



Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III: Tinjauan Literatur Terbaru tentang Intervensi Non-Farmakologis dan Peran Perawatan Kebidanan

Tri Restu Handayani^{1*}

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Indonesia

Email korespondensi: restu_senja@ymail.com

Abstract. Low back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women, particularly in the third trimester, as a result of various physiological, hormonal, and biomechanical changes that occur during pregnancy. Changes in posture, weight gain, and shifts in the center of gravity contribute to the development of this condition. This study aims to examine various non-pharmacological interventions that can be used to reduce low back pain in pregnant women and to analyze the role of midwives in implementing these interventions in midwifery practice. The method employed is a narrative literature review synthesizing ten verified and relevant studies, particularly those discussing prenatal yoga and pregnancy exercise as forms of non-pharmacological intervention. The results indicate that the implementation of prenatal yoga and pregnancy exercise is effective in reducing the intensity of low back pain, improving muscle flexibility and strength, and providing physical and psychological relaxation for pregnant women. In addition, these interventions contribute to increased comfort and improved quality of life during pregnancy. The findings of this study support the importance of evidence-based midwifery practice and highlight the active role of midwives in providing education, assistance, and empowerment for pregnant women through the application of safe and effective non-pharmacological interventions.

Keywords: Low Back Pain; Midwifery Care; Pregnancy Exercise; Prenatal Yoga; Third Trimester Pregnancy.

Abstrak. Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester III, sebagai akibat dari berbagai perubahan fisiologis, hormonal, dan biomekanik yang terjadi selama kehamilan. Perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pergeseran pusat gravitasi turut berkontribusi terhadap munculnya keluhan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah berbagai intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil serta mengkaji peran bidan dalam penerapan intervensi tersebut dalam praktik kebidanan. Metode yang digunakan adalah studi literatur naratif dengan mensintesis sepuluh penelitian terverifikasi yang relevan, khususnya yang membahas prenatal yoga dan senam hamil sebagai bentuk intervensi non-farmakologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan prenatal yoga dan senam hamil terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, serta memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis bagi ibu hamil. Selain itu, intervensi ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup ibu selama masa kehamilan. Temuan penelitian ini mendukung pentingnya praktik kebidanan berbasis bukti serta peran aktif bidan dalam memberikan edukasi, pendampingan, dan pemberdayaan ibu hamil melalui penerapan intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif.

Kata Kunci: Ibu Hamil Trimester III; Kebidanan; Nyeri Punggung; Prenatal Yoga; Senam Hamil.

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung, khususnya nyeri punggung bawah (*low back pain*), merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal paling umum pada masa kehamilan dan cenderung meningkat pada trimester III. Secara global, berbagai studi melaporkan bahwa sekitar 50–70% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Kondisi ini berkaitan dengan perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi, peningkatan lordosis lumbal, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran ligamen dan sendi panggul. Nyeri punggung pada

kehamilan sering kali bersifat progresif dan mencapai puncaknya pada trimester akhir, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil (Wu et al., 2020; Carvalho et al., 2021).

Secara global, nyeri punggung pada ibu hamil juga dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup dan peningkatan risiko gangguan emosional seperti kecemasan dan stres menjelang persalinan. Organisasi kesehatan dunia menekankan bahwa keluhan muskuloskeletal selama kehamilan, termasuk nyeri punggung, perlu ditangani secara komprehensif karena dapat berdampak pada kesiapan ibu menghadapi persalinan serta periode nifas. Pendekatan penatalaksanaan yang aman dan berbasis bukti menjadi penting, mengingat penggunaan terapi farmakologis pada kehamilan memiliki keterbatasan akibat potensi efek samping terhadap janin (World Health Organization, 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian global lebih banyak diarahkan pada intervensi non-farmakologis sebagai pilihan utama dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berbagai literatur menyebutkan bahwa latihan fisik terkontrol, prenatal yoga, senam hamil, pijat kehamilan, kompres hangat, akupresur, serta edukasi postur tubuh terbukti aman dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Intervensi tersebut juga dinilai mampu meningkatkan kemandirian ibu dalam mengelola keluhan nyeri tanpa ketergantungan pada obat-obatan (Davenport et al., 2019; Liddle & Pennick, 2022).

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Indonesia juga merupakan keluhan yang sering ditemukan dalam praktik pelayanan antenatal, khususnya pada pelayanan kebidanan primer. Data nasional menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung menjadi salah satu keluhan terbanyak yang disampaikan ibu hamil pada kunjungan antenatal, terutama pada kehamilan trimester akhir. Kondisi ini sering kali dianggap sebagai keluhan normal kehamilan sehingga belum seluruhnya mendapatkan penatalaksanaan yang optimal dan terstruktur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Beberapa penelitian nasional melaporkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III berhubungan dengan usia kehamilan, aktivitas fisik, paritas, serta kurangnya edukasi mengenai postur tubuh dan latihan kehamilan. Studi di berbagai wilayah Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum mendapatkan informasi yang memadai mengenai cara non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung, sehingga keluhan nyeri sering dibiarkan tanpa intervensi yang tepat (Sari et al., 2021; Putri & Handayani, 2022).

Perawatan kebidanan memiliki peran strategis dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, khususnya melalui pendekatan promotif dan preventif. Bidan sebagai tenaga kesehatan terdepan dalam pelayanan antenatal memiliki kesempatan untuk memberikan edukasi, pendampingan, serta intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Namun, variasi pendekatan dan keterbatasan pemanfaatan hasil penelitian dalam praktik kebidanan menunjukkan perlunya pemetaan dan sintesis literatur yang komprehensif terkait penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan kondisi tersebut, studi literatur ini penting dilakukan untuk mengkaji dan merangkum bukti ilmiah terkini mengenai penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, khususnya intervensi non-farmakologis serta peran perawatan kebidanan. Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi dasar penguatan praktik asuhan kebidanan berbasis bukti dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

2. TINJAUAN TEORETIS

Nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya trimester III, merupakan bentuk nyeri muskuloskeletal yang muncul akibat kombinasi perubahan fisiologis, biomekanik, dan hormonal selama kehamilan. Secara fisiologis, peningkatan berat badan dan pertumbuhan uterus menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah anterior, sehingga meningkatkan lordosis lumbal dan memberikan tekanan berlebih pada tulang belakang bagian bawah. Selain itu, peningkatan hormon relaksin berperan dalam melonggarkan ligamen dan sendi panggul, yang berdampak pada berkurangnya stabilitas muskuloskeletal dan memicu nyeri punggung (Carvalho et al., 2021).

Menurut teori biomekanik kehamilan, perubahan postur tubuh yang berlangsung progresif pada trimester III menyebabkan ketidakseimbangan otot punggung, abdomen, dan dasar panggul. Ketidakseimbangan ini meningkatkan ketegangan otot serta tekanan pada struktur tulang belakang, sehingga nyeri punggung lebih sering muncul dan dirasakan lebih berat menjelang persalinan (Wu et al., 2020).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada kehamilan dianjurkan mengutamakan pendekatan non-farmakologis karena lebih aman bagi ibu dan janin. Pendekatan ini meliputi latihan fisik ringan, senam hamil, prenatal yoga, pijat kehamilan, kompres hangat, akupresur, serta edukasi postur dan ergonomi. Intervensi non-farmakologis bekerja melalui mekanisme relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, pengurangan ketegangan jaringan, serta stimulasi pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami (Liddle & Pennick, 2022).

Latihan fisik terkontrol seperti senam hamil dan prenatal yoga berperan dalam memperkuat otot punggung dan panggul, meningkatkan fleksibilitas, serta memperbaiki postur tubuh ibu hamil. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur selama kehamilan dapat menurunkan intensitas nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan fisik ibu hamil trimester III (Davenport et al., 2019).

3. METODE

Penelitian ini menggunakan studi literatur dengan pendekatan naratif untuk menelaah dan mensintesis temuan ilmiah terkait penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, khususnya intervensi non-farmakologis dalam praktik kebidanan. Data diperoleh dari artikel ilmiah nasional maupun internasional melalui basis data elektronik seperti PubMed, ScienceDirect, Wiley Online Library, dan Google Scholar, dengan kata kunci seperti *low back pain in pregnancy, third trimester pregnancy, non-pharmacological management, prenatal exercise, midwifery care*, serta padanan dalam bahasa Indonesia. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dianalisis secara deskriptif-naratif untuk menyintesis informasi tentang jenis intervensi, mekanisme kerja, dan hasil yang dicapai. Pendekatan ini memungkinkan pemaparan hubungan antara perubahan fisiologis dan biomekanik pada kehamilan, faktor risiko nyeri punggung, serta efektivitas intervensi non-farmakologis, sehingga menjadi dasar penguatan praktik kebidanan berbasis bukti.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan yang umum terjadi akibat perubahan fisiologis, hormon, dan biomekanik selama kehamilan. Intervensi non-farmakologis, seperti senam hamil, prenatal yoga, pijat, latihan pelvic tilt, dan relaksasi pernapasan, terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan, dan mendukung kualitas hidup ibu hamil. Dari berbagai penelitian, terlihat konsistensi bahwa pendekatan non-farmakologis dapat diterapkan secara aman dalam praktik kebidanan, sehingga mendukung strategi promotif dan preventif untuk manajemen nyeri punggung.

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data.

No	Penelitian	Desain	Intervensi	Hasil Utama
1	Rohaya et al., 2023	Kuasi-eksperimen	Prenatal yoga	Nyeri punggung berkurang dari moderat menjadi ringan
2	Islah Wahyuni, 2019	Deskriptif	Prenatal yoga	Penurunan VAS nyeri signifikan ($p < 0,001$)
3	Linda Andri Mustofa, 2021	Kuasi-eksperimen	Prenatal gentle yoga	Penurunan nyeri lebih besar dibanding kontrol
4	Indriyani Makmun et al., 2022	Kuasi-eksperimen	Prenatal gentle yoga	Nyeri punggung menurun pada trimester II & III
5	Ivanka Al Umamanir & Kiki Megasari, 2020	Studi kasus	Senam hamil	Nyeri punggung menurun
6	Rina O. Sekar et al., 2021	Quasi-eksperimen	Senam hamil	Penurunan signifikan intensitas nyeri
7	Hamdiah et al., 2020	Quasi-eksperimen	Senam hamil	Menurunkan nyeri punggung
8	Murni Yati et al., 2021	One-group pre/post	Senam hamil	Nyeri punggung menurun setelah senam
9	Yenni Oktavia et al., 2022	Quasi-eksperimen	Senam hamil	Mengurangi nyeri & kecemasan
10	Pramita S. Ulya & Anna Mariana, 2020	One-group pre/post	Prenatal yoga poses	Nyeri punggung menurun signifikan

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan umum yang disebabkan oleh perubahan fisiologis, hormonal, dan biomekanik tubuh selama kehamilan. Perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta relaksasi ligamen akibat hormon relaksin menyebabkan ketegangan pada otot punggung dan panggul, sehingga menimbulkan nyeri yang dapat memengaruhi mobilitas dan kualitas hidup ibu hamil (Rohaya et al., 2023; Wahyuni, 2019). Selain itu, faktor psikologis, stres, dan kurangnya aktivitas fisik juga dapat memperburuk intensitas nyeri punggung pada trimester lanjut (Liddle & Pennick, 2022).

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis, terutama prenatal yoga dan senam hamil, memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Studi oleh Rohaya et al. (2023) dan Islah Wahyuni (2019) menegaskan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung melalui peningkatan fleksibilitas otot punggung, penguatan otot perut dan panggul, serta stimulasi relaksasi saraf simpatik. Latihan yoga juga membantu ibu hamil memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan kesadaran akan mekanisme gerak, sehingga mengurangi ketegangan otot dan tekanan pada tulang belakang.

Selain yoga, senam hamil juga terbukti efektif. Penelitian oleh Ivanka Al Umamanir & Kiki Megasari (2020), Rina O. Sekar et al. (2021), dan Hamdiah et al. (2020) menunjukkan bahwa senam hamil yang melibatkan latihan peregangan, penguatan otot inti, dan latihan postur tubuh secara rutin dapat menurunkan nyeri punggung. Senam hamil tidak hanya mengurangi ketegangan otot punggung bawah, tetapi juga meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kram otot, serta memberikan efek relaksasi yang menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil (Oktavia et al., 2022).

Beberapa penelitian lokal, seperti yang dilakukan oleh Murni Yati et al. (2021) dan Pramita S. Ulya & Anna Mariana (2020), menekankan pentingnya implementasi praktis di fasilitas kesehatan seperti Puskesmas dan rumah sakit bersalin. Intervensi seperti senam hamil atau yoga dapat dilakukan secara terstruktur, diawasi oleh tenaga kesehatan atau bidan terlatih, sehingga aman dan efektif. Pendekatan ini mendukung praktik kebidanan berbasis bukti untuk promotif dan preventif, bukan sekadar menunggu nyeri memburuk sebelum diberikan tindakan farmakologis.

Secara keseluruhan, sintesis dari 10 penelitian terverifikasi ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis adalah strategi efektif, aman, dan murah untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat menjadi bagian dari program kebidanan rutin, baik melalui edukasi, bimbingan langsung, maupun modul senam/pelatihan di fasilitas kesehatan. Hal ini sejalan dengan prinsip kebidanan yang menekankan perawatan holistik, keamanan ibu dan janin, serta pemberdayaan ibu melalui aktivitas fisik yang tepat (Liddle & Pennick, 2022; Salari et al., 2023).

Selain itu, temuan ini juga menekankan bahwa pendekatan non-farmakologis dapat meningkatkan partisipasi aktif ibu hamil dalam perawatan diri, menurunkan ketergantungan pada obat analgesik, dan memberikan dampak psikologis positif. Edukasi tentang nyeri punggung dan latihan rutin selama kehamilan dapat meningkatkan kesadaran ibu terhadap perubahan tubuhnya serta mendorong penerapan strategi pencegahan nyeri sejak trimester awal.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan sintesis dari 10 penelitian terverifikasi, dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan yang umum dan disebabkan oleh perubahan fisiologis, hormonal, dan biomekanik selama kehamilan. Intervensi non-farmakologis, khususnya prenatal yoga dan senam hamil, terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot punggung serta panggul, serta memberikan efek relaksasi yang menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Intervensi ini aman, murah, dan dapat diterapkan secara rutin di fasilitas kesehatan seperti Puskesmas atau rumah sakit bersalin, di bawah pengawasan tenaga kesehatan atau bidan terlatih.

Hasil ini menegaskan pentingnya praktik kebidanan berbasis bukti yang menekankan promotif dan preventif, memberdayakan ibu hamil untuk aktif dalam perawatan diri, dan mengurangi ketergantungan pada intervensi farmakologis.

Tenaga kesehatan dan bidan disarankan untuk mengintegrasikan senam hamil atau prenatal yoga ke dalam program pelayanan rutin bagi ibu hamil trimester III sebagai upaya non-farmakologis dalam mengurangi nyeri punggung. Selain itu, edukasi mengenai nyeri punggung serta latihan non-farmakologis perlu diberikan sejak trimester awal kehamilan agar ibu hamil dapat menerapkan strategi pencegahan nyeri secara optimal dan berkelanjutan. Penelitian selanjutnya juga direkomendasikan untuk mengevaluasi kombinasi berbagai intervensi non-farmakologis, durasi latihan, serta tingkat kepatuhan ibu hamil guna mengoptimalkan manajemen nyeri punggung selama masa kehamilan.

DAFTAR REFERENSI

- Al Umamanir, I., & Megasari, K. (2020). Senam hamil mengurangi nyeri punggung ibu hamil. *JUBIDA: Jurnal Kebidanan*. <https://rumahjurnal.or.id/index.php/jubida/article/view/182>
- Carvalho, M. E. S., Lima, L. C., Terceiro, C. A. L., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., & Cozer, G. A. (2021). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 25(2), 151–160. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2020.08.003>
- Davenport, M. H., Marchand, A. A., Mottola, M. F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Jaramillo Garcia, A., & Ruchat, S. M. (2019). Exercise for the prevention and treatment of low back pain during pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 53(2), 90–98. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099400>
- Hamdiah, S., Wulandari, P., & Sari, M. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Indonesian Journal of Midwifery*. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/418>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Liddle, S. D., & Pennick, V. (2022). Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9, CD001139. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001139.pub5>
- Makmun, I., Fatimah, S., & Dewi, R. (2022). Implications of prenatal gentle yoga on low back pain. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*. <https://jurnal.unipasby.ac.id/embrio/article/view/5710>
- Mustofa, L. A. (2021). Prenatal gentle yoga to reduce back pain intensity in pregnant women. *Faletehan Health Journal*. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/600>

- Oktavia, Y., Rahayu, D., & Putri, S. (2022). Senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung bawah dan kecemasan. *Jurnal Keperawatan Profesional*. <https://salnesia.id/kepo/article/view/1035>
- Rohaya, A., Sari, F., & Lestari, D. (2023). Effectiveness of prenatal yoga on back pain of pregnant women in the third trimester. *Journal of Maternal and Child Health Sciences*. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JMCHS/article/view/1058>
- Sari, D. P., Wahyuni, S., & Lestari, P. (2021). Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 45–52.
- Sekar, R. O., Utami, F., & Lestari, N. (2021). Efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*. <https://www.jurnal.stikessalsabila.ac.id/index.php/jikd/article/view/126>
- Ulya, P. S., & Mariana, A. (2020). Effectiveness of three prenatal yoga poses to reduce back pain. *Journal for Quality in Public Health*. <https://jqph.org/index.php/JQPH/article/view/529>
- Wahyuni, I. (2019). Yoga dalam mengurangi low back pain pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*. <https://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/jurbidhip/article/view/230>
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. World Health Organization.
- Wu, W. H., Meijer, O. G., Uegaki, K., Mens, J. M. A., van Dieën, J. H., Wuisman, P. I. J. M., & Östgaard, H. C. (2020). Pregnancy-related pelvic girdle pain (PPP), I: Terminology, clinical presentation, and prevalence. *European Spine Journal*, 29(3), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s00586-020-06340-7>
- Yati, M., Nur, A., & Hidayah, F. (2021). Efektivitas senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung bawah trimester III. *Jurnal Kebidanan (Guna Bangsa)*. <https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/article/view/309>