

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Pengertian kehamilan

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan lunar, atau 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari yang diitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir (Wagiyo & putrono, 2016).

Kehamilan adalah pertemuan antara sel telur dengan sel spermatozoa (konsepsi) yang diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologis. Kehamilan berlangsung kurang lebih 200 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu disebut dengan kehamilan matur (cukup bulan). Kehamilan 23 dan 35 minggu disebut kehamilan premature (latief, 2016).

Kehamilan merupakan proses alamiah (normal) dan bukan proses patologis, tetapi kondisi normal dapat menjadi patologi. Menyadari hal tersebut dalam melakukan asuhan tidak perlu memerlukan intervensi-intervensi yang tidak perlu kecuali ada indikasi (Sulistyawati, 2009). Kehamilan dibagi atas 3 triwulan (trimester)

- a) Kehamilan triwulan I antara 0-13 minggu
 - b) Kehamilan triwulan II antara 14-27 minggu
 - c) Kehamilan triwulan III antara 28- 40 minggu
- (Sulistyawati, 2009)

Ada beberapa Keluhan yang muncul pada kehamilan yaitu

1. Rasa mual dan mau muntah

Dapat timbul pada setiap saat, pagi hari maupun malam hari. Umumnya dalam trimester pertama dan berangsur kurang sesuai bertambah umur kehamilan. Perasaan mual dan mau muntah lebih mungkin akan terjadi jika perut ibu sedang kosong.

Manajemen:

- a. Penyuluhan kepada ibu bahwa penyesuaian terhadap kehamilannya penting dalam mengatasi gangguan tersebut
- b. Saran:
 - 1) Bangun pagi-pagi secara pelan-pelan, hindari gerakan mendadak.
 - 2) Pada waktu bangun pagi minum air putih satu gelas dan makan makanan kecil/biscuit sebagai pengisi perut.
 - 3) Hindarkan makanan yang mengandung lemak/minyak/pedas.
 - 4) Setiap kali (5-6 kali) makan porsi kecil-kecil, dari pada porsi besar 3 kali.
 - 5) Sebelum tidur minum susu hangat dan biscuit kering. (Elisabeth, 2013)

2. Kelelahan (fatigue)

Perasaan lelah terus menerus, umumnya terjadi pada trimester pertama, ibu merasa malas untuk melakukan sesuatu.

Manajemen:

- a. Periksa lebih lanjut apa ada sebab lain yang lebih serius dari gejala ini, umpama: ibu dengan anemi, kurang gizi dan sebagainya. Jika ada, penanganannya sesuai sebab utamanya.
- b. Dianjurkan agar ibu mengurangi pemikiran yang berlebihan/stress. Senam hamil dianjurkan untuk relaks.
- c. Lebih banyak untuk tidur yang cukup.

3. Sukar tidur (insomnia)

Biasanya terjadi pada trimester ke-3. Perut ibu bertambah besar dan sukar untuk mencari posisi yang tepat untuk tidur. Di samping itu mungkin juga adanya gangguan sering buang air kecil pada malam hari.

Manajemen:

- a. Dianjurkan malam hari sebelum tidur cuci muka dengan air panas dan minum air susu hangat.

- b. Siang hari cukup gerak dan menghirup udara segar.
- c. Tidur miring (posisi SIM) atau posisi semi fowler
- d. Jika mungkin siang hari hindari kurang tidur, agar malam hari tidak sulit tidur. (Elisabeth, 2013)

4. Sakit pinggang bagian bawah (low back ache)

Terjadi perubahan pada posisi tubuh ibu sebagai keseimbangan terhadap membesarnya Rahim. Penarikan otot pada tulang belakang menyebabkan rasa sakit pada pinggang bagian bawah.

