024 . tidak memiliki riwayat penyakit genetik maupun menular. Hasil pemeriksaan obyektif didapatkan BB ibu sebelum hamil 53 Kg dan BB saat pemeriksaan 70 Kg, TB: 152 cm dengan kategori IMT normal kenaikan berat badan idealnya adalah 11,5 – 16 Kg. Namun berdasarkan hasil pengkajian BB badan ibu sebelum hamil dan saat ini telah mencapai 17 kg berat berlebih (Overweight) terlihat bahwa punggung ibu tampak hyperlordosis dan mengeluh nyeri saat berjalan dan tidur.

Ketidaknyamanan nyeri punggung pada Ny. M teratasi dengan melibatkan suami dan keluarga dalam kegiatan sehari-hari dalam mengasuh anak, edukasi mengenai body mekanik pada ibu hamil meliputi cara duduk, berdiri, jalan, tidur berbaring atau miring, cara mengambil barang dan mengangkat, endorphine massage (terapi non farmakologis) dengan pijatan ringan dalam mengurangi rasa nyeri punggung yang dilakukan oleh suami atau keluarga, mandi dengan air hangat, yoga hamil dengan beberapa gerakan untuk mengurangi nyeri punggung.

Pada hari ke lima, Ny. M mengatakan nyeri punggung sudah berkurang dibandingkan dengan hari. Saat

observasi hari ke delapan berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan punggung tampak lordosis. Ny. M berusaha memperbaiki body mekanik sehari-hari, rutin melakukan endorphine massage dengan bantuan suami, dan senam hamil di sela-sela waktu luang.

## **PEMBAHASAN**

Pada kasus Ny, M Ketidaknyamanan nyeri punggung terjadi oleh karena ibu melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri dan masih sering menggendong anak kedua yang masih balita. Hasil pemeriksaan didapatkan punggung ibu tampak hiperlordosis karena terjadi peningkatan hormone estrogen dan progesterone yang mempengaruhi sendi, ikatan tulang dan otot panggul berotasi kedepan dan mengubah postur menjadi hiperlordosis

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung dapat dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga

menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Potter, 2019)

Secara umum, nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, pengaruh hormonal pada struktur ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada tulang lumbal, aktivitas selama kehamilan juga menjadi faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan, banyak tugas rumah tangga seperti menyetrika atau menyiapkan makanan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk, bukan berdiri tetapi dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama, termasuk jika ibu hamil harus mengangkat objek berat maka terjadi tegangan pada otot panggul, semua gerakan berputar sambil mengangkat (Diane M Fraser, 2009), dan peningkatan ukuran payudara akan menyebabkan payudara menjadi berat dan mengakibatkan nyeri punggung bagian atas. Nyeri punggung dapat berdampak pada aktifitas dan istirahat ibu hamil, masalah memburuk jika ternyata otot-otot abdomen wanita tersebut lemah sehingga

gagal menopang uterus kondisi yang membuat lengkung punggung semakin memanjang (Varney, 2017)

Bila pada waktu antenatal ditemukan masalah nyeri punggung hal yang harus dilakukan adalah: tidur dengan posisi miring dilakukan secara berganti-ganti miring ke sisi kiri dan kanan, lakukan gerakan peregangan untuk melatih elastisitas pinggang, lakukan pemijitan, mandi dan berendam air hangat untuk meredakan otot-otot yang terasa sakit. Jika merasakan sakit yang luar biasa dan tidak tertahankan, perlu konsultasi dengan dokter.

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan sehingga biasa menimbulkan kelelahan, yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung. Selain itu perut ibu yang semakin hari semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri punggung dan ibu yang melahirkan lebih dari satu kali beresiko mengalami nyeri punggung karena otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan asuhan kebidanan keihamilan pada Ny. M dan

dilakukan pengumpulan data subjektif Ny. M usia 29 tahun, hamil anak ketiga dan tidak pernah keguguran HPHT 06-07-2023, dengan keluhan nyeri punggung karena aktifitas sehari-hari pemeriksaan fisik BB ibu sebelum dan saat ini melebihi rekomendasi kenaikan BB selama hamil berdasarkan IMT (overweight) dan pemeriksaan punggung tampak hiperlordosis, maka ditegaskan analisa Ny. M usia 29 tahun G3P2A0 hamil 35 minggu 5 hari dengan keluhan nyeri punggung, serta asuhan yang diberikan berupa edukasi mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan dengan edukasi mengenai body mekanik yang baik dan benar, endorphine massage, mandi dan berendam dengan air hangat dan senam hamil dan Yoga. 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. M teratasi pada hari ke 7

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma* (1st ed.). Gramedia Pustaka Utama.
- Arikalang, F. dkk. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *E-Clinic, Vol. 11, 283–292.*

- [https://doi.org/DOI:](https://doi.org/DOI)  
<https://doi.org/10.35790/ecl.v11i3.48483>
- Dartiwen, N. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Andi.
- Dewi, ratih setio. (2018). *View of Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik*. Artikel Penelitian .  
<https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/124/105>
- Fitriani, D. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II - Laman 10*. Mahakarya Citra Utama.
- Gultom, L. (2020). *Asuhan kebidanan kehamilan- Lusiana Gultom, SST, M.Kes, Julietta Hutabarat, S.Psi, M.Keb - Google Books*. Zifatama Jawaara.  
[https://books.google.co.id/books?id=TtfiDwAAQBAJ&pg=PA5&dq=gultom+asuhan+kehamilan&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwjEm7O9ndP9AhUwIbcAHTa3DHEQ6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=gultom asuhan kehamilan&f=false](https://books.google.co.id/books?id=TtfiDwAAQBAJ&pg=PA5&dq=gultom+asuhan+kehamilan&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwjEm7O9ndP9AhUwIbcAHTa3DHEQ6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=gultom%20asuhan%20kehamilan&f=false)
- Lestari, S. dkk. (2023). *Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan*. Keizen Media Publishing.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183.  
<https://doi.org/10.37012/JIK.V13I2.463>
- Potter, P. &. (2019). *Fundamentals of Nursing Vol 2- 9th Indonesian edition: Fundamentals of ....*
- Varney, H. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (Edisi 4, V). EGC