

CASE REPORT PADA MULTIGRAVIDA TRIMESTER III DENGAN KELUHAN NYERI PINGGANG

Suryani¹, Esyuananik², Suryaningsih³, Deasy Irawati⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Surabaya

E-mail: miss.suryani03@gmail.com

Abstrak

Nyeri pinggang merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu pada kehamilan trimester III dan dapat memengaruhi kenyamanan maupun aktivitas sehari-hari. Laporan kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu hamil multigravida trimester III yang mengalami keluhan nyeri pinggang dengan menerapkan pendekatan nonfarmakologis. Metode yang digunakan berupa case report dengan pendokumentasian asuhan kebidanan melalui format SOAP. Subjek pada kasus ini adalah Ny. P, G3P2A0, yang mendapatkan pelayanan di Praktik Mandiri Bidan Ma'arif Jaddih, Kecamatan Socah, Kabupaten Bangkalan. Pengumpulan data dilakukan melalui anamnesis, pemeriksaan fisik dan obstetri, penilaian intensitas nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS), serta dokumentasi hasil asuhan. Penatalaksanaan yang diberikan meliputi edukasi mengenai body mechanics, pelaksanaan prenatal yoga sebanyak dua kali dalam satu minggu, dan pemberian kompres hangat pada area pinggang selama kurang lebih 10 menit. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari skor VAS 6 pada kunjungan pertama menjadi VAS 4 pada kunjungan kedua. Pada kunjungan ketiga, ibu melaporkan bahwa keluhan nyeri pinggang telah menghilang. Selain itu, ibu menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menerapkan prinsip body mechanics selama melakukan aktivitas sehari-hari. Pemberian intervensi nonfarmakologis secara terpadu pada kasus ini menunjukkan perkembangan kondisi yang baik selama masa pemantauan. Pendekatan tersebut dapat menjadi salah satu pilihan dalam pemberian asuhan kebidanan untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri pinggang.

Kata kunci : Asuhan Kebidanan, Multigravida, Nyeri pinggang, Prenatal Yoga, Trimester III.

Abstract

Low back pain is a common complaint experienced by women during the third trimester of pregnancy and may interfere with maternal comfort and daily activities. This case report aimed to describe the implementation of midwifery care for a multigravida woman in the third trimester who experienced low back pain through a non-pharmacological approach. A case report method was employed, with midwifery care documented using the SOAP format. The subject was Mrs. P, G3P2A0, who received care at the Ma'arif Jaddih Midwife Independent Practice, Socah District, Bangkalan Regency. Data were collected through anamnesis, physical and obstetric examinations, pain intensity assessment using the Visual Analog Scale (VAS), and documentation of the care provided. The interventions included education on proper body mechanics, prenatal yoga twice a week, and the application of a warm compress to the lower back area for approximately 10 minutes. The evaluation results demonstrated a reduction in pain intensity from a VAS score of 6 at the first visit to 4 at the second visit. At the third visit, the mother reported that the low back pain had completely resolved. In addition, she demonstrated improved ability to apply proper body mechanics during daily activities. The integrated application of non-pharmacological interventions in this case was associated with positive improvement during the monitoring period. This approach may be considered as part of midwifery care to improve comfort among third-trimester pregnant women experiencing low back pain.

Keywords : *Midwifery Care, Multigravida , Low Back Pain, Prenatal Yoga, Third Trimester..*

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan pada tubuh ibu sebagai bentuk adaptasi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan fisiologis tersebut menjadi semakin signifikan pada trimester III seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Peningkatan volume dan ukuran uterus, kenaikan berat badan, serta perubahan postur tubuh dapat menimbulkan berbagai keluhan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami pada periode ini adalah nyeri pinggang, yang dapat menurunkan rasa nyaman dan pada kondisi tertentu menghambat pelaksanaan aktivitas sehari-hari.

Memasuki trimester III, pembesaran uterus dapat memengaruhi keseimbangan tubuh sehingga ibu perlu melakukan adaptasi terhadap posisi dan pola geraknya. Perubahan pusat gravitasi menyebabkan peningkatan tekanan pada area lumbosakral serta beban kerja otot yang berfungsi mempertahankan stabilitas postur. Kehamilan juga menyebabkan perubahan pada sistem muskuloskeletal, salah satunya berupa peningkatan fleksibilitas ligamen yang berkaitan dengan perubahan hormonal. Interaksi berbagai perubahan tersebut dapat meningkatkan risiko timbulnya nyeri pinggang. Selain faktor fisiologis, keluhan ini dapat berkaitan dengan aktivitas fisik sehari-hari, peningkatan berat badan selama kehamilan, riwayat nyeri pinggang sebelumnya, paritas, serta kebiasaan menggunakan posisi tubuh yang tidak ergonomis.