Manajemen:

- a. Dianjurkan suatu "*body mechanisme*" yang benar.
- b. Latihan gerakan pinggul pada senam hamil (pelvic rock)
- c. Hindarkan pemakaian sepatu bertumit tinggi.
- d. Pada hamil multipara dianjurkan untuk memakai penyanggah perut (maternity girdle)

5. Oedema pada kehamilan

Terjadi pada penekanan Rahim yang bertambah besar pada pembuluh darah di daerah panggul dan menghambat sirkulasi pembuluh balik secara optimal, sehingga menyebabkan timbulnya oedema pada pergelangan kaki.

Manajemen:

- a. Dianjurkan agar jangan terlalu banyak berdiri.
- b. Jika duduk agar kaki ditaruh di atas bangku kecil (jangan digantung kebawah).
- c. Hindarkan pakaian yang terlalu ketat.
- d. Dianjurkan untuk mengambil posisi tidur lebih banyak miring ke kiri, yang akan membantu kelancaran sirkulasi pembuluh balik.
- e. Pemasukan cairan harus tetap banyak (6-8 gelas sehari). (Elisabeth, 2013)

6. Kaki kejang

Terjadi pada ibu yang tidak banyak bergerak.

Manajemen:

- a. Dianjurkan untuk lebih banyak bergerak/gerak badan ringan secara teratur. Misalnya jalan-jalan diwaktu pagi hari, guna membantu sirkulasi peredaran darah.
- b. Diet/gizi agar ibu lebih banyak konsumsi vitamin dan mineral.
- c. Check apakah kaki ada tanda-tanda merah, rasa sakit atau bengkak. Jika ada segera rujuk ke dokter ahli.

7. Nocturia (sering kencing pada waktu malam hari)

Manajemen:

- a. Kurangi minum pada malam hari sebelum tidur meskipun diwaktu siang hari pemasukkan cairan tidak perlu dikurangi.
- b. Dijaga jangan sampai terjadi infeksi pada jalan perkemihan. Dianjurkan untuk tetap memperhatikan vulva hygiene.

8. Pica (ngidam)

Keinginan untuk memakan sesuatu yang kadang-kadang bukan berbentuk bahan makanan, umpamanya tanah sabun plastic dan sebagainya.

Manajemen:

- a. Kaji keadaan gizi ibu, apakah ada penolakan terhadap bahan makanan tertentu.
- b. Meningkatkan gizi melalui bahan makanan yang tidak ditolak.
- c. Menghindari kemungkinan ibu memakan bahan/sesuatu yang dapat membahayakan dirinya dan bayi yang dikandungnya. (Elisabeth, 2013)

2. Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Kehamilan

Nyeri punggung selama kehamilan merupakan masalah yang relative umum, janin yang tumbuh dapat menyebabkan postur tubuh, dan mendekati akhir masa kehamilan, posisi bayi dapat menekan syaraf dan menyebabkan nyeri punggung. Hormone yang dihasilkan saat hamil juga dapat mempengaruhi punggung.

Beberapa hormon kehamilan menyebabkan ligament yang berada di tulang pelvis (panggul) melunak dan sendi melonggar sebagai persiapan untuk melahirkan. Disebabkan struktur yang menunjang organ panggul menjadi fleksibel, anda dapat merasakan ketidaknyamanan pada salah satu sisi punggung bagian bawah. (Elisabeth, 2013)

Nyeri punggung bukan merupakan suatu penyakit tersendiri. Nyeri punggung merupakan sekumpulan gejala yang menandakan bahwa terdapat sesuatunya yang salah. Bila ditangani secara tepat, nyeri punggung dapat sembuh dalam beberapa hari atau minggu.

Ada tiga jenis utama nyeri nosiseptif akut, peradangan, dan neuropatik

- a. Sengatan lebah dan pergelangan kaki yang terkilir merupakan contoh nosiseptif. Hal ini merupakan nyeri yang terjadi setelah kerusakan tulang, sendi, kulit atau jaringan lunak tubuh.
- b. Nyeri pada sendi akibat artritis reumotoid merupakan contoh nyeri peradangan.
- c. Sakit kepala dan saraf yang terjepit dapat merupakan nyeri neuropatik berdasarkan asalnya. Nyeri neuropatik biasanya terjadi setelah kerusakan jaringan saraf.

