

BAB III

TINJAUAN KASUS

ASUHAN KEBIDANAN IBU HAMIL TRIMESTER III
PADA NY.N UMUR 28 TAHUN G1 P0 A0 HAMIL 30 MINGGU
DENGAN FOKUS INTERVENSI PEMBERIAN KOMPRES
HANGAT JAHE PUTIH (*ZINGIBER OFFICINALE*) TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS TOROH 1

Tanggal pengkajian : 26 juni 2026

Pukul : 10.00 wib

Tempat : Dsn. Godongan

Nama mahasiswa : Annisa Dzakirah

NIM : 2303001

A. SUBJEKTIF

1. Identitas pasien

Nama : Ny. N

Usia : 28 thn

Agama : Islam

Pendidikan : SMA

Pekerjaan : IRT

Suku bangsa : Jawa / indonesia

Alamat : Godongan 7/1

Identitas penanggung jawab

Nama : Tn. A
 Umur : 28 thn
 Agama : Islam
 Pendidikan : SMA
 Pekerjaan : Wiraswasta
 Suku bangsa : Jawa/ Indonesia
 Alamat : Godongan 7/1

2. Keluhan utama

Ibu mengeluhkan adanya rasa pegal-pegal pada area punggung bawah atau pinggang yang telah dirasakan selama 1 minggu terakhir, ibu mengatakan nyeri punggung nya di skala 6.

3. Riwayat kesehatan

a. Riwayat kesehatan keluarga

Ibu mengatakan di dalam keluarga tidak ada yang menderita penyakit menular seperti HIV, HbsAg, penyakit menurun seperti, DM, Hipertensi, Jantung, penyakit menahun seperti, TBC.

b. Riwayat kesehatan yang lalu

Ibu mengatakan dulu ia tidak pernah menderita penyakit menular seperti HIV, HbsAg, penyakit menurun seperti, DM, Hipertensi, Jantung, penyakit menahun seperti, TBC.

c. Riwayat kesehatan sekarang

Ibu mengatakan saat ini tidak sedang menderita penyakit menular seperti HIV, HbsAg, penyakit menurun seperti, DM, Hipertensi, Jantung, penyakit menahun seperti, TBC. Ibu mengeluhkan adanya rasa pegal-pegal pada area punggung bawah atau pinggang yang telah dirasakan selama 1 minggu terakhir. Keluhan tersebut menyebabkan ibu mengalami gangguan tidur di malam hari. Sebagai upaya mandiri di rumah, ibu telah melakukan penanganan dengan menempelkan koyo pada bagian punggung yang terasa nyeri.

4. Riwayat menstruasi

Menarche	: 12 thn	Warna	: Merah
Siklus	: 27- 29 hari	Flor albus	: Normal
Lama	: 7 hari	Disminorhe	: Tidak ada
Volume	: 3-4x ganti / hr	HPHT	: 6 / 11/ 2025

5. Riwayat kehamilan, persalinan, nifas yang lalu Total kehamilan

Total anak hidup dan riwayat menyusui	: -
Total kelahiran premature	: -
Total keguguran	: -
Persalinan dengan tindakan	: -
Riwayat perdarahan pada persalinan/post	: -
Berat bayi <2,5 kg atau >4 kg	: -
Komplikasi	: -

Penolong : -

PB/BB/JK : -

6. Riwayat kehamilan, persalinan, nifas sekarang

Perasaan klien : ibu mengatakan bahagia dengan kehamilan pertamanya.

Merasakan gerakan janin pertama : saat usia kehamilan 4 bln

Tanda bahaya yang dialami : tidak ada

Kekhawatiran yang dirasakan : tidak ada

Obat-obatan yang dikonsumsi : tablet fe, kalsium.

7. Pola kebutuhan sehari hari

a. Pola nutrisi

Sebelum hamil : Ibu mengatakan makan nasi, sayur, lauk 2-3x / hr dengan porsi sedang, minum air putih 2,5 L/ hr

Selama hamil : Ibu mengatakan makan nasi, sayur, lauk 3x / hr dengan porsi sedang, minum air putih 2,5 L/ hr, 1 gelas susu ibu hamil setiap pagi.

b. Pola eliminasi

Sebelum hamil : Ibu mengatakan BAK 6x/ hr, lancar, berwarna jernih, BAB 1-2x / hr,

dengan konsistensi semi padat, tidak ada keluhan.

