

ABSTRAK

Nyeri pinggang merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III yang dapat mengganggu aktivitas dan kualitas tidur. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dianjurkan adalah posisi tidur miring ke kiri karena dapat mengurangi tekanan pada pembuluh darah besar dan memperbaiki aliran darah ke janin. Studi kasus ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan pada Ny. Y G3P2A0H2 usia kehamilan 34 minggu dengan keluhan nyeri pinggang melalui intervensi posisi tidur miring ke kiri. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan SOAP yang dilakukan selama lima hari berturut-turut di PMB Bd. Silvi Ayu, S.Keb. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan edukasi. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri dari 7 (nyeri berat) menjadi 3 (nyeri ringan) setelah ibu secara rutin melakukan posisi tidur miring ke kiri. Pembahasan menunjukkan bahwa intervensi ini efektif, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil. Kesimpulannya, posisi tidur miring ke kiri merupakan metode sederhana namun efektif dalam mengurangi nyeri pinggang pada kehamilan trimester III, dengan dukungan edukasi dan keterlibatan keluarga sebagai faktor pendukung keberhasilan.

Kata Kunci: kehamilan trimester III, nyeri pinggang, posisi tidur miring ke kiri, asuhan kebidanan, intervensi non-farmakologis.



ABSTRACT

Back pain is a common complaint in pregnant women in the third trimester, which can disrupt activity and sleep quality. One recommended non-pharmacological intervention is sleeping on the left side, as it can reduce pressure on large blood vessels and improve blood flow to the fetus. This case study aims to provide midwifery care to Mrs. Y G3P2A0H2, 34 weeks pregnant, with complaints of back pain through the intervention of sleeping on the left side. The method used was a case study with a SOAP approach, conducted over five consecutive days at the PMB Bd. Silvi Ayu, S.Keb. Data were collected through interviews, observation, and education. The results showed a decrease in pain scale from 7 (severe pain) to 3 (mild pain) after the mother routinely slept on the left side. The discussion indicates that this intervention is effective, safe, and can be performed independently by pregnant women. In conclusion, sleeping on the left side is a simple yet effective method for reducing back pain in the third trimester, with educational support and family involvement as contributing factors to its success.

Keywords: third trimester pregnancy, lower back pain, left side sleeping position, midwifery care, non-pharmacological intervention.