Nyeri juga dideskripsikan dalam hal lama nyeri itu berlangsung. Nyeri akut atau singkat merupakan nyeri yang terjadi selama kurang dari delapan minggu dan nyeri kronik atau lama umumnya terjadi selama lebih dari dua bulan, deskripsi ini benar tanpa menghiraukan lokasi nyeri atau penyebab nyeri. (Elisabeth, 2013)

Sebagian nyeri punggung merupakan nyeri punggung sederhana (sakit punggung), yaitu nyeri yang berkaitan dengan bagaimana tulang, ligament, dan otot punggung bekerja. Hal ini biasanya merupakan nyeri yang

- a. Terjadi sebagai akibat gerakan mengangkat, membungkuk, atau mengejan.
- b. Hilang timbul.
- c. Paling sering terjadi pada punggung bagian bawah.
- d. Biasanya tidak menandakan kerusakan permanen apapun.

3. Gejala nyeri punggung

Nyeri merupakan perasaan subjektif dan tingkat keparahannya sangat dipengaruhi oleh pendapat pribadi dan keadaan saat nyeri punggung dapat sangat bervariasi dari satu orang yang lain.

Gejala tersebut meliputi

- a. Sakit
- b. Kekakuan
- c. Rasa baal (mati rasa)
- d. Kelemahan
- e. Rasa kesemutan (seperti ditusuk peniti dan jarum)

4. Penyebab terjadinya nyeri punggung

Nyeri dapat merupakan akibat dari kehidupan sehari-hari (seperti postur tubuh yang buruk saat mengemudi atau saat duduk di depan meja kerja) atau yang lebih jarang, nyeri punggung merupakan akibat dari beberapa penyakit lain. Nyeri punggung dapat dirasakan sebagai akibat dari (paling sering terjadi dicantumkan lebih dulu):

- a. Tarikan/sprain (cedera pada ligament sendi).
- b. Cedera (misalnya kecelakaan mobil atau saat berolahraga).
- c. Kerusakan otot (misalnya akibat olahraga berlebihan)
- d. Patah tulang yang disebabkan oleh penyakit tulang (misalnya osteoporosis).
- e. Penyakit peradangan (misalnya artritis reumatoid).

- f. Penyakit degeneratif (misalnya fibromalgia).
- g. Kanker (misalnya kanker prostat dan pankreas).
- h. Infeksi (misalnya infeksi kandung kemih dan infeksi tulang punggung seperti tuberculosis). (Elisabeth, 2013)

Nyeri punggung sederhana dapat diperburuk atau dicetuskan oleh sejumlah faktor, yaitu:

- a. postur tubuh yang jelek
- b. kurang berolahraga
- c. berdiri atau membungkuk dalam waktu yang lama
- d. duduk di kursi yang tidak memiliki sandaran punggung yang baik
- e. tidur pada kasur yang tidak sesuai
- f. mengemudi dalam waktu yang lama tanpa istirahat
- g. kegemukan
- h. hamil
- i. mengangkat, menjinjing, mendorong atau menarik beban yang terlalu berat

Secara umum, nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan. Aktivitas selama kehamilan juga menjadi faktor terjadinya nyeri punggung bawa selama kehamilan, banyak tugas rumah tangga seperti menyetraka atau menyiapkan makanan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk bukan berdiri tetapi dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama termasuk jika ibu hamil harus mengangkat objek berat maka terjadi tegangan pada otot panggul, semua gerakan berputar sambil mengangkat merupakan gerakan yang berbahaya dan tidak boleh dilakukan. (Diane M fraser, 2009)

5. Penanganan nyeri punggung

Penanganan nyeri punggung tidak berarti hanya menggunakan penghilang nyeri atau melakukan pembedahan punggung. Terdapat banyak cara lain yang dapat mengendalikan nyeri punggung dan mencegahnya agar tidak kambuh.