Selama hamil : Ibu mengatakan BAK 6-7x/ hr, lancar, berwarna jernih, BAB 1-2x / hr, dengan konsistensi semi padat, tidak ada keluhan.

c. Pola aktivitas

Sebelum hamil : Ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti, menyapu, memasak, dan, mencuci.

Selama hamil : Ibu mengatakan melakukan pekerjaan rumah seperti, menyapu, memasak, dan, mencuci di bantu sumai.

d. Pola istirahat

Sebelum hamil : Ibu mengatakan tidur siang selama 2 jam dan tidur malam 8 jam, tidak ada keluhan

Selama hamil : Ibu mengatakan tidur siang selama 2 jam dan tidur malam 8 jam, terkadang terbangun di karenakan pegal pada punggung bawah.

e. Pola personal hygiene

Sebelum hamil : Ibu mengatakan mandi 2x / hr,
menggosok gigi 3x/hr, keramas 2-
3x/minggu, mengganti pakaian 2 – 3x
dalam 1hari.

Selama hamil : Ibu mengatakan mandi 2x / hr,
menggosok gigi 3x/hr, keramas 2-
3x/minggu, mengganti pakaian 2 – 3x
dalam 1 hari.

8. Riwayat penggunaan kontrasepsi

Alkon yang di pakai : -

Alasan berhenti : -

Lama penggunaan : -

9. Riwayat pernikahan

Ibu mengatakan menikah di usia 26 th, dan suami di usia 26 th, ini
pernikahan pertama ibu dengan suami, lama pernikahan 2 th.

10. Pola pengetahuan pasien

Ibu mengatakan masih belum mengetahui cara penanganan nyeri
punggung bawah.

B. OBJEKTIF

HPL : 13 Agustus 2026

1. Pemeriksaan umum

KU	: Baik	Bb sblm hamil	: 48 kg
Kesadaran	: composmentis	IMT sblm hml	: 20.5 kg/m ²
TD	: 125/ 85 mmHg	BB saat hamil	: 58 kg
Nadi	: 93x/ mnt	TB	: 153 cm
Respirasi	: 24x/ mnt	Lila	: 25 cm
Suhu	: 36,7 ⁰ C		

2. Status present

Kepala	: Mosecephal, kulit kepala bersih, tidak ada kelainan.
Rambut	: Berwarna coklat, bersih, tidak rontok.
Muka	: Simetris, tidak pucat , tidak ada oedema
Telinga	: Bersih, tidak ada penumpukan serumen, pendengaran baik.
Mata	: Simetris, konjungtiva tidak anemis, seklera tidak ikterik.
Hidung	: Bersih, tidak ada polip, tidak ada penumpukan sekret.
Mulut	: Bersih, tidak ada stomatitis, tidak ad caries gigi.

Leher	: Tidak ada pembesaran kelenjar tyroid, tidak ada pembesara vena jugularis.
Aksila	: Tidak ada pembesran kelenjar limfe.
Dada	: Simetris, tidak ada retaksi dada, tidak ada benjolan, tidak ada kelainan.
Abdoment	: Tidak ada luka bekas oprasi.
Punggung	: lordosis, tidak ada nyeri tekan.
Genetalia	: Bersih, tidak ada kondiloma, tidak ada kelainan,
Anus	: Bersih, tidak ada hemoroid.
Fossa poplitea	: Tidak ada varises
Inguinal	: Tidak ada varises, tidak ada pembesaran kelenjar limfe.
Ekkstremitas atas	: Simetris, tidak oedema, jari tangan kanan 5 dan kiri 5 lengkap.
Ekstremitas bawah	: Simetris, jari kaki kanan 5 dan kiri 5 lengkap, tidak ad odema, tidak ada varises.

3. Status obstetric

a. Inspeksi

Muka	: tidak oedenma, tidak ada colosma gravidarum, tidak pucat.
Mammae	:simetris, payudara membesar, puting susu menonjol, areola hiperpigmentasi.

Abdoment : tidak ada luka bekas SC, terdapat striae gravidarum.

b. Palpasi

Mammae : tidak ada benjolan abnormal, colostrum sudah keluar

Abdoment

Leopold I : Tfu pertengahan px dan pusat, bagian fundus teraba bulat besar, lunak tidak melenting.

