



STUDI KASUS

PENATALAKSANAAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN METODE PRENATAL MASSAGE

Ratna Malawat

Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: ratna.malawat28@gmail.com

Abstract

During pregnancy, women experience many changes, both physically and psychologically. Physical discomforts such as lower back pain are common early in pregnancy, compounded by concerns about the delivery process and the baby's health after birth. Lower back pain during pregnancy is usually caused by the stretching of the bones as the pregnancy progresses.

Physical changes that occur during pregnancy can cause discomfort, one of which is lower back pain. Research on pregnant women in various regions in Indonesia shows that 60-80% of pregnant women experience back pain during pregnancy. Back pain can occur due to pressure on the back muscles or shifting of the spine, which puts pressure on the joints. As the uterus enlarges, the pregnant woman's center of gravity shifts forward, forcing her to adjust her standing position. Back pain originating in the sacroiliac/lumbar region can become a long-term back disorder if not promptly addressed. Management to reduce low back pain (LBP) can be done with prenatal massage. This case study describes the management of complementary prenatal massage therapy in a third-trimester pregnant woman with complaints of low back pain. After midwifery care, Mrs. D experienced a decrease in her low back pain, thereby resolving the problem.

Keywords: *Lower Back Pain, Pregnant, Massage*

Abstrak

Selama kehamilan, banyak perubahan yang dialami oleh wanita baik secara fisik maupun psikologis. Ketidaknyamanan fisik seperti nyeri pinggang umum dirasakan sejak awal kehamilan, ditambah dengan kekhawatiran mengenai proses persalinan dan kesehatan bayi setelah lahir. Nyeri pinggang saat hamil biasanya disebabkan oleh peregangan tulang-tulang akibat bertambahnya usia kehamilan. Untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, olahraga disarankan. Ketidaknyamanan selama kehamilan dapat bervariasi dari trimester pertama hingga ketiga. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan bisa membuat ibu merasa tidak nyaman, salah satunya adalah rasa sakit di bagian bawah punggung. Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami back pain (nyeri punggung) pada kehamilannya. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Nyeri punggung dari sakroiliaka/lumbar bisa menjadi gangguan punggung jangka panjang jika tidak segera dipulihkan. Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri punggung bawah (LBP) dapat dilakukan dengan Prenatal Massage. Studi kasus ini menggambarkan penatalaksanaan terapi komplementer prenatal massage pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah. Setelah asuhan kebidanan diterapkan, Ny. D mengalami penurunan rasa nyeri pada punggung bagian bawah sehingga masalah dapat teratasi.

Kata Kunci: Nyeri Punggung Bawah, Hamil, Massage

PENDAHULUAN

Masa kehamilan dimulai sejak konsepsi hingga lahirnya janin, dengan panjang kehamilan normal adalah 280 hari, dihitung sejak hari pertama menstruasi terakhir. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017, jumlah ibu hamil di Provinsi D.I Yogyakarta mencapai 59.617 orang. Studi menunjukkan bahwa sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri pinggang (low back pain/LBP), terutama pada trimester II dan III kehamilan.¹²

Selama kehamilan, banyak perubahan yang dialami oleh wanita baik secara fisik maupun psikologis. Ketidaknyamanan fisik seperti nyeri pinggang umum dirasakan sejak awal kehamilan, ditambah dengan kekhawatiran mengenai proses persalinan dan kesehatan bayi setelah lahir. Nyeri pinggang saat hamil biasanya disebabkan oleh peregangan tulang-tulang akibat bertambahnya usia kehamilan. Untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, olahraga disarankan. Ketidaknyamanan selama kehamilan dapat bervariasi dari trimester pertama hingga ketiga, termasuk gejala seperti ngidam keputihan, mual muntah, pusing, kelelahan, insomnia, sering buang air kecil, hemoroid, konstipasi, varises, gatal-gatal, nyeri ulu hati, perut kembung, dan nyeri pinggang (punggung bawah).^{3,12}

Selama masa kehamilan, terjadi proses penyesuaian yang menyebabkan perubahan fisiologis, baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan bisa membuat ibu merasa tidak nyaman, salah satunya adalah rasa sakit di bagian bawah punggung^{2,12}. Nyeri punggung bawah ini biasanya muncul pada Trimester III, terkait dengan peningkatan berat badan karena rahim membesar dan otot penunjang yang meregang. Hormon relaksan yang diproduksi selama kehamilan membuat otot menjadi lebih lemas dan rileks, namun jika nyeri yang terjadi tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan rasa sakit yang berkelanjutan, mengurangi kualitas hidup, serta meningkatkan penggunaan layanan kesehatan yang bersifat pengobatan^{3,13}.