Melakukan perubahan sederhana pada gaya hidup dapat segera memberikan perbaikan pada nyeri punggung. Hal ini termasuk:

- a. sedapat mungkin tetap bergerak aktif
- b. menurunkan berat badan (bila anda kelebihan berat badan)
- c. belajar bagaimana membungkuk dan mengangkat benda dengan tepat
- d. memperbaiki postur tubuh (atau menyesuaikan posisi duduk di mobil, di meja kerja, di meja makan, di depan TV, atau posisi tidur anda)

Berlawanan dengan pendapat yang populer, istirahat di tempat tidur tidak direkomendasikan untuk nyeri punggung akan jauh lebih baik bila anda mencoba untuk tetap aktif. Tenaga kesehatan akan mampu memberi saran jenis olahraga apa yang paling sesuai dengan anda.

Hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan untuk mengendalikan nyeri punggung secara efektif

- a. jangan panik sebagian besar jenis nyeri punggung akan membaik
- b. jangan beristirahat di tempat tidur terlalu lama (paling lama 2-3 hari)
- c. tingkatkan level aktivitas anda secara bertahap
- d. lakukan olahraga punggung secara teratur, mungkin dengan melakukan bentuk olahraga baru (setelah berkonsultasi dengan dokter)
- e. hubungi tenaga kesehatan bila nyeri berlangsung lebih dari satu minggu

Terdapat sejumlah cara yang dapat dilakukan untuk mencegah nyeri punggung saat hamil:

- a. gunakan sepatu berhak rendah dengan alas yang mempunyai lekuk yang baik
- b. tidur miring dengan bantal di antara kedua tungkai
- c. gunakan ikat pinggang penyangga untuk mengurangi tekanan berat bayi pada punggung
- d. hindari membungkuk bila memungkinkan
- e. hindari membungkuk dengan kedua tungkai lurus (dan memberikan regangan berlebihan pada punggung bagian bawah)
- f. lakukan gerakan mengangkat panggul untuk memperkuat panggul dan mengurangi nyeri punggung bagian bawah
- g. gerakan bak rendam air hangat atau gunakan siraman air hangat dari shower

- h. lakukan olahraga secara teratur (namun selalu konsultasikan dengan dokter sebelum memulai olahraga jenis apapun secara rutin). (Elisabeth, 2013)

Terdapat beberapa langkah sederhana yang dapat dianjurkan bidan kepada ibu untuk mengurangi rasa tidak nyaman seperti mempertahankan postur tubuh yang baik, menggunakan posisi yang tepat ketika mengangkat sesuatu yang berat dan tidak terdiri terlalu lama. Instruksi untuk pelatihan panggul juga dapat diberikan dan disertai dengan menggunakan korset maternitas.

Ibu hamil yang melakukan diet sehat dan latihan fisik teratur seperti berjalan atau berenang dapat meminimalkan kondisi ini dengan mudah. (Diane M, dkk. 2009)

6. Pengkajian Terhadap Nyeri

Tidak ada cara yang tepat untuk menjelaskan seberapa berat nyeri seorang. Tidak ada test yang dapat mengukur intensitas nyeri, tidak ada alat imaging ataupun alat penunjang dapat menggambarkan nyeri, dan tidak ada alat yang dapat menentukan lokasi nyeri dengan tepat. Individu yang mengalami nyeri adalah sumber informasi terbaik untuk menggambarkan nyeri yang dialaminya. Beberapa hal yang harus dikaji untuk menggambarkan nyeri seseorang antara lain:

a. Intensitas nyeri

Minta individu untuk membuat tingkatan nyeri pada skala verbal. Misal, tidak nyeri, sedikit nyeri, nyeri sedang, nyeri hebat, hebat atau sangat nyeri atau dengan membuat skala nyeri yang sebelumnya bersifat kualitatif menjadi bersifat kuantitatif dengan menggunakan skala 0-10 yang bermakna 0 sama dengan tidak nyeri dan 10 sama dengan nyeri sangat hebat (Fauziah A, dkk, 2012).

b. Karakteristik nyeri

Karakteristik nyeri dapat dilihat atau diukur berdasarkan lokasi nyeri, durasi nyeri (menit, jam, hari atau bulan), irama atau periodenya (terus menerus hilang timbul periode bertambah dan berkurangnya intensitas), dan kualitas (nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit nyeri dalam atau superfisial, atau bahkan seperti di gencet) (Fauziah A, dkk, 2012).