Keluhan nyeri pinggang masih menjadi salah satu masalah yang dijumpai dalam praktik pelayanan kebidanan. Berdasarkan data yang digunakan dalam laporan kasus ini, prevalensi nyeri pinggang pada ibu hamil di Indonesia mencapai sekitar 58,1%. Data di PMB Ma'arif Jaddih menunjukkan bahwa selama tahun 2025 terdapat 20 dari 138 ibu hamil atau sebesar 14,4% yang mengalami nyeri pinggang. Sementara itu, hingga April 2026, sebanyak 6 dari 32 ibu hamil multigravida trimester III atau 18,7% tercatat mengalami keluhan serupa. Data tersebut menunjukkan bahwa nyeri pinggang merupakan salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan yang perlu diperhatikan sebagai bagian dari pemberian asuhan antenatal.

Upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan dapat dilakukan melalui intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis. Pada kasus ini, penatalaksanaan difokuskan pada pendekatan nonfarmakologis yang meliputi edukasi *body mechanics*, prenatal yoga, dan pemberian kompres hangat. Edukasi *body mechanics* bertujuan membantu ibu memahami serta menerapkan posisi dan pola gerakan tubuh yang tepat ketika melakukan berbagai aktivitas.

Prenatal yoga diberikan sebagai bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu mempertahankan fleksibilitas, keseimbangan, dan relaksasi selama kehamilan. Sementara itu, kompres hangat diaplikasikan pada area pinggang sebagai salah satu tindakan untuk meningkatkan kenyamanan ibu.

Pemilihan kombinasi intervensi tersebut mempertimbangkan kondisi Ny. P yang mengalami peningkatan intensitas nyeri ketika berdiri dalam waktu lama, berjalan, maupun melakukan pekerjaan rumah tangga. Edukasi mengenai penerapan posisi dan gerakan tubuh yang tepat, yang dipadukan dengan aktivitas fisik serta tindakan untuk meningkatkan kenyamanan, diharapkan dapat membantu ibu mengelola keluhan nyeri pinggang secara lebih mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan tersebut, laporan kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan asuhan kebidanan pada ibu hamil multigravida trimester III dengan keluhan nyeri pinggang melalui pemberian edukasi *body mechanics*, prenatal yoga, dan kompres hangat di Praktik Mandiri Bidan Ma'arif Jaddih, Kecamatan Socah, Kabupaten Bangkalan.

METODE

Laporan kasus ini menerapkan desain *case report* dengan pendekatan asuhan kebidanan yang didokumentasikan menggunakan format SOAP. Subjek dalam laporan ini adalah Ny. P, seorang ibu hamil multigravida dengan status obstetri G3P2A0 pada trimester III yang mengalami keluhan nyeri pinggang. Pelaksanaan asuhan dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Ma'arif Jaddih, Kecamatan Socah, Kabupaten Bangkalan.

Pengumpulan data dilakukan melalui anamnesis, observasi, pemeriksaan fisik dan obstetri, penilaian intensitas nyeri menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS), serta dokumentasi selama pemberian asuhan. Intervensi nonfarmakologis yang diberikan mencakup edukasi *body mechanics*, prenatal yoga dengan frekuensi dua kali dalam satu minggu, dan pemberian kompres hangat pada area pinggang selama kurang lebih 10 menit. Perubahan kondisi ibu dievaluasi melalui tiga kali kunjungan dan dianalisis secara deskriptif berdasarkan hasil pendokumentasian asuhan dalam format SOAP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ny. P adalah seorang ibu hamil multigravida dengan status obstetri G3P2A0 yang berada pada trimester III. Keluhan yang dirasakan berupa nyeri pada area pinggang sejak memasuki trimester III, dengan intensitas yang semakin meningkat saat ibu berdiri dalam durasi lama,

berjalan, maupun melakukan aktivitas rumah tangga. Berdasarkan hasil penilaian menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) pada kunjungan pertama, intensitas nyeri berada pada skor 6 dan dikategorikan sebagai nyeri sedang.

Penatalaksanaan yang diberikan meliputi edukasi mengenai penerapan *body mechanics*, prenatal yoga dengan frekuensi dua kali dalam satu minggu, serta pemberian kompres hangat pada area pinggang selama kurang lebih 10 menit. Perkembangan kondisi dan respons ibu terhadap intervensi selama tiga kali kunjungan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perkembangan Kondisi Pasien Selama Asuhan Kebidanan

Kunjungan	Kondisi Pasien	Intervensi	Hasil
I	Nyeri Pinggang VAS 6 (nyeri sedang)	Edukasi <i>body mechanics</i> , prenatal yoga, dan kompres hangat	Ibu memahami dan bersedia melakukan anjuran.
II	Nyeri pinggang VAS 4 (nyeri ringan)	Evaluasi kepatuhan, melanjutkan prenatal yoga dan kompres hangat	Intensitas nyeri menurun, ibu lebih nyaman beraktivitas.
III	Keluhan nyeri pinggang teratasi	Monitoring kondisi ibu dan janin	Ibu mampu menerapkan <i>body mekanik</i> dengan baik dan hanya merasakan kontraksi fisiologis menjelang persalinan.