Nyeri punggung biasanya semakin terasa sakit seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Postur tubuh yang tidak benar akan membuat tubuh terpaksa melakukan peregangan tambahan dan terasa lebih lelah, terutama pada bagian tulang belakang, sehingga menyebabkan rasa sakit atau nyeri pada punggung ibu hamil. Akibatnya, nyeri yang terlalu berat akan memicu respon refleks pada otot – otot punggung bagian bawah , terutama otot erector spine di area

L4 dan L5, sehingga terjadi peningkatan ketegangan otot yang terlokalisir (spasme) sebagai cara “penjagaan” tubuh terhadap gerakan yang mungkin menimbulkan rasa sakit^{4,5,14}.

Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri punggung bawah (LBP) bisa dilakukan dengan Prenatal Massage. Pijat ini dilakukan untuk mengurangi rasa sakit, membuat tubuh rileks, dan meningkatkan sirkulasi darah⁶. Cara kerjanya adalah dengan memberikan tekanan menggunakan tangan pada jaringan lunak, tendon, atau ligamen tanpa perlu menggerakkan sendi^{5,16}. Terapi Prenatal Massage disebut sebagai “Pintu Gerbang Tertutup” karena mampu merangsang saraf berdiameter besar yaitu serabut beta A, sehingga tubuh tidak merasa sakit lagi^{7,15}.

Pijat Prenatal dapat menimbulkan efek samping dan risiko jika dilakukan tanpa persiapan yang tepat, seperti rasa sakit, reaksi alergi, memar, dan pembengkakan. Oleh karena itu, sebagai seorang profesional kesehatan, terutama bidan, penting untuk mempertimbangkan kontraindikasi apa pun sebelum melakukan Pijat Prenatal. Hal ini membantu mencapai tujuan pengobatan, yaitu mengurangi nyeri punggung bawah selama trimester ketiga kehamilan^{8,19}. Melalui pendekatan dengan asuhan prenatal massage, ibu hamil diharapkan mampu menghadapi masa trimester III dengan lebih nyaman karena berkurangnya rasa nyeri pada punggung. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi efektivitas prenatal massage terhadap ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Berdasarkan pengamatan peneliti di Puskesmas Air Besar, terdapat beberapa Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan khususnya pada trimester III yaitu nyeri punggung bagian bawah.

Studi kasus ini menggambarkan penerapan asuhan kebidanan pada ibu hamil TM III dengan masalah nyeri pada punggung bagian bawah. Asuhan kebidanan yang diberikan berupa terapi komplementer prenatal message. Gambaran umum keadaan Ibu dalam studi kasus ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Ibu

| | | | |
|------------------|---|---|---|
| Ny. D (28 tahun) | Ny. D adalah seorang Ibu Rumah Tangga dengan pendidikan terakhir SMA. Suaminya Tn. W (30 tahun), pendidikan terakhir SMA, pekerjaan Wiraswasta. | G1P0A0, Gravidia 32 minggu .HPHT : 10-01-2025 HPL : 24-10-2025 Ibu rutin melakukan pemeriksaan ANC setiap bulan di Puskesmas Air Besar dan sudah dua kali imunisasi TT serta sudah melakukan pemeriksaan laboratorium (Gb dan Protein Urine hasilnya normal). | Pada saat pengkajian awal (25 Agustus 2025), ibu merasa nyeri pada punggung bagian bawah. BB 60 Kg, TB 157 cm, LILA 32,5 cm, TD 110/70mmHg, N 80 x/m, R 20 x/m, S 36,5°C. TFU : 30 cm (1/2 pusat – px), PU-KA, presentasi kepala, belum masuk PAP, DJJ 134x/m. Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, konjungtiva merah muda, payudara simetris, putting susu menonjol. |
|------------------|---|---|---|

Pengkajian lebih lanjut mendapatkan hasil yaitu ibu merasa tidak nyaman dengan nyeri yang dirasakan. Nyeri punggung dirasakan setelah melakukan pekerjaan rumah. Ibu merasa letih saat bangun tidur dan punggung bagian bawah terasa nyeri. Untuk mengatasi hal tersebut, Ny. D sering istirahat agar nyeri dirasakan berkurang. Namun, menurut Ny. D nyeri masih saja dirasakan walau sudah istirahat. Berdasarkan hasil pengkajian diatas, Ny. D diberikan asuhan kebidanan berupa terapi komplementer untuk mengatasi nyeri punggung bagian bawah yang ia rasakan. Terapi komplementer yang diberikan berupa kompres hangat dan prenatal massage. Ny D. juga diajarkan bagaimana melakukan hal tersebut jika sudah tiba di rumah nanti sehingga masalah nyeri punggung dapat teratasi.

