Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. YRA umur 29 Tahun G2P1A0 Hamil 37 Minggu dengan Nyeri Punggung di UPTD Puskesmas Jambuk

Desi Fitri Yani[1], Hapsari Windayanti[2]
[1]Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, fitriydesi@gmail.com
[2]Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, hapsari.email@gmail.com

Korespondensi Email : fitriydesi@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Midwifery Care, Pregnancy, Low Back Pain, Complementary Therapy, Warm Compress

Kata Kunci: Asuhan Kebidanan, Kehamilan, Nyeri Punggung, Terapi Komplementer, Kompres Hangat

Abstract

Pregnancy causes various physiological changes that may lead to discomfort, one of which is lower back pain, especially during the third trimester due to fetal growth and changes in body posture. The American College of Obstetricians and Gynecologists (2020) reported that approximately 50–70% of pregnant women experience back pain, while Putri and Dewi (2022) found that 63% of third-trimester pregnant women complained of pain that interfered with daily activities. Back pain occurs due to increased relaxin hormone levels, postural changes, and increased lumbar lordosis. One effective non-pharmacological management is warm compress therapy because it can improve blood circulation, reduce muscle spasms, and decrease pain. Nugraheni et al. (2021) showed that warm compresses applied for 15–20 minutes were effective in reducing the intensity of back pain in third-trimester pregnant women. Objective: To implement and gain practical experience in providing midwifery care for pregnancy in Mrs. YRA, a 29-year-old G2P1A0 woman at 37 weeks of gestation with complaints of back pain through the application of warm compress therapy in accordance with midwifery management and evidence-based practice Methods: The method applied in this study was a descriptive research approach, and the type of research used was a case study. The subject of this case study was Mrs. YRA, a 29-year-old G2P1A0 woman. Data collection techniques included interviews, observations, examinations, and documentation studies. Results: At this gestational age, Mrs. YRA complained of frequent back pain with an NRS scale of 4/10. This condition was caused by the increasing size of the uterus, which forced the back muscles to work harder to maintain body balance. The obstetric data and supporting examination results were within normal limits. The management provided was warm compress therapy using a bottle filled with hot water at a temperature of 45°C wrapped in a thin towel cloth and applied for 15–20 minutes, 1–2 times daily. This therapy was considered inexpensive and safe because it did not cause significant side effects and instead promoted

muscle relaxation. Before the therapy was administered, the patient was educated about proper body mechanics. Conclusion: The application of warm compress therapy in Mrs. YRA, a 29-year-old G2P1A0 woman at 37 weeks of gestation with complaints of back pain, was proven to help reduce pain, improve maternal comfort, and become one of the effective non-pharmacological management methods during third-trimester pregnancy.

Abstrak

Kehamilan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya nyeri punggung bawah, terutama pada trimester III akibat pertumbuhan janin dan perubahan postur tubuh. American College of Obstetricians and Gynecologists (2020) melaporkan sekitar 50–70% ibu hamil mengalami nyeri punggung, sedangkan Putri dan Dewi (2022) menemukan 63% ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri yang mengganggu aktivitas. Nyeri punggung terjadi akibat peningkatan hormon relaksin, perubahan postur, dan peningkatan lordosis lumbal. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang efektif adalah kompres hangat karena dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot, dan menurunkan nyeri. Penelitian Nugraheni et al (2021) menunjukkan kompres hangat selama 15–20 menit efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Tujuan: Melaksanakan dan memperoleh pengalaman nyata dalam memberikan Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. YRA umur 29 tahun G2P1A0 usia kehamilan 37 minggu dengan keluhan nyeri punggung melalui pemberian kompres hangat sesuai dengan manajemen kebidanan dan penerapan evidence based practice. Metode: Metode yang diterapkan dalam penelitian ini ialah menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (case study). Subjek pada studi kasus ini adalah Ny. YRA G2P1A0 umur 29 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan, dan studi dokumentasi. Hasil: Pada usia kehamilan ini, Ny. YRA mengeluh punggungnya sering sakit, dengan skala NRS 4/10. Hal ini diakibatkan oleh ukuran uterus yang semakin membesar sehingga otot punggung bekerja lebih keras untuk menjaga keseimbangan tubuh, hasil data obstetri dan pemeriksaan penunjang dalam batas normal, tatalaksana yang diberikan adalah kompres hangat yang diberikan melalui botol berisi air panas dengan suhu 45oC yang dilapisi dengan kain handuk tipis yang diaplikasikan selama 15 – 20 menit sebanyak 1 – 2 kali setiap hari. Terapi ini dinilai murah, aman, karena tidak menimbulkan efek samping signifikan dan justru meningkatkan relaksasi otot, sebelumterapi diberikan pasien diberi edukasi mengenai body mechanic

pasien diberi edukasi mengenai body mechanic yang benar. Kesimpulan: Pemberian kompres hangat pada Ny. YRA umur 29 tahun G2P1A0 usia kehamilan 37 minggu dengan keluhan nyeri punggung terbukti membantu mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan ibu, serta menjadi salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang efektif pada kehamilan trimester III.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan anatomi, hormonal, dan biomekanik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya nyeri punggung bawah (low back pain). Keluhan ini paling sering muncul pada trimester III ketika pertumbuhan janin pesat dan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Berdasarkan laporan *American College of Obstetricians and Gynecologists* (2020), sekitar 50–70% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas bervariasi. Dalam studi Putri dan Dewi (2022) menemukan bahwa 63% ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri punggung yang mengganggu aktivitas harian.