Leopold II : Bagian kanan perut ibu teraba datar, keras, memanjang, seperti papan, bagian kiri perut ibu teraba kecil kecil.

Leopold III : Bagian terbawah janin teraba bulat besar keras, melenting, masih bisa di goyangkan.

Leopold IV : Tidak dilakukan

TFU MC Donald: 30 cm

Tbj : 2790 gr

c. Auskultasi

Frekuensi : 148x/mnt teratur

Punctum maximum : sebelah kiri bawah perut ibu.

d. Perkusi

Reflek patella kanan (+) kiri (+)

4. Data penunjang

10 april 2026

Gol. Darah : B+

Urine protein : Negatif
 Urine reduksi : Negatif
 Sifillis : Non Reaktif
 HBSAg : Non Reaktif
 Hiv : Non Reaktif
 26 juni 2026
 HB : 12 mg/dl

C. ANALISA

1. Diagnosa kebidanan

Ny.N Umur 28 th G 1 P0 A0 Hamil 30 minggu, janin tunggal hidup intra uteri, membujur, preskep, puka, dengan nyeri punggung bawah.

Data subjektif

- a. Ibu mengatakan namanya Ny. N
- b. Ibu mengatakan umurnya 28 thn
- c. Ibu mengatakan ini kehamilan pertamanya dan belum pernah keguguran.
- d. Ibu mengeluh mengalami pegal pegal pada punggung bagian bawah.

Data onjektif

Td : 125/ 85 mmHg R : 24x/ mnt
 N : 93x/ mnt S : 36, 7⁰C

Leopold I : TFU teraba pertengahan px dan pusat, bagian fundus teraba bulat, besar, lunak, tidak melenting

Leopold II : Bagian kanan perut ibu teraba datar, keras, memanjang, seperti papan, bagian kiri perut ibu teraba kecil kecil lunak.

Leopold III : Bagian terbawah janin teraba bulat besar keras, melenting, masih bisa di goyangkan.

Leopold IV : Tidak dilakukan

TFU MC Donald: 30 cm

TBJ : 2790 gr.

Frekuensi : 148x/mnt teratur

Puntum maximum : sebelah kiri bawah perut ibu.

Reflek patella (+) kanan dan (+)kiri

Hb : 12 mg/dl

2. Identifikasi masalah potensial

Nyeri punggung kronis

3. Tindakan segera

Kompres hangat jahe putih

D. PLANNING

1. Intervensi

Hari : jum'at 26 juni 2026

pukul : 09.45 WIB

a. Jelaskan hasil pemeriksaan fisik tanda tanda vital ibu

- b. Jelaskan kepada ibu penyebab dari keluhan nyeri punggung bawah yang ibu alami.
- c. Jelaskan cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah
- d. Lakukan kompres pada punggung bawah dan ajari ibu cara mengatasi rasa ketidak nyamanan nya dengan mengkompres hangat jahe pada punggung bagian bawah.
- e. Anjurkan ibu untuk tidur miring ke arah kiri.
- f. Beritahu ibu untuk mempertahankan pola istirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas berat.
- g. Anjurkan ibu untuk mengkonsumsi tablet fe 1x dalam 1hari.
- h. Beritahu ibu bahwa akan di lakukan kunjungan ulang selama 3X ke depan.

2. Implementasi

Hari : jum'at 26 juni 2026

pukul : 09.55 WIB

- a. Menjelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan fisik dan tanda tanda vital dalam batas normal yaitu:

Ku : baik

Kesadaran : composmentis

Td : 125/ 85 mmHg R : 24x/ mnt

N : 93x/ mnt S : 36, 7⁰C

Leopol I : TFU teraba pertengahan px dan pusat, bagian fundus teraba bulat, besar, lunak, tidak melenting

Leopold II :Bagian kana perut ibu teraba datar, keras, memanjang, seperti papan, bagian kiri perut ibu teraba kecil kecil lunak.

Leopold III : Bagian terbawah janin teraba bulat besr keras, melenting,masih bisa di goyangkan.

Leopold IV : Tidak dilakukan

TFU Mc Donal 30 cm

TBJ : 2790 gr.

Frekuensi : 148x/mnt teratur

Pungtum maximum : sebelah kiri bawah perut ibu.

