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

Studi Kasus: Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Resiko Tinggi dengan Nyeri Punggung melalui Terapi Komplementer Prenatal Yoga

Riska Dayang Safitri[1], Vistra Veftisia[2]
[1]Kebidanan Program Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Safitrier@gmail.com
[2]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

Korespondensi Email : Safitrier@gmail.com

Article Info

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

Keywords: Case Study, Manajemen Varney, SOAP

Kata Kunci: Kehamilan Risiko Tinggi, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga, Asuhan Kebidanan, SOAP

Abstract

A mother's pregnancy can fall into the high-risk category. High-risk pregnancy is a pregnancy that may cause the mother and baby to become ill or die before delivery occurs (Prawirohardjo, 2018). The highest incidence in the high-risk pregnancy group is caused by maternal age >35 years and the last child being 10 years old, accounting for 7% of all pregnant women. Meanwhile, the highest incidence in the very high-risk pregnancy group is caused by a history of cesarean section delivery, accounting for 5.4% of all pregnant women (Yuliani & Aini, 2020). This study used a descriptive case study method on one subject, namely Mrs. S, 39 years old, G3P2A0, with complaints of back pain. This study was conducted on February 11, 2026, at Kesesi 1 Public Health Center. The results showed that prenatal yoga was effective in reducing the intensity of back pain, increasing relaxation, and providing comfort for pregnant women. The conclusion of this article is that complementary prenatal yoga therapy can be used as an alternative intervention in midwifery care for high-risk pregnant women with complaints of back pain.

Abstrak

Kehamilan seorang ibu dapat berada dalam kategori risiko tinggi. Kehamilan resiko tinggi adalah kehamilan yang dapat menyebabkan ibu hamil dan bayi menjadi sakit atau meninggal sebelum kelahiran berlangsung (Prawirohardjo, 2018). Angka kejadian tertinggi dari kelompok kehamilan resiko tinggi disebabkan oleh Usia ibu >35 tahun dan Anak Terakhir 10th sebanyak 7% dari total ibu hamil. Sedangkan angka kejadian tertinggi dari kelompok kehamilan resiko sangat tinggi disebabkan oleh riwayat persalinan SC sebanyak 5,4% dari total ibu hamil. (Yuliani & Aini, 2020). Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif (case study) pada satu subjek yaitu Ny. S, Umur 39 tahun G3P2A0 dengan keluhan nyeri punggung. Studi ini dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2026 di Puskesmas Kesesi 1. Hasil menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif membantu mengurangi intensitas nyeri

punggung, meningkatkan relaksasi, serta memberikan kenyamanan pada ibu hamil. Kesimpulan dari artikel ini adalah terapi komplementer prenatal yoga dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil risiko tinggi dengan keluhan nyeri punggung.

Pendahuluan

Ibu hamil dikategorikan sebagai kelompok risiko tinggi di pengaruhi beberapa factor yaitu umur ibu hamil, riwayat kehamilan dan persalinan yang sebelumnya kurang baik, preeklamsi, jarak anak terakhir dengan kehamilan sekarang kurang dari 2 tahun, sudah memiliki 4 anak atau lebih, eklamsi, riwayat penyakit sebelumnya dan riwayat penyakit keluarga. Angka kejadian tertinggi dari kelompok kehamilan resiko tinggi disebabkan oleh Usia ibu >35 tahun dan Anak Terakhir 10th sebanyak 7% dari total ibu hamil. Sedangkan angka kejadian tertinggi dari kelompok kehamilan resiko sangat tinggi disebabkan oleh riwayat persalinan SC sebanyak 5,4% dari total ibu hamil. (Yuliani & Aini, 2020).

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III seperti kelelahan, kram pada tangan dan kaki, keputihan, konstipasi, sering buang air kecil, sesak nafas dan nyeri punggung. Rasa nyeri pada bagian punggung dialami oleh 20-25% ibu hamil. Keluhan ini dimulai pada usia kehamilan 12 dan akan meningkat pada saat usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan. Rasa nyeri sering dirasakan ibu pada waktu malam hari. Hal ini diakibatkan oleh pengaruh aliran darah vena kearah lumbal sebagai peralihan cairan intraseluler ke ekstraseluler akibat dari aktivitas yang di lakukan ibu (Irianti, 2015).

Prenatal yoga atau senam hamil dapat menjadi acuan ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care dengan tujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan dapat berlangsung dengan aman, cepat dan spontan (Kemenkes RI, 2022). Rutin latihan prenatal yoga selama kehamilan dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu dan janinnya yaitu untuk memperlancar aliran darah dan nutrisi ke janin, berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) (Sari et al, 2020). Pemberian prenatal yoga pada ibu hamil dengan usia kehamilan 28-34 minggu disarankan 3-4 kali dalam satu minggu dengan lama durasi 15-20 menit, Akan tetapi tetap dikondisikan dengan keadaan fisiologis dan psikologis ibu hamil trimester III (Amin, Ningsih, Sari & Qanitah, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Resiko Tinggi dengan Nyeri Punggung melalui Terapi Komplementer Prenatal Yoga di Puskesmas Kesesi 1. untuk melihat efektivitas *Prenatal Yoga* dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan metode SOAP.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif. Subjek penelitian adalah Ny. S usia 39 tahun G3P2A0 hamil 37 minggu dengan keluhan nyeri punggang. Studi kasus dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2026 di Puskesmas Kesesi 1.