Nyeri punggung pada kehamilan terjadi akibat peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran ligament, penambahan berat badan, perubahan postur, dan peningkatan lordosis lumbal. Bila tidak ditangani, nyeri ini dapat menimbulkan dampak signifikan seperti gangguan tidur, keterbatasan mobilitas, stres emosional, hingga menurunnya kualitas hidup ibu. Dalam jangka panjang, keluhan yang tidak tertangani dapat berlanjut hingga masa nifas (Nugraheni *et al*, 2021)

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah kompres hangat, karena aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping. Panas lokal bekerja meningkatkan vasodilatasi, memperbaiki aliran darah, mengurangi spasme otot, serta menurunkan transmisi impuls nyeri berdasarkan *gate control theory*. Penelitian terbaru oleh Nugraheni *et al* (2021) menunjukkan bahwa kompres hangat selama 15–20 menit secara signifikan menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Meskipun efektivitasnya terbukti, beberapa fasilitas kesehatan masih belum mengintegrasikan kompres hangat sebagai terapi komplementer rutin dalam pelayanan antenatal. Artikel ini bertujuan memberikan gambaran asuhan kebidanan pada ibu hamil usia kehamilan 37 minggu dengan keluhan nyeri punggung dan pemberian terapi kompres hangat dengan pendekatan manajemen kebidanan

Metode

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini ialah menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (*case study)*. Studi kasus ini dilakukan di Puskesmas Jambuk Kutai Barat Provinsi Kalimantan Timur dengan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2026. Subjek atau sampel pada studi kasus ini adalah Ny. YRA G2P1A0 umur 29 tahun usia kehamilan 37 minggu. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dalam bentuk format asuhan kebidanan pada ibu hamil, skor *Numeric Rating Scale* (NRS) dan studi dokumen pada buku KIA serta rekam medis. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan, dan studi dokumentasi

Hasil dan Pembahasan

Ny, YRA G2P1A0 usia 29 tahun hamil 37 minggu melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilannya pada tanggal 12 Maret 2026 dengan hasil pemeriksaan:

Umur dan Paritas

Ny. YRA berusia 29 tahun yang mana termasuk dalam usia reproduksi sehat dan layak untuk hamil, karena berada pada rentang usia ideal kehamilan yaitu 20 – 35 tahun.

Menurut *World Health Organization* (2022), kehamilan pada usia 20 – 35 tahun memiliki risiko komplikasi maternal dan fetal yang lebih rendah dibandingkan usia terlalu muda atau terlalu tua. Paritas merupakan jumlah persalinan yang pernah dialami seorang wanita dengan usia kehamilan yang sudah mencapai batas dapat hidup di luar kandungan, baik bayi lahir hidup maupun meninggal (Manuaba, 2020). Paritas Ny. YRA adalah G2P1A0 yang artinya saat ini Ny.YRA hamil yang ke 2, pernah 1x melahirkan, dan tidak pernah keguguran. .

Keluhan Utama

Pada usia kehamilan ini, Ny. YRA mengeluh punggungnya sering sakit. Skala nyeri NRS ialah 4/10. Hal ini diakibatkan oleh ukuran uterus yang semakin membesar sehingga otot punggung bekerja lebih keras untuk menjaga keseimbangan tubuh. Hal ini memicu ketegangan otot lumbal serta meningkatkan tekanan pada persendian (Varney, 2023)

Data Fokus Obstetri

Saat dilakukan pemeriksaan fisik pada bagian abdomen, didapatkan hasil tidak ada luka bekas operasi, tidak ada massa, ada linea nigra dan striae albicans. Tinggi Fundus Uteri (TFU) : 32 cm, Leopold I teraba bokong janin, Leopold II pada regio dextra teraba punggung janin sedangkan regio sinistra teraba ekstremitas janin, Leopold III teraba kepala janin dan Leopold IV divergen. DJJ dengan hasil 140 x/menit dan Taksiran Berat Janin (TBJ) 3255 gr. Hasil pemeriksaan Leopold dan TFU sesuai dengan teori yang diungkapkan Varney (2023) bahwa pada usia kehamilan ≥28 minggu bagian janin sudah dapat dipalpasi dengan jelas karena pertumbuhan janin semakin optimal dan biasanya kepala janin mulai memasuki Pintu Atas Panggul (PAP)