Selain diberikan terapi prenatal massage, Ny. D juga diberikan pendidikan kesehatan berupa tanda bahaya trimester III, kebutuhan nutrisi serta persiapan menjelang persalinan. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, Ny. D mengatakan telah memahami penjelasan tersebut dan akan mempraktekkan nanti di rumah ketika nyeri punggung dirasakan. Evaluasi lainnya terkait prenatal massage, ibu masih ragu-ragu dalam mempraktekkan langkah-langkah prenatal massage. Setelah itu, Ny. D kemudian dianjurkan untuk kembali memeriksakan kehamilannya 2 minggu kemudian atau jika ada keluhan yang dirasakan. Pada tanggal 10 September 2025, Ny. D kembali memeriksakan kehamilannya diantar suaminya. Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. D sudah merasa sedikit berkurang nyeri punggungnya namun sesekali masih terasa sakit. Ny. D sudah menerapkan terapi prenatal massage. Namun ia lupa beberapa gerakan dari prenatal massage. Selain itu, keluhan yang ia rasakan lainnya adalah ia sering merasa kencing pada malam hari sehingga membuat tidurnya terganggu. Hasil pemeriksaan: keadaan umum: baik, kesadaran: composmentis, TTV : TD 110/80 mmHg, N : 80x/m, S : 36°C, R: 18 x/m, DJJ 138 x/menit, conjungtiva merah muda. Berdasarkan hasil pengkajian diatas, peneliti kembali memberikan penyuluhan terkait terapi komplementer prenatal massage. Selain itu, peneliti juga mempraktekkan langsung ke Ny. D agar masalah dapat teratasi. Peneliti melibatkan suami dalam memberikan penyuluhan terkait terapi komplementer sehingga suami dapat melakukannya di rumah. Peneliti juga memberikan pendidikan kesehatan terkait keluhan yang dialami oleh Ny. D yaitu sering kencing pada malam hari. Ny. D dianjurkan untuk mengurangi minum pada malam hari untuk menghindari sering kencing sehingga tidak mengganggu istirahat. Selain itu, Ny. D diberikan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan yang biasa dialami oleh Ibu hamil Trimster III. Pada 23 September Ny. D melakukan kunjungan berikutnya. Hasil pemeriksaan dalam batas normal. Ny. D mengatakan sudah memahami langkah-langkah terapi komplementer yang diajarkan serta sudah mempraktekkannya di rumah dibantu oleh

suaminya. Keluhan nyeri punggung yang Ia rasakan berkurang ketika mempraktekkan terapi komplementer yang diajarkan oleh peneliti.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memaparkan mengenai asuhan kebidanan pada ibu hamil Trimester III dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah. Penatalaksanaan asuhan kebidanan yang diberikan meliputi terapi komplementer yaitu prenatal massage. Prenatal massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan prenatal massage dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi^{9,20}. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorfin yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relax^{6,17}.

Berdasarkan kasus Ny. D, salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri pinggang adalah semakin bertambahnya usia kehamilan dan kelelahan. Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh membesarnya uterus karena janin yang berkembang sehingga menyebabkan tubuh ibu menjadi lordosis^{9,12}. Tubuh mengalami perubahan perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. Perubahan tersebut dapat terjadi salah satunya pada kehamilan trimester III. Pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Hal tersebut memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan nyeri punggung^{10,11}. Berat badan ibu yang bertambah juga bisa mempengaruhi nyeri punggung karena dengan bertambahnya berat badan akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga menyebabkan stres pada sendi. Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Penanggulangan nyeri punggung bawah pada masa kehamilan sangat penting karena dapat memperbaiki keadaan fisiologi dan psikologi. Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas^{11,19}.

Prenatal Massage merupakan cara lembut dan halus membantu ibu hamil merasa lebih segar, rileks dan nyaman saat hamil. Prenatal Massage dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan rasa sakit secara alami dalam kehamilan^{2,18}. Prenatal Massage juga membuat ibu merasa senang dan rileks, sentuhan orang yang peduli dan menolong merupakan sumber kekuatan^{7,15,16}. Setelah diberikan terapi komplementer berupa prenatal massage masalah ketidaknyamanan dalam masa kehamilan yang dihadapi Ny. D dapat teratasi.