Pendekatan yang digunakan dalam manajemen kasus ini adalah Manajemen Kebidanan Varney, dengan format pendokumentasian menggunakan SOAP (Subjektif, Objektif, Asesmen, Penatalaksanaan).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan data primer dan data sekunder. Data Primer : Diperoleh melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan (fisik, obstetrik, dan penunjang) langsung pada subjek. Data Sekunder: Diperoleh dari catatan rekam medis dan Buku KIA, Evaluasi nyeri menggunakan skala Numeric Rating Scale(NRS).

Hasil dan Pembahasan

Pada pengkajian kunjungan tanggal 11 Februari 2026 Ny. S umur 39 tahun hamil 37 minggu mengeluh sering merasa nyeri punggung. Berdasarkan Hasil pemeriksaan umum, pada tanggal 11 Februari 2026 didapatkan hasil TD 120/70 mmHg, N : 80 x/menit, RR : 20x/menit, Suhu : 36,3 ^{0}C. Menurut Margaretha (2021), tekanan darah pada wanita hamil tidak boleh mencapai 140/90 mmHg dan tidak boleh kurang dari 90/50 mmHg. Nadi normal adalah 60-100 kali/menit, suhu normal 36°C- 37°C, dan respirasi normal 16-24 kali/menit. Oleh karena antara teori dengan hasil pemeriksaan Ny. S tidak ada kesenjangan.

BB pada Ny. S Sebelum hamil 47 Kg, BB saat ini 57 Kg, TB : 147 cm dengan IMT 26,4 kg/m^2 kondisi ini tergolong dalam IMT normal. Menurut Juli Selvi Yanti et al., (2021), IMT normal pada ibu hamil adalah 19,8-26. Oleh karena itu antara teori dengan hasil pemeriksaan Ny. S tidak ada kesenjangan.

Berdasarkan hasil pemeriksaan GS pada Ny. S yaitu 110. Kadar glukosa darah sewaktu normal pada ibu hamil adalah 80-140 mg/dL (Agung Made S Dewi et al., 2018). Oleh karena itu antara teori dengan hasil pemeriksaan Ny. H tidak ada kesenjangan.

Berdasarkan hasil pemeriksaan Leopold I bagian fundus uteri teraba bagian bulat lunak dan tidak melenting yang merupakan bokong janin, Leopold II bagian kiri teraba panjang seperti papan dan bagian kanan teraba bagian kecil-kecil, Leopold III bagian bawah teraba bulat, keras dan melenting (kepala), sedangkan Leopold IV bagian bawah teraba Divergen (sudah masuk PAP). Tujuan pemeriksaan abdomen adalah untuk menentukan letak dan presentasi , turunnya bagian janin yang terbawah, tinggi fundus uteri dan denyut jantung janin (Mufdlilah, 2009, hal: 17). Menurut Uliyah, 2009, hal 142-144) pemeriksaan secara palpasi dilakukan dengan menggunakan metode Leopold.

Berdasarkan hasil dari pemeriksaan diatas maka Diagnosa kebidanan yang ditegakkan pada tanggal 11 Februari 2026 yaitu Ny. S Umur 39 Tahun G3P2A0 hamil 37 minggu janin tunggal, hidup intra uteri, letak memanjang, puka, preskep divergen Masalah Gangguan pola aktivitas.

Berdasarkan kasus tersebut maka bidan memberikan KIE Ketidaknyamanan kehamilan trimester III dan komplementer metode prenatal yoga. Ibu hamil trimester III kemungkinan besar mengalami keluhankeluhan seperti sering kencing, konstipasi, sulit tidur, nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sacral (tulang belakang). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat penggeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya (Diana & Mafticha, 2017). Idealnya keluhan nyeri punggung selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh. Nyeri dikatakan fisiologis atau dalam batasan normal apabila nyeri segera hilang setelah dilakukan istirahat (Purnamasari & Widyawati, 2019). Solusi terhadap permasalahan dengan adanya ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III disarankan untuk melakukan senam hamil, endorphin massage, kompres hangat, senam yoga, teknik akupresure, dan posisi tidur yang benar. Penanganan atau meringankan nyeri punggung pada masa kehamilan bisa dilakukan beberapa cara seperti Kinesiotaping, posisi tidur, Bodi mekanik, Senam Hamil (Ida Sofiyanti, 2016; Maryunani dan Sukarti, 2014).