Data Penunjang

Berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium, didapatkan hasil Hemoglobin (Hb) : 12 gr/dL, Gula Darah Sewaktu (GDS) : 111, *Rapid Diagnostic Test* (RDT) Malaria negatif, Protein urine negatif dan Reduksi urine negatif. Untuk usia kehamilan trimester III ini, hasil pemeriksaan laboratorium Ny. YRA masih dalam batas normal

Asuhan Komplementer pada Ibu Hamil

Walaupun nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang lumrah dirasakan oleh ibu hamil trimester III, peneliti memberikan terapi berupa kompres hangat dengan botol yang diisi air suhu 45°C yang dibungkus dengan handuk tipis, kemudian diaplikasikan pada punggung bawah selama 15–20 menit sebanyak 1–2 kali per hari. Penerapan kompres hangat bersifat sebagai analgesik alami yang membantu meningkatkan tersalurnya lebih banyak oksigen dan nutrisi ke jaringan yang mengalami spasme tersebut sehingga meningkatkan jaringat tersebut menjadi fleksibel (Nugraheni *et al*, 2021). Terapi ini dinilai murah, aman, karena tidak menimbulkan efek samping signifikan dan justru meningkatkan relaksasi otot (Sari & Wulandari, 2020). Sebelum memberikan terapi, peneliti terlebih dahulu memberikan edukasi mengenai *body mechanic* pada ibu hamil trimester III baik posisi bangun tidur, duduk, berdiri, hingga mengambil barang dengan benar. Secara fisiologis, *body mechanic* yang benar membantu menjaga keseimbangan otot dan mengurangi tekanan pada ligamen pelvis yang mengalami peregangan akibat pengaruh hormon relaksin selama kehamilan trimester III (ACOG, 2022)

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan pelaksanaan asuhan kehamilan pada Ny. YRA umur 29 tahun G2P1A0 usia kehamilan 37 minggu dengan keluhan nyeri punggung di UPTD Puskesmas Jambuk, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa telah mampu melakukan pengumpulan data subjektif secara lengkap, mencakup keluhan utama, riwayat kehamilan, riwayat kesehatan, serta faktor psikososial yang berkaitan dengan kondisi ibu trimester III. Mahasiswa juga berhasil melakukan pengumpulan data objektif secara sistematis melalui pemeriksaan fisik umum, pengukuran tanda vital, pemeriksaan obstetri (TFU, DJJ, Leopold), serta mengidentifikasi penyebab nyeri punggung.

Berdasarkan data yang diperoleh, mahasiswa mampu menyusun analisa data yang tepat, yaitu kondisi kehamilan fisiologis trimester III dengan keluhan nyeri punggung akibat perubahan postural selama kehamilan trimester III. Selain itu, mahasiswa telah mampu melaksanakan penatalaksanaan asuhan secara komprehensif, meliputi edukasi posisi ergonomis, teknik kompres hangat, anjuran aktivitas aman, serta perencanaan tindak lanjut sesuai standar pelayanan kebidanan

Saran

Untuk ibu, disarankan untuk terus melakukan kompres hangat secara teratur pada area punggung bawah. Selain itu, ibu perlu memperhatikan postur tubuh selama beraktivitas

Untuk tenaga kesehatan, dianjurkan untuk melakukan pemantauan tingkat nyeri ibu secara berkala, baik sebelum maupun setelah pemberian kompres hangat, guna menilai efektivitas terapi yang diberikan. Edukasi mengenai cara melakukan kompres hangat yang benar, postur tubuh yang baik, serta latihan peregangan aman bagi ibu hamil perlu disampaikan dengan jelas agar ibu dapat melanjutkan perawatan secara mandiri di rumah

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmatNya penulis dapat menyelesaikan laporan Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. YRA umur 29 tahun G2P1A0 Hamil 37 Minggu dengan Nyeri Punggung di UPTD Puskesmas Jambuk

Bersama ini perkenankan peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, kepada UPTD Puskesmas Jambuk, pembimbing, kedua orang tua, suami, anak – anak, Ny. YRA beserta keluarga dan semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan laporan asuhan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu

Daftar Pustaka

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *ACOG guidelines for managing musculoskeletal pain in pregnancy*. ACOG Press

Manuaba, I. B. G. (2020). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & KB*. Buku Kedokteran EGC

Nugraheni, D., Wahyuni, S., & Lestari, A. (2021). The effect of warm compress on lower back pain among third trimester pregnant women. *Journal of Maternal Health Nursing*, 5(2), 55–62.

Putri, R., & Dewi, A. (2022). Application of warm compress therapy to reduce musculoskeletal discomfort in pregnant women. *Indonesian Journal of Midwifery Research*, 8(1), 14–21.

Sari, N., & Wulandari, R. (2020). Warm compress intervention on back pain among pregnant mothers in the third trimester. *Midwifery Care Journal*, 6(3), 120–128

Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2020). *Varney's Midwifery* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning

World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. Geneva: World Health Organization