Reflek patella kana (+) kiri (+)

Hb : 12 mg/dl

- b. Menjelaskan kepada ibu penyebab nyeri punggung yang sering di rasakan ibu yaitu di karenakan seiring pertambahnya usia kehamilan maka semakin bertambahnya berat janin yang memberikan tekanan ekstra pada tulang belakang dan sendi punggung yang menyebabkan terjadinya nyeri paada punggung bawah.
- c. Menjelaskan kepada ibu cara mengurangi nyeri punggung bawah yaitu dengan yoga, acupressure, pijat, tidur miring ke kiri, senam hamil dan salah satunya dengan mengompres bagian punggung yang terasa sakit menggunakan air rebusan jahe putih hangat.

d. Melakukan pengompresan pada punggung bawah ibu dan mengajarkan ibu cara melakukan kompres hangat jahe putih untuk menurunkan tingkat nyeri yang di alami ibu.

- 1) Jahe Segar: 3-5 ruas jari (sekitar 50-100 gram).
- 2) Air sebanyak 250 ml untuk merebus.
- 3) Kain Lap: Kain katun bersih yang menyerap air (handuk kecil atau kain mori).
- 4) Wadah: Panci kecil dan mangkuk
- 5) Cuci jahe hingga bersih, lalu kupas kulit jahe dan iris tipis-tipis agar sari jahe mudah keluar.
- 6) Rebus jahe dengan air 250ml hingga mendidih selama 10-15 menit hingga air berubah warna menjadi kuning pekat. Lalu saring air rebusan jahe ke dalam mangkuk.
- 7) Biarkan air mendingin hingga suhu hangat kuku ($40-45^{\circ}\text{C}$) atau sekitar 5 – 6 menit.
- 8) Jangan gunakan air yang terlalu panas.
- 9) Celupkan kain lap ke dalam air rebusan jahe, lalu peras hingga tidak menetes.
- 10) Posisi Ibu hamil dengan posisi yang nyaman.
- 11) Tempelkan kain yang sudah dibasahi air jahe hangat pada area punggung yang nyeri (biasanya area lumbal/pinggang bawah).
- 12) Dalam 1x pemberian intervensi dilakukan 2-3x kompres hangat selama 15 menit .

- 13) Maksimal 1-2 kali sehari (misalnya pagi dan sore) selama 15 menit.
- 14) Setelah kompres, keringkan punggung dan segera kenakan pakaian hangat untuk menjaga suhu tubuh.
- 15) Nilai kembali skala nyeri ibu yaitu di angka 5.
- e. Menganjurkan ibu untuk memposisikan tidur miring ke arah kiri untuk memberikan ibu sedikit rasa nyaman akibat nyeri punggung bawah ibu dan dapat memperlancar peredaran darah bagi janin.
- f. Memberitahu ibu untuk mempertahankan pola istirahat yang cukup dan menghindari aktivitas yang berat
- g. Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi tablet fe 1x dalam 1 hari pada malam hari guna mencegah terjadinya anemia selama masa kehamilan dan persalinan.
- h. Memberitahu ibu bahwa akan dilakukan kunjungan ulang selama 3 kali kedepan nya, yang bertujuan untuk memantau penurunan nyeri punggung bawah yang ibu alami.

3. Evaluasi

Hari : jum'at 26 juni 2026

pukul : 09.55 WIB

- a. Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan fisik dan tanda tanda vital nya.
- b. Ibu sudah memahami penyebab nyeri punggung bawah.
- c. Ibu sudah memahami cara mengurangi rasa nyeri punggung bawah.

- d. Telah dilakukan kompres hangat jahe putih dan ibu sudah mengetahui cara melakukan kompres hangat jahe putih.
- e. Ibu bersedia memperbaiki posisi tidur nya.
- f. Ibu bersedia untuk istirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas berat.
- g. Ibu bersedia mengkonsumsi tablet fe
- h. Ibu bersedia akan di lakukan kunjungan rumah sebanyak 6x.