Berdasarkan hasil evaluasi selama pemberian asuhan, terlihat adanya penurunan intensitas nyeri pinggang pada Ny. P. Skor VAS yang pada kunjungan pertama berada pada angka 6 berkurang menjadi 4 pada kunjungan kedua. Selanjutnya, pada kunjungan ketiga ibu melaporkan bahwa keluhan nyeri pinggang sudah tidak dirasakan. Perbaikan kondisi tersebut juga diikuti dengan kemampuan ibu yang semakin baik dalam menerapkan prinsip *body mechanics* ketika melakukan berbagai aktivitas sehari-hari.

Keluhan nyeri pinggang pada Ny. P muncul pada trimester III, yaitu periode ketika perubahan fisiologis dan fisik selama kehamilan semakin signifikan. Pertumbuhan uterus yang semakin besar serta perubahan keseimbangan tubuh dapat memengaruhi distribusi beban pada area lumbal dan lumbosakral. Pada kasus ini, keluhan menjadi lebih terasa ketika ibu melakukan aktivitas tertentu, seperti berdiri dalam waktu lama, berjalan, dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keluhan yang dialami memiliki keterkaitan dengan aktivitas fisik serta perubahan biomekanik yang terjadi selama kehamilan.

Pemberian edukasi *body mechanics* disesuaikan dengan aktivitas yang diketahui dapat meningkatkan keluhan ibu. Edukasi mencakup cara mempertahankan posisi tubuh yang tepat serta teknik melakukan gerakan secara aman ketika menjalankan aktivitas sehari-hari. Hasil pemantauan pada kunjungan berikutnya menunjukkan bahwa ibu semakin mampu menerapkan prinsip tersebut. Hal ini menggambarkan bahwa edukasi *body mechanics* dapat menjadi bagian dari upaya pemberdayaan ibu agar memiliki keterampilan dalam mengelola ketidaknyamanan secara mandiri, tidak hanya selama kunjungan pelayanan.

Prenatal yoga dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis selama masa pemantauan. Latihan tersebut diberikan sebagai aktivitas pendukung yang disesuaikan dengan kondisi ibu. Selain itu, kompres hangat diberikan pada area pinggang selama kurang lebih 10 menit. Kedua tindakan tersebut diberikan secara terpadu dengan edukasi *body mechanics*, sehingga asuhan tidak hanya diarahkan pada pengurangan rasa nyeri, tetapi juga pada upaya membantu ibu mempertahankan kenyamanan dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan teknik yang lebih tepat.

Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan skor VAS dari 6 pada kunjungan pertama menjadi 4 pada kunjungan kedua, kemudian keluhan tidak lagi dirasakan pada kunjungan ketiga. Perubahan tersebut berlangsung seiring dengan kesediaan ibu mengikuti anjuran serta melaksanakan intervensi yang telah diberikan. Namun, hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena laporan kasus hanya melibatkan satu subjek dan tidak memiliki kelompok pembanding. Oleh sebab itu, perubahan kondisi yang ditemukan belum dapat digunakan untuk menentukan efektivitas masing-masing intervensi secara individual.

Temuan dalam kasus ini dapat dikaitkan dengan hasil penelitian sebelumnya mengenai penggunaan prenatal yoga, penerapan *body mechanics*, maupun kompres hangat sebagai pendekatan untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Literatur terdahulu dapat digunakan sebagai landasan dalam menjelaskan kemungkinan hubungan antara intervensi dan perubahan keluhan yang ditemukan. Meskipun demikian, interpretasi dalam laporan ini tetap berfokus pada kondisi Ny. P dan perkembangan yang terjadi selama periode asuhan. Dengan pendekatan tersebut, pembahasan dapat menghubungkan karakteristik keluhan, intervensi yang diberikan, serta respons ibu tanpa menggeneralisasikan hasil kasus secara berlebihan.

Partisipasi aktif ibu juga menjadi komponen penting dalam pelaksanaan asuhan. Ny. P menunjukkan kesediaan untuk mengikuti anjuran yang diberikan, melakukan prenatal yoga,

menggunakan kompres hangat, serta menerapkan prinsip *body mechanics* dalam aktivitas sehari-hari. Keterlibatan tersebut mendukung keberlangsungan pelaksanaan intervensi selama masa pemantauan. Dengan demikian, perubahan kondisi pada kasus ini tidak hanya berkaitan dengan tindakan yang diberikan oleh bidan, tetapi juga dengan partisipasi dan keterlibatan ibu dalam menjalankan anjuran selama proses asuhan.