Karakteristik dapat juga dilihat nyeri berdasarkan metode PQRST

1. P : Provocate

Tenaga kesehatan harus mengkaji tentang penyebab terjadinya nyeri pada penderita, dalam hal ini perlu dipertimbangkan bagian-bagian tubuh mana yang mengalami cedera termasuk menghubungkan antara nyeri yang diderita dengan faktor psikologinya, karena bisa terjadi nyeri hebat karena dari faktor psikologis bukan dari lukanya.

2. Q : Quality

Kualitas nyeri merupakan Sesuatu yang subyektif yang diungkapkan oleh klien, sering klien mendiskripsikan nyeri dengan kalimat nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit nyeri dalam superfisial, atau bahkan seperti di gencet.

3. R : Region

Untuk mengkaji lokasi tenaga kesehatan meminta penderita menunjukan semua bagian / daerah yang dirasakan tidak nyaman. Untuk melokalisasi lebih spesifik maka sebaiknya tenaga kesehatan meminta penderita menunjukan daerah yang nyeri minimal sampai kearah nyeri yang sangat. Namun hal ini akan sulit dilakukan apabila nyeri yang dirasakan bersifat menyebar atau difuse.

4. S : Severe

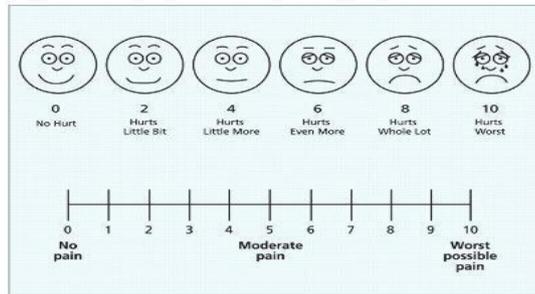
Tingkat keparahan merupakan hal yang paling subyektif yang dirasakan oleh penderita karena akan diminta bagaimana kualitas nyeri kualitas nyeri harus digambarkan menggunakan skala yang sifatnya kuantitas.

5. T : Time

Tenaga kesehatan mengkaji tentang awitan, durasi dan rangkaian nyeri. Perlu ditanyakan kapan mulai muncul adanya nyeri, berapa lama menderita, seberapa lama menderita, seberapa sering untuk kambuh dan lain-lain (Fauziah A, dkk, 2012)

7. Skala atau pengukuran nyeri

Skala *Visual Analog Scale* (VAS) yang digunakan dalam penelitian ini ditunjukkan oleh gambar 1.



Gambar 1. *Visual Analog Scale* (VAS)

Skala nyeri 0-12 (comparative pain scale)

0 : tidak ada rasa sakit normal

1 : nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk

2 : nyeri ringan seperti cubitan pada kulit (tidak menyenangkan)

3 : nyeri sangat terasa seperti pukulan kehidung

4 : kuat, nyeri yang dalam seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah

5 : kuat, dalam nyeri yang menusuk seperti pergelangan kaki terkilir

6 : kuat, dalam nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu

7 : sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri

8 : nyeri begitu kuat sehingga anda tidak lagi dapat berfikir jernih dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama

9 : nyeri begitu kuat sehingga anda tidak bisa mentolerasinya dan sampai-sampai menuntut untuk menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli efek samping atau resikonya

10 : nyeri begitu kuat tidak sadarkan diri kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini

Efek nyeri terhadap aktivitas sehari-hari

Kaji aktivitas sehari-hari yang terganggu akibat adanya nyeri seperti sulit tidur, tidak nafsu makan, sulit konsentrasi. Nyeri akut sering berkaitan dengan ansietas dan nyeri kronis dengan depresi.

a. Kekhawatiran individu tentang nyeri

Mengkaji kemungkinan dampak yang dapat diakibatkan oleh nyeri seperti beban ekonomi, aktivitas harian, prognosis, pengaruh terhadap peran dan perubahan citra diri.

b. Mengkaji respon fisiologis dan perilaku terhadap nyeri

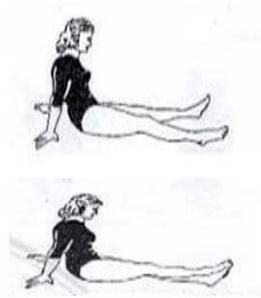
Perubahan fisiologis involuter dianggap sebagai indikator nyeri yang lebih akurat. Respon involunter seperti meningkatnya frekuensi nadi dan pernafasan, pucat dan berkeringat adalah indikator rangsangan saraf otonom dan bukan nyeri. Respon perilaku terhadap nyeri dapat berupa menagis, merintih, merengut, tidak menggerakkan bagian tubuh, mengempal atau menarik diri. Respon lain dapat berupa mudah marah atau tersinggung (Fauziah A, dkk, 2012).

8. Penanganan Nyeri Punggung Bagian Bawah Dengan Menggunakan Metode senam hamil

Senam hamil adalah adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, et all, 2013). Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan (Asrinah, 2010).

Latihan umum senam hamil



Latihan pendahuluan

1. Duduk sila dengan kedua paha menempel di lantai. Letakkan kedua tangan diatas lutut. Angkat badan tegak dengan kedua lutut sebagai penopang, kemudian duduk kembali (lakukan perlahan sebanyak 4 kali)
2. Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakkan punggung kaki kedepan dan kebelakang secara bergantian. (lakukan sebanyak 8 kali)
3. Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakkan punggung kaki membuka dan menutup seperti tepuk tangan. (lakukan sebanyak 8 kali)
4. Duduk dengan meluskan kaki, kemudian gerakkan punggung kaki ke depan, ke kiri, ke belakang kekanan-berputar. (lakukan sebanyak 8 kali)

Latihan pernafasan



1. Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan diatas perut. Hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga perut yang mengembung, lalu hembuskan (latihan pernafasan diafragma/pernafasan perut). Lakukan 8 kali
2. Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan diatas perut, hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga dada yang mengembang, lalu hembuskan (latihan pernafasan dada). Lakukan 8 kali

3. Tidur berbaring terlentang, letakkan tangan diatas perut dan tangan kiri diatas dada. Lakukan latihan pernafasan diafragma/dada dan latihan pernafasan dada secara bergantian. (pernafasan kombinasi)
4. Dog breathing
Tiup-tarik nafas hembuskan dengan nafas pendek-pendek berulang kemudian Tarik nafas lagi dan lakukan

Latihan inti



Latihan dengan berbaring

1. Berbaring dengan kaki ditekuk, kerutkan bokong seperti menahan BAB. Disebut dengan kegel. (lakukan 8 kali)
2. Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan, lakukan kegel seperti sebelumnya. Lakukan 8 kali dan bergantian dengan kaki kiri
3. Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri yang diluruskan, lipat kaki yang ditekuk kearah kaki yang diluruskan, kemudian buka hingga menyentuh lantai. Lakukan sebanyak 8x bergantian kaki yang lain

Tujuan latihan :

- a. Melatih persendian tulang punggung dan pinggul
- b. Meningkatkan peredaran darah menuju alat kelamin bagian dalam
- c. Meningkatkan peredaran darah menuju kejanin melalui plasenta

Gerakan ini dinamakan kegel yang bermanfaat untuk mengencangkan otot panggul bawah, otot dibawah rahim, kantong kemih dan usus besar. Gerakan ini dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Latihan dengan merangkak



