

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Keluhan ini dapat disebabkan oleh perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta tekanan dari pertumbuhan janin. Jika tidak ditangani, nyeri punggung dapat mengganggu kenyamanan, aktivitas sehari-hari, bahkan kualitas tidur ibu. Berdasarkan data di TPMB “NP” dalam kurun waktu 3 bulan terakhir dari Bulan Februari - April Tahun 2025, keluhan terbanyak ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung (46,6%). Hal ini menjadi latar belakang pelaksanaan asuhan kebidanan komprehensif pada Perempuan “SE” G1P0A0 usia kehamilan 37 minggu 4 hari dengan keluhan nyeri punggung di TPMB “NP” wilayah kerja Puskesmas Kubutambahan II tahun 2025. Jenis penelitian yang digunakan dalam kasus ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan dilakukan dengan pendokumentasian SOAP. Asuhan dilakukan selama masa kehamilan, nifas, dan bayi baru lahir. Keluhan nyeri punggung ditangani dengan menjelaskan dan mempraktikkan teknik relaksasi napas panjang dan penjelasan disertai dengan penayangan video pijat punggung. Hasil asuhan menunjukkan selama masa kehamilan terdapat penurunan intensitas nyeri punggung berdasarkan pengakuan ibu yang disertai peningkatan kenyamanan dan perbaikan kualitas tidur ibu. Proses persalinan berlangsung spontan, bayi lahir dalam kondisi sehat dan menangis kuat, serta masa nifas berjalan dengan baik tanpa komplikasi. Asuhan Perempuan “SE” berjalan secara fisiologis namun belum terencana secara menyeluruh dikarenakan terdapat asuhan yang tidak dilakukan oleh peneliti yaitu asuhan pada masa persalinan dan asuhan bayi baru lahir. Diharapkan asuhan komprehensif dapat dilakukan pada setiap ibu hamil guna mencegah adanya komplikasi pada ibu dan bayi.

Kata kunci: nyeri punggung, pijat punggung, teknik relaksasi napas panjang.

ABSTRACT

Back pain is a common complaint experienced by pregnant women in the third trimester. This complaint may be caused by postural changes, weight gain, and pressure from fetal growth. If not managed properly, back pain can interfere with comfort, daily activities, and even the mother's sleep quality. Based on data from TPMB "NP" within the last 3 months from February to April 2025, the most common complaint among third-trimester pregnant women was back pain (46.6%). This became the background for the implementation of comprehensive midwifery care for Mrs. "SE" (G1P0A0) at 37 weeks and 4 days of pregnancy with complaints of back pain at TPMB "NP" in the working area of Kubutambahan II Health Center in 2025. The type of research used in this case was descriptive research with a case study approach and documented using SOAP. The care was provided during pregnancy, postpartum, and for the newborn. Back pain complaints were managed by explaining and practicing deep breathing relaxation techniques, along with an explanation supported by showing a back massage video. The results of the care showed that during pregnancy, there was a decrease in the intensity of back pain based on the mother's acknowledgment, along with increased comfort and improved sleep quality. The labor process occurred spontaneously, the baby was born in good condition and cried vigorously, and the postpartum period went well without complications. The care of Mrs. "SE" proceeded physiologically but was not planned comprehensively because some care was not carried out by the researcher, namely care during labor and newborn care. It is hoped that comprehensive care can be provided to every pregnant woman to prevent complications for both mother and baby.

Keywords: *back pain, back massage, deep breathing relaxation technique.*