KESIMPULAN

Ny. D adalah Ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah semakin bertambahnya usia kehamilan dan kelelahan. Nyeri punggung yang dialami oleh Ny. D disebabkan oleh membesarnya uterus karena janin yang berkembang. Tubuh mengalami perubahan-perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga menyebabkan nyeri punggung. Salah satu strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penatalaksanaan dengan terapi komplementer yang terdiri dari kompres hangat dan prenatal massage. Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri. Rasa hangat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iskemia yang merangsang neuron yang memblokir transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan. Prenatal massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan prenatal massage dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Asuhan kebidanan yang diberikan dalam studi kasus ini dapat mengatasi permasalahan yang dialami Ny. D. Dengan adanya penatalaksanaan kompres dingin dan prenatal massage dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami.

SARAN

Dukungan emosional dari pasangan dan keluarga sangat penting. Diharapkan suami dan anggota keluarga dapat turut serta dalam mengaplikasikan terapi komplementer prenatal massage karena menjadi salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Bidan dapat memberikan penyuluhan pada kelas hamil sehingga keluhan ibu terkait nyeri punggung dapat teratasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktur Bidan Koordinator di Puskesmas Air Besar yang telah memberikan izin untuk mengelola asuhan kebidanan pada klien dalam studi kasus ini.

Referensi

1. Kemkes. Profil-Kesehatan-Indonesia-2019. 2019;
2. Faradilla N. Pijat Effleurage Pada Nyonya Wdalam Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan Di Klinik Pratama Widuri Sleman. *Husada Mahakam J Kesehat.* 2021;11(1):62–70.
3. Nataya Y, Kana R, Mazidu R, Cyntia S, Pitaloka P, Zuhkrina Y, et al. *Dasar Kesehatan Reproduksi.* 2024.
4. Kesehatan J, Riska Ayu B. The Effect of Warm Compress on the Intensity of Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester: Scoping Review A B S T R A C T. *Jl Syech Abdul Somad No28 Palembang City, South Sumatera [Internet].* 2024;15:52–67. Available from: <http://ejournal.stikesprimanusantara.ac.id/>
5. Azriani D, Kontributor Dini Oktavia MkK. Modul Panduan Prenatal Massage (Pijat Hamil).
6. Silvana), Megasari K, Studi P, Kesehatan DIKF. Terhadap Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Vol. 1, *Jurnal Kebidanan.* 2022.
7. Amelia O, Hidayanti N, Sagita W, Bhakti S, Indonesia P. Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora [Internet]. Vol. 8, *Journal of TSCNers.* 2023. Available from: <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>
8. Argo Cahyani I, Winarsih S. The Effect of Endorphin Massage towards Decreasing Low Back Pain In Third Trimester Pregnant Women. *Midwifery Nurs Res J [Internet].* 2:2020. Available from: <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/MANR>
9. Andriyani A, Paryono P. Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Med J Nusant.* 2023 Dec 29;2(3):140–4.
10. Rita Sari M, Nurul Indah Sari Mk, Indrie Aulia Rifni Mb, Uliyatul Laili Mt, Dewi Erlina Asrita Sari Mk, Dahlia Murni Mk, et al. *Kebidanan Komplementer* Penerbit CV. Eureka Medika Aksara.
11. Arumega MN, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin J Ilm Kebidanan.* 2022;9(1):14–30. Lestantri dkk. 2024. *Buku Ajar Kebidanan Pada Kehamilan.* Cetakan Pertama Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta
12. Dewi, I. Nasution, dan M. Napitupulu. 2020. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskemas Pargarutan tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia.* Vol 5 no.2 desember 2020.
13. Kuswati, Pratama dan L.P. Sari. 2020. Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional.* Volume 5, No 2, September 2020, hlm 67-149
14. Natalia dan I. Handayani. 2022. Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III: Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi.* Vol 3, no 2, desember 2022.
15. Widiarti dan R. Yulviana. 2021. Pendamping Senam Hamil Pada Ibu Hamil Timester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan Terkini.* Volume 01, Nomor 02 tahun 2021.
16. Yuliana E, Sari SA, Dewi NR. Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *J Cendikia Muda.* 2021
17. Suryanti Y, Lilis DN, Harpikriati H. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *J Akad Baiturrahim Jambi.* 2021;10(1):22.
18. Fitriana D, Himawati L, Kumalasari N. Asuhan Kebidanan Dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil Pada Trimester III Untuk mengurangi Nyeri Punggung di Puskesmas Brati Tahun 2024, *TSJKeb_Jurnal.* Vol.9 No.01 Tahun 2024.
19. Nora V, T. Iskandar F, Nuswatul K. *Literatur Reviuw: Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Umum*

20. Kehamilan Trimester III. *Femina Jurnal Kebidanan*. Vol. 3 No. 2 Juli-Desember 2023