1. Merangkak dengan rileks, punggung cekung. Kemudian lakukan kegel sambil menundukkan kepala dan pandangan melihat ke arah vagina, sampai punggung cembung. Lakukan 8 kali
2. Merangkak rileks, tengokkan kepala ke kanan dengan pandangan melihat ke arah tulang ekor, kemudian bergantian tengok kesebelah kiri. (lakukan sebanyak 8 kali)
3. Merangkak rileks. Angkat tangan kanan ke arah atas lalu silangkan masuk kedalam tangan kiri dengan pandangan mata mengikuti gerakan tangan. Lakukan bergantian dengan tangan kiri sebanyak 8 kali

Latihan mangedan (<36 minggu mangedan non efektif, > 36 minggu mangedan efektif

1. Bersandar ditembok atau suami. Tangan nenegang lutut. Tiup-tarik nafas-hembuskan nafas pendek pendek
2. Bersandar dengan bantal atau suami dengan posisi litotomi. Tiup-tarik nafas-kempeskan perut, tutup mulut, tangan merangkul kaki sampai panggul terbuka lebar, mangedan-hembuskan nafas pendek dan lakukan selama 3 menit ketika persalinan (mangedan efektif)

Latihan kontraksi dan relaksasi

1. Berbaring miring kiri dengan posisi tangan kiri diluruskan dibelakang badan, tangan kanan di depan wajah. Luruskan kaki kiri dan tekuk kaki kanan dengan diganjal bantal dibawah lutut. Biarkan perut dalam keadaan rileks (apabila kurang nyaman, perut juga bisa diganjal bantal)
2. Latihan kontraksi : saat kontraksi datang Kempiskan perut, kaki tegang, telapak kaki lurus, tangan tegang, pejamkan mata, wajah juga tegang
3. Latihan relaksasi : lepaskan seluruh ketegangan tubuh. Lepaskan kepala, tangan, rilekskan kaki (lakukan berulang-ulang kontraksi dan relaksasi).
(Daftar tilik Asuhan Kehamilan).

9. Manfaat senam hamil

Untuk ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar yaitu dengan makan teratur, istirahat yang cukup dan olah raga sesuai kemampuan. Dengan tubuh bugar dan sehat, ibu hamil tetap dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari, jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan perubahan fisik seperti pada organ genital, perut kian membesar dan lain-lain. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dengan intensif, ibu dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal.

Melalui latihan senam hamil yang dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan. Membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis.

Sebelum memulai senam hamil, lakukan dulu gerakan pemanasan sehingga peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak, serta dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kejang. Luka karena telah disiapkan sebelumnya untuk melakukan gerakan yang lebih aktif.

Perempuan mengandung yang mengikuti senam hamil berharap dapat menjalani persalinan dengan lancar, dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan sebaik-baiknya sehingga proses persalinan normal berlangsung relative cepat. (T Hartuti, 2010)

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Wewenang bidan sesuai keputusan RI No. 900/Menkes/SK/VII/2002. Bidan dalam menjalankan praktik profesinya berwenang untuk memberikan pelayanan yang meliputi pelayanan kebidanan kepada ibu pada masa pranikah, masa kehamilan, masa persalinan, masa nifas, menyusui. Meliputi

1. Penyuluhan dan konseling
2. Pelayanan kebidanan kepada ibu meliputi:
 - a. Penyuluhan konseling
 - b. Pemeriksaan fisik
 - c. Pelayanan antenatal care pada kehamilan normal
 - d. Pertolongan persalinan normal
 - e. Pelayanan ibu nifas normal

Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2017 tentang izin dan pelayanan praktik bidan

Pasal 18

Dalam penyelenggaraan praktik kebidanan, bidan memiliki kewenangan untuk memberikan:

- a. Pelayanan kesehatan ibu,
- b. Pelayanan kesehatan anak, dan
- c. Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana

Pasal 19

