

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH UPT PUSKESMAS PULO BRAYAN

Saskia Marulina Simanjuntak¹, Resmi Pangaribuan², Ade Irma Khairani³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Kesdam I/ bukit Barisan

E-mail: saskiasmnjntk@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :03-08-2026

Revised :15-08-2026

Accepted :23-08-2026

Keywords:

Pregnancy exercise, back pain, third-trimester pregnant women, family nursing care.

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Back pain is one of the common complaints experienced by pregnant women, particularly during the third trimester due to postural changes and increased fetal weight. Effective management of back pain requires a safe non- pharmacological approach, namely through the implementation of family nursing care involving pregnancy exercise. Method: This research is a descriptive case study using a family nursing care approach, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The inclusion criteria in this study were families with pregnant women aged 25-30 years. The study was conducted in the working area of Pulo Brayan Public Health Center. Results: The study was conducted on two family respondents who had third-trimester pregnant family members and lacked knowledge in managing back pain during pregnancy. The intervention lasted one week with three sessions. Data collection tools included a family assesanent format and video media. After implementing pregnancy exercise in three sessions, both patients reported a decrease in back pain intensity measured using the numeric pain scale. Additionally, both patients stated they had routinely performed pregnancy exercises and their back pain gradually became controlled. Analysis: The results of the study indicate that the implementation of pregnancy exercise can reduce back pain in third-trimester pregnant women. Conclusion and

Suggestion: Pregnancy exercise is effective as a nursing intervention to relieve back pain and to strengthen the role of the family in supporting maternal health.

ABSTRAK

Nyeri punggung adalah salah satu keluhan umum yang dialami oleh wanita hamil, terutama selama trimester ketiga karena perubahan postur dan peningkatan berat janin. Penanganan nyeri punggung yang efektif membutuhkan pendekatan non-farmakologis yang aman, yaitu melalui penerapan perawatan keperawatan keluarga yang melibatkan olahraga kehamilan. Metode: Penelitian ini adalah studi kasus deskriptif yang menggunakan pendekatan perawatan keperawatan keluarga, termasuk asesmen, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah keluarga dengan wanita hamil berusia 25-30 tahun. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pulo Brayan. Hasil: Penelitian dilakukan pada dua keluarga responden yang memiliki anggota keluarga hamil trimester ketiga dan kurang memiliki pengetahuan dalam mengelola nyeri punggung selama kehamilan. Intervensi berlangsung selama satu minggu dengan tiga sesi. Alat pengumpulan data meliputi format asesmen keluarga dan media video. Setelah penerapan olahraga kehamilan.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang diawali dengan pertemuan sel ovum dan sel sperma di dalam uterus tepatnya di tuba fallopi. Setelah itu terjadi proses konsepsi dan terjadi nidasi, kemudian terjadi implantasi pada dinding uterus, tepatnya pada lapisan edometrium yang terjadi pada hari keenam dan ketujuh setelah konsepsi. Kehamilan juga dapat dikatakan terjadi setelah berkumpulnya sel sperma dan sel telur (ovum), berkembang dan terbentuk di dalam rahim selama 259 hari atau 37 minggu hingga 42 minggu. Selama masa kehamilan ini, wanita akan mengalami beberapa perubahan, baik secara fisik maupun mental. (Armayanti et al., 2023).

Kehamilan merupakan periode transformatif yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada wanita (Mariana dan Norhapifah, 2023). Salah satu masalah umum yang dihadapi oleh wanita hamil adalah nyeri punggung bawah, terutama yang lazim terjadi pada trimester ketiga (Nisa et al., 2022). Penelitian telah menunjukkan bahwa melakukan latihan kehamilan, seperti yoga prenatal dan senam hamil, dapat secara signifikan mengurangi nyeri punggung selama tahap kehamilan ini (Rahmawati et al., 2021). Latihan-latihan ini dirancang untuk mendukung persalinan dan persalinan yang lebih mudah sekaligus meningkatkan kesehatan ibu hamil secara keseluruhan (Lestari et al., 2023). Selain itu, metode fisioterapi seperti senam prenatal telah terbukti efektif meringankan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester

ketiga (Zein dan Dwiyani, 2022). Menurut data WHO tahun 2020 persentase cakupan ANC Indonesia sebesar 82%, masih jauh dari standar yang ditetapkan dibandingkan dengan negara lain seperti Korea Utara (95%), Sri Lanka (93%), Maladewa (85%) (Unicef, WHO, WBG 2021). Berdasarkan survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 angka cakupan *Antenatal Care* masih 72,3%. Cakupan *Antenatal Care* di Indonesia lebih rendah dari pada cakupan (Tanjung et al., 2024).