Secara keseluruhan, kondisi Ny. P menunjukkan perkembangan yang baik selama tiga kali kunjungan. Intensitas nyeri yang dinilai menggunakan VAS mengalami penurunan dari skor 6 menjadi 4 dan selanjutnya tidak lagi dirasakan pada kunjungan ketiga. Peningkatan kemampuan ibu dalam menerapkan *body mechanics* juga terlihat selama proses pemantauan. Pemberian beberapa intervensi nonfarmakologis secara terpadu dapat menjadi salah satu pendekatan dalam mendukung kenyamanan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang, dengan pelaksanaannya tetap disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan setiap ibu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan edukasi *body mechanics*, prenatal yoga, dan kompres hangat pada Ny. P menunjukkan perkembangan kondisi yang positif selama tiga kali kunjungan. Intensitas nyeri berdasarkan VAS mengalami penurunan dari skor 6 pada kunjungan pertama menjadi skor 4 pada kunjungan kedua, kemudian pada kunjungan ketiga ibu menyatakan tidak lagi mengalami nyeri pinggang. Selain perubahan intensitas nyeri, ibu juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menerapkan prinsip *body mechanics* pada aktivitas sehari-hari.

Pendekatan nonfarmakologis berupa edukasi *body mechanics*, prenatal yoga, dan kompres hangat dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari asuhan antenatal untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri pinggang. Pemilihan dan penerapan intervensi perlu disesuaikan dengan kondisi, kemampuan, serta kebutuhan masing-masing ibu dan dilakukan dengan pemantauan terhadap respons selama proses asuhan.

Bidan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai posisi dan teknik gerakan tubuh yang tepat, menganjurkan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kehamilan, serta memberikan informasi mengenai penggunaan kompres hangat sebagai tindakan pendukung untuk meningkatkan kenyamanan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah subjek yang lebih besar, periode observasi yang lebih panjang, serta desain penelitian dengan kelompok pembanding agar pengaruh masing-masing intervensi terhadap penurunan nyeri pinggang dapat dinilai secara lebih objektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Program Studi DIII Kebidanan Bangkalan, dosen pembimbing, PMB Ma'arif Jaddih Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan, dan kesempatan dalam pelaksanaan asuhan hingga proses penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari, Y. & Mardiyanti, I. (2021) 'Pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III', *Midwifery Journal*, 6(1), pp. 34–38.
- Dewi, F.M. & Kusumadewi, R.R. (2024) 'Pengaruh body mekanik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil', *JHN: Journal of Health and Nursing*, 3(1), pp. 28–39. doi: 10.58738/jhn.v3i1.587.
- Koukoulithras, I.S., Stamouli, A., Kolokotsios, S., Plexousakis, M. & Mavrogiannopoulou, C. (2021) 'The effectiveness of non-pharmaceutical interventions upon pregnancy-related low back pain: a systematic review and meta-analysis', *Cureus*, 13(1), e13011. doi: 10.7759/cureus.13011.
- Misnawati, Widayati, Kristiningrum, W. & Nilawati, I. (2024) 'Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III', *Midwifery Science Care Journal*, 3(1), pp. 16–22. doi: 10.63520/mscj.v3i1.538.
- Putri, D.A., Novita, A. & Hodijah, S. (2023) 'Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB D Kota Jakarta Selatan tahun 2022', *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), pp. 292–297.
- Rahmawati, N.A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A.F. & Marufa, S.A. (2021) 'Prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil', *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), pp. 18–21. doi: 10.22219/physiohs.v3i1.17157.
- Rahayu, M., Fitria, R. & Mundari, R. (2023) 'Mengurangi ketidaknyamanan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III: studi kasus', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(12), pp. 3394–3400. doi: 10.33024/jikk.v10i12.12643.
- Rustiningsih, T., Asih, F.R. & Solihin (2022) 'Prenatal yoga menurunkan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil', *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), pp. 66–71. doi: 10.33490/b.v3i2.676.
- Sunarti, M.M., Maternity, D. & Suharman, S. (2025) 'The effect of warm compresses with reducing complaints of low pain for pregnant women', *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 11(1), pp. 56–64. doi: 10.33024/jkm.v11i1.7824.
- Weis, C.A., Pohlman, K., Draper, C., daSilva-Oolup, S., Stuber, K. & Hawk, C. (2020) 'Chiropractic care for adults with pregnancy-related low back, pelvic girdle pain, or combination pain: a systematic review', *Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*, 43(7), pp. 714–731. doi: 10.1016/j.jmpt.2020.05.005.