CATATAN PERKEMBANGAN

Tabel 3. 2 Intervensi Hari ke -2

Hari / jam	S	O	A	P
Sabtu, 27 juni 2026 09.00 WIB	Ibu mengatakan frekuensi nyeri punggung sudah sedikit berkurang	KU : Baik Kesadaran : Composmentis Tanda Tanda Vital TD : 115/ 70 mmhg N : 81x/ mnt R : 24x/ mnt S : 36,4 ⁰ C Bb : 58 Kg. Djj : 146x/ mnt	Ny. N umur 28 thn G1 P0 A0 Hamil 30 minggu dengan nyeri punggung bawah	Memberitahu ibu hasil pemeriksaan fisik dan tanda tanda vital ibu : KU : Baik Kesadaran : Composmentis Tanda Tanda Vital TD : 115/ 70 mmhg N : 81x/ mnt R : 24x/ mnt S : 36,4 ⁰ C Djj : 146x/ mnt

				Hasil : ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan fisik dan tanda tanda vital nya
09. 07 Wib				Melakukan pengukuran skala nyeripemeripunggung dengan NRS sebelum di lakukan intervensi Hasil : Telah di lakukan pengukuran skala nyeri dengan hasil skala 5.
09. 10 Wib				Melakukan pengompresan pada punggung bawah ibu dan mengajarkan ibu cara melakukan kompres hangat jahe putih untuk menurunkan tingkat nyeri yang di alami ibu. Hasil : Telah dilakukan kompres hangat jahe putih dan ibu sudah mengetahui cara melakukan kompres hangat jahe putih

09. 25 Wib				Melakukan pengukuran kembali skala nyeri punggung dengan NRS setelah di lakukan intervensi. Hasil : Telah di lakukan pengukuran skala nyeri dengan hasil skala 4.
09. 30 Wib				Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dan menghindari aktivitas yang berat. Hasil : Ibu bersedia untuk istirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas berat
09. 34 Wib				Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang seperti tinggi protein, zat besi, vitamin dan mineral. Hasil : Ibu bersedia mengkonsumsi makanan bergizi seimbang.

Tabel 3.3 Intervensi Hari Ke- 3

Hari / Jam	S	O	A	P
Minggu 28 juni 2026 09. 15 Wib	Ibu mengatakan frekuensi nyeri punggung sudah berkurang	KU : Baik Kesadaran : Composmentis Tanda Tanda Vital TD : 125/ 85 mmhg N : 83x/ mnt R : 24x/ mnt S : 36 ⁰ C Bb : 58 Kg Djj 151x/ mnt	Ny. N umur 28 thn G1 P0 A0 Hamil 30 minggu dengan nyeri punggung bawah	Melakukan observasi tanda tanda vital ibu dan memberitahukan ibu hasil observasi : KU : Baik Kesadaran : Composmentis Tanda Tanda Vital TD : 125/ 85 mmhg N : 83x/ mnt R : 24x/ mnt S : 36 ⁰ C Bb : 58 Kg Djj 151x/ mnt Hasil : ibu sudah mengetahui hasil observasi tanda tanda vital nya.

09.18 Wib				Melakukan pengukuran skala nyeri punggung dengan NRS sebelum di lakukan intervensi Hasil : Telah di lakukan pengukuran skala nyeri dengan hasil skala 3.
09.20 Wib				Melakukan pengompresan pada punggung bawah ibu dan mengajarkan ibu cara melakukan kompres hangat jahe putih untuk menurunkan tingkat nyeri yang di alami ibu. Hasil : Telah dilakukan kompres hangat jahe putih dan ibu sudah mengetahui cara melakukan kompres hangat jahe putih
09. 35.Wib				Melakukan pengukuran kembali skala nyeri punggung dengan NRS setelah di lakukan intervensi.

				Hasil : Telah di lakukan pengukuran skala nyeri dengan hasil skala 2.
09. 40 Wib				Memberikan ibu pendkes tentang tanda bahaya kehamilan di TM III yaitu: a. Perdarahan dari vagina, baik bercak sedikit maupun perdarahan banyak, bisa menandakan plasenta previa atau solusio plasenta, harus segera ditangani di fasilitas kesehatan b. Gejala pre eklamsi yang di tandai dengan pandangan mata kabur, nyeri ulu hati, oedema pada tungkai, pusing yang menetap

				c. Gerakan janin kurang yaitu kurang nya gerakan janin dari 10x dalam 12 jam d. Ketuban pecah dini yaitu cairan ketuban yang pecah sebelum masa persalinan
--	--	--	--	--