Antenatal Care (ANC) di negara maju menunjukkan angka cakupan yang sangat baik. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, proporsi pemeriksaan kehamilan untuk cakupan ANC (K1) mencapai 96,1%, sementara untuk ANC (K4) tercatat sebesar 74,1%. Target yang ditetapkan dalam Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan tahun 2020 untuk cakupan ANC (K4) ibu hamil adalah sebesar 78%, dan pada tahun 2020, Indonesia berhasil mencapai angka 88,03% (Riskesdas 2018). Meskipun cakupan ANC pada K4 mengalami peningkatan sejak tahun 2008 hingga 2020, angka ini masih berada di bawah target pemerintah yang ideal (Tanjung et al., 2024).

Menurut Kemenkes RI (2020) Kunjungan *Antenatal Care* di sumatra utara (Sumut) kunjungan pertama 86,6% dan kunjungan keempat 94,4% dibandingkan dengan tahun 2019 kunjungan pertama sebesar 102,5% dan kunjungan keempat 107,9% jumlah cakupan tersebut mengalami penurunan dikarenakan target Renstra (pencapaian target) belum mencapai. Berdasarkan Kemenkes 2020 juga dapat diketahui bahwa proporsi pemeriksaan kehamilan di Provinsi Sumatera Utara sebesar 92,4%, sedangkan yang tidak melakukan pemeriksaan sebesar 7,6%. Angka cakupan ANC K1 di Provinsi Sumatera Utara sebesar 85,9% sedangkan ANC K4 sebesar 90,0%. Hal tersebut menunjukkan bahwa cakupan K1 di Provinsi Sumatera Utara masih rendah karena target nasional untuk K1 sebesar 100%.

Upaya untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dengan metode non-farmakologi antara lain melalui senam hamil. Melakukan senam hamil secara rutin dapat membantu mengurangi nyeri pada bagian punggung bawah, salah satunya melalui gerakan-gerakan seperti berlutut sambil memutar tulang panggul, menekuk bokong, serta menekuk lutut dan dada. Senam hamil ini sebaiknya dilakukan 2-3 kali seminggu, juga bisa melakukan olahraga lain seperti jalan kaki. Durasi jalan kaki yang di sarankan adalah 10-50 menit setiap 4-6 hari seminggu.

Senam hamil merupakan latihan yang bertujuan untuk memperkuat dan menjaga elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berkaitan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk meningkatkan stabilitas inti tubuh, yang pada gilirannya membantu memelihara kesehatan tulang. Dengan memiliki kekuatan tubuh yang baik, keseimbangan dan kestabilan tubuh pun meningkat, sehingga dapat mengurangi risiko cedera pada tulang belakang.

Menurut (Kurniasih, 2020) melakukan senam hamil secara rutin pada ibu hamil dapat meredakan nyeri pada punggung. Selain itu, dengan melakukan senam hamil, tubuh akan mengeluarkan hormon endorphen yang berfungsi untuk membantu

meredakan nyeri pada punggung bawah. Demonstrasi senam yang didokumentasikan dalam bentuk video dapat menjadi panduan yang berguna bagi ibu hamil untuk melakukan senam hamil secara mandiri di rumah. Video tersebut dapat mencakup informasi mengenai persiapan yang perlu dilakukan, manfaat senam hamil, serta gerakan-gerakan ringan dan aman yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Media video ini juga memberikan solusi bagi ibu hamil yang tidak dapat mengikuti senam hamil secara langsung bersama kelompok.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Wijayanti, 2024), yang menyatakan bahwa penerapan senam hamil dapat membantu mengatasi nyeri punggung pada trimester ketiga dengan cara memperlancar peredaran darah, menguatkan otot, dan melenturkan persendian. Senam hamil juga dapat mengurangi berbagai gangguan yang sering terjadi selama kehamilan, seperti pegal-pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan pada kaki. Melakukan senam hamil secara teratur terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah, terutama melalui gerakan-gerakan seperti berlutut sambil memutar tulang panggul, menekuk bokong, serta menekuk lutut dan dada.

Sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jasmine 2014), senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan-gerakan yang ada dalam senam hamil efektif untuk memperkuat otot abdomen. Hal ini membantu mencegah tegangan berlebihan pada ligamen pelvis, yang pada akhirnya mengurangi intensitas nyeri punggung.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Implementasi Keperawatan Keluarga dalam mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Senam Hamil di wilayah Kerja UPT Puskesmas Pulo Brayan.

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Subyek penelitian yang digunakan adalah anggota keluarga yang berumur 25-30 tahun di wilayah kerja UPT Puskesmas Pulo Brayan. Jumlah subyek penelitian yaitu dua orang pasien dengan diagnosa keperawatan yang sama dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut : Kriteria Inklusi, Keluarga yang bersedia menjadi responden, keluarga yang memiliki ibu hamil umur 25-30 tahun, keluarga dengan ibu hamil usia trimester III tanpa komplikasi, keluarga dengan ibu hamil usia kehamilan trimester III, ibu hamil dengan nyeri punggung skala nyeri sedang (skala 4-6) dan kriteria eksklusi, Keluarga dengan ibu hamil umur > 30 tahun, keluarga tidak bersedia menjadi responden, ibu hamil usia kehamilan trimester I, II, ibu hamil dengan komplikasi, skala nyeri berat (7-10) (Armeyanti et al., 2023) Peneliti melakukan survey awal pada bulan Oktober 2024 di Wilayah UPT. Pulo Brayan. Penelitian ini dilakukan pada 26-28 February di Wilayah kerja UPT. Pulo Brayan sesuai dengan rancangan penelitian. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi pengkajian fisiki (dengan pendekataan secara: inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi pada responden). Metode

Analisa Data meliputi data subjektif dan data objektif dalam bentuk table dan bentuk narasi untuk menjelaskan hasil studi kasus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian pada kasus 1 dan kasus 2. Pengkajian merupakan tahap awal dalam proses keperawatan, yaitu suatu proses sistematis untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber guna mengevaluasi dan mengidentifikasi status kesehatan pasien (Syahrizal & Jailani, 2023). Kegiatan ini dilakukan secara menyeluruh, akurat, singkat, dan berkesinambungan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dalam menegakkan diagnosis keperawatan. Dalam studi kasus ini, pengkajian dilakukan menggunakan format pengkajian keperawatan meternitas dengan metode wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Riwayat kesehatan pasien juga ditelusuri, melibatkan klien dan keluarga sebagai family centered care. Keluarga menunjukkan sikap kooperatif dalam merawat pasien, sehingga memudahkan proses pengumpulan data.

Hasil pengkajian pada pasien 1 dan pasien II didapatkan mengalami gangguan nyeri punggung. Pada pasien I mengalami masalah gangguan nyeri punggung pada saat memasuki usia kehamilan bulan ke delapan (trimester 3) dengan skala nyeri 6. Pada pasien 2 mengalami masalah gangguan nyeri punggung pada saat memasuki usia kehamilan ke Sembilan bulan (trimester 3) dengan skala nyeri 5. data yang ditemukan pada kasus 1 dan kasus 2 dan sesuai dengan teori antara lain pada pengkajian kehamilan keduanya mengalami nyeri punggung belakang hingga panggul, mengalami gangguan tidur, kelelahan, kecemasan menjelang persalinan.

Diagnosa keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya, baik aktual maupun potensial (Tim Pokja SDKI DPP PPN, 2016). Diagnosa keperawatan bertujuan untuk mengidentifikasi respon klien terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan (Dayani & Budiarti, 2025). Diagnosa keperawatan pada pasien I dan pasien II sama yaitu Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif. Tindakan yang dilakukan pada prinsip implementasi untuk mengurangi nyeri adalah menerapkan senam hamil untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri punggung. Efek dari senam hamil adalah memperlancar peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian serta dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal-pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki. Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk lutut, dada (Lina, 2018). Setelah dilakukan tindakan terhadap pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien 1 dan pasien ke 2, maka tahap evaluasi semua masalah teratasi di hari ke tiga masing masing pasien. Tiga hari dilakukan perawatan terhadap pasien 1 dan pasien 2 mulai dari tanggal 26 Februari 2025 sampai dengan tanggal 28 Februari 2025. pasien 1 mengatakan nyeri yang dirasakan sudah berkurang dari skala nyeri 6 menurun

menjadi skala nyeri 3, pada pasien 2 mengatakan nyeri yang dirasakan sudah berkurang dari skala nyeri 5 menurun menjadi skala nyeri 2. Hasil penelitian sesuai dengan jurnal (Rahayu et al., 2023) yang membahas Pengaruh senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. Menurut pendapat Lilis (2019) Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk, lutut, dada. Manfaat senam hamil antara lain, menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan, membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, menyesuaikan dengan adanya pertambahan berat badan dan perubahan keseimbangan, meredakan ketegangan dan membantu relaks, membentuk kebiasaan bernafas yang baik, memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan b-endorphin didalam tubuh, dimana fungsi b-endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil.

TABEL 1 Skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan senam hamil

Kasus	Hari ke 1		Hari ke-2		Hari ke-3	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Kasus 1	Skala nyeri 6	Skala nyeri 5	Skala nyeri 5	Skala nyeri 4	Skala nyeri 4	Skala nyeri 3
Kasus 2	Skala nyeri 5	Skala nyeri 4	Skala nyeri 4	Skala nyeri 3	Skala nyeri 3	Skala nyeri 2

KESIMPULAN

Setelah di lakukan tindakan terhadap pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien I dan pasien II , maka tahap evaluasi semua masalah teratasi di hari ke-3 masing-masing pasien. Pada pasien I dan II setelah dilakukan implementasi senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 didapatkan hasil, pasien 1 mengatakan nyeri yang dirasakan sudah berkurang dari skala nyeri 6 menurun menjadi skala nyeri 3, pada pasien 2 mengatakan nyeri yang dirasakan sudah berkurang dari skala nyeri 5 menurun menjadi skala nyeri 2. Dengan demikian, penerapan senam hamil terbukti dapat menurunkan masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

Armayanti, L. Y., Wardana, K. E. L., Pratiwi, P. P., & Pranata, G. K. A. W. (2023). Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on The Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 115–122. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.505>

- Fatmawati, E., & Istiqomah, A. N. (2021). Pemanfaatan Video Panduan Senam Hamil Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Pelaksanaan Senam Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(2), 50. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i2.634>
- Gusti. (2017). Asuhan keperawatan keluarga.pdf.
- Handayani, S., Husanah, E., Juliarti, W., & Sari, I. W. (2024). Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) PEMBERIAN IKAN GABUS UNTUK PENYEMBUHAN LUKAPERINEUM. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 1–9.
- Hartati, Y., Dwi Novitasari, Suryani, R. L., & Suryono, A. (2023). Edukasi dan Implementasi Aromaterapi Lemon (Cytus) Untuk Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD DR. Soedirman Kebumen. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(3), 603–608.
- Ir. Siti Fathonah, M. ke. (2016). Gizi dan kesehatan untuk ibu hamil.
- Jasmien, K. (2014). Pemharuh edukasi media video senam hamil terhadap tingat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III DI DESA KETAON. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 05.
- Khairani, A. I. (2023). BUKU KONSEP ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA.pdf.
- lin wahyuni, S.ST., M.Tr.Keb., dkk. (2024). keterkaitan senam hamil dengan lama persalinan (S. N. Febriani (ed.)).
- Nanik muhimah-abdullah safe"i. (2022). panduan lengkap sehat khusus ibu hamil (E. Syahrianti (ed.)). Power Books.
- Ns. Ni Luh Gede Puspita Yanti, S. kep. (n.d.). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. 2025.
- Oktavianti, L. (2019). “Konsep Dokumentasi Keperawatan.” <https://doi.org/10.31227/osf.io/q4rs5>
- Penelitian, H., Pengabdian, D. A. N., Seri, M., Faktor, D. A. N., & Melatarbelakangi, Y. (2019). Menurut World Health Organization (WHO) kebutuhan zat besi yang besar (1000 mg) selama hamil tidak cukup apabila didapatkan dari makanan saja , sehingga harus dibantu dengan suplemen tablet besi (Kemenkes RI , 2014). 201–207.
- Putri, T. S., & Wijayanti, K. (2024). Penerapan Senam Hamil Trimester 3 Pada Ny . A Dengan Nyeri Akut (Nyeri Punggung). 04(01), 65–72. <https://doi.org/10.31603/bnur.9647>
- Rahayu, R., Wandini, R., Wardiyah, A., Trismiyana, E., Keswara, U. R., & Rilyani, R. (2023). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 177–184. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.10291>
- Rizky Yulia Efendi, N., Selvi Yanti, J., Suci Hakameri, C., & artikel Abstrak, H. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil DenganKetidaknyamanan Trimester Iii Di PmbErnita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 275 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2, 279. <https://jom.http.ac.id/index.php/jkt>
- SDKI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Internasional (pp. 124–125).
- Tanjung, F., Effendy, I., & Utami, T. N. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Antenatal Care (Anc) di Wilayah Kerja Puskesmas Pelabuhan Sambas Kota Sibolga Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 10(2), 79–90.
- Widjayanti, Y. (2022). Asuhan keperawatan maternitas.