Prenatal yoga atau yang sering disebut yoga kehamilan yaitu salah satu olahraga yang dirancang khusus bagi ibu hamil, sebuah aktivitas fisik yang meditatif dan intuitif dilakukan dengan penuh kesadaran yang tidak hanya akan membina tubuh secara fisik tetapi juga akan memperhalus rasa dan memperluas kesadaran. Pada dasarnya prenatal yoga merupkan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil yang dilakukan dengan intensitas perlahan dan lembut (Sindhu, 2014).

Prinsip prenatal yoga diantaranya napas dengan penuh kesadaran, gerakan lembut dan perlahan, relaksasi dan meditasi, adanya bounding antara ibu dan bayi (Pratignyo, 2014).

Prenatal yoga atau senam hamil dapat menjadi acuan ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dan salah satu

kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care dengan tujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan dapat berlangsung dengan aman, cepat dan spontan (Kemenkes RI, 2022).

Pada tanggal 18 Februari 2026, Ny H melakukan komunikasi lewat telepo. Dari hasil wawancara Ibu menyatakan setelah melakukan gerakan yoga rasa nyeri punggungnya berkurang. Prenatal yoga atau senam hamil dapat menjadi acuan ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care dengan tujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan dapat berlangsung dengan aman, cepat dan spontan (Kemenkes RI, 2022). Rutin latihan prenatal yoga selama kehamilan dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu dan janinnya yaitu untuk memperlancar aliran darah dan nutrisi ke janin, berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) (Sari et al, 2020). Pemberian prenatal yoga pada ibu hamil dengan usia kehamilan 28-34 minggu disarankan 3-4 kali dalam satu minggu dengan lama durasi 15-20 menit, Akan tetapi tetap dikondisikan dengan keadaan fisiologis dan psikologis ibu hamil trimester III (Amin, Ningsih, Sari & Qanitah, 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riska Dayang Safitri (2026), tentang "Asuhan Kebidanan pada ibu Hamil Resiko Tinggi dengan Nyeri Punggung melalui Terapi Komplementer Prenatal Yoga di Puskesmas Kesesi 1").

Simpulan dan Saran

Simpulan

Asuhan kebidanan yang diberikan pada Ibu hamil resiko tinggi dengan keluhan nyeri punggung berjalan sesuai dengan Kemenkes 2020. Intervensi non-farmakologi berupa terapi Prenatal yoga mampu menurunkan tingkat nyeri punggung yang dialami oleh Ibu hamil dan prenatal yoga terbukti aman, tidak menimbulkan komplikasi dan memberikan dampak positif tambahan berupa fleksibilitas tubuh dan kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan selain itu penerapan terapi Komplementer Prenatal Yoga dapat menjadi pilihan untuk mengatasi masalah keluhan fisiologis kehamilan tanpa meningkatkan resiko pada ibu dan janin.

Saran

Bagi ibu hamil: lanjutlkan latihan prenatal yoga secara mandiri dirumah dengan tetap memperhatikan batasan kemampuan tubuh

Bagi Penulis Disarankan untuk integrasikan terapi Komplementer Prenatal Yoga sebagai salah satu asuhan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Universitas Ngudi Waluyo, Suami, anak-anak dan juga teman- teman yang sudah membantu dalam proses penelitian ini.

Daftar Pustaka

Agung Made S Dewi, Murniati Tiho, & Stefana H.M Kaligis. (2018). Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi Manado. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, *1*(2).

Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. 2019. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. 2022. *Williams Obstetrics*. 26th Edition. New York: McGraw-Hill Education.

Dartiwen & Nurhayati, Y. 2020. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Depkes RI. 2021. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. 2022. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kusmiyati, Y. 2021. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.

Manuaba, I.B.G. 2020. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.

Marmi. 2021. *Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Notoatmodjo, S. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prawirohardjo, S. 2021. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Rukiah, A. Y., & Yulianti, L. 2020. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.

Saifuddin, A. B. 2020. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Sulistyawati, A. 2019. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.

Varney, H. 2018. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.

Walyani, E. S. 2020. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

WHO. 2021. *WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*. Geneva: World Health Organization.

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., Dashe, J. S., & Hoffman, B. L. (2022). *Williams Obstetrics (26th ed.)*. McGraw-Hill.

Juli Selvi Yanti, Dr Ronald Jackson, Rita Afni, Miratu Megasari, Intan Widya Sari, & Nelly Karlinah. (2021). *Uku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Teori) Untuk Mahasiswa S1 Kebidanan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Hang Tuah Pekanbaru.

Mufdillah. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Nuha Medika.

Rahmawati. W.O, & Ratulohin, C. L. (2022). emeriksaan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Di Laboratorium Prodi Kebidanan Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku. *Jurnal Kebidanan (JBd)*, *2*(2), 176–183.

Statistik, B. P. (2024). *Cerita Data Statistik Untuk Indonesia Edisi 2024*. Badan Pusat Statistik.

Yulia Fitriani Lubis. (2020). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Letak Sungsang Di Pmb Hermayanti Rambe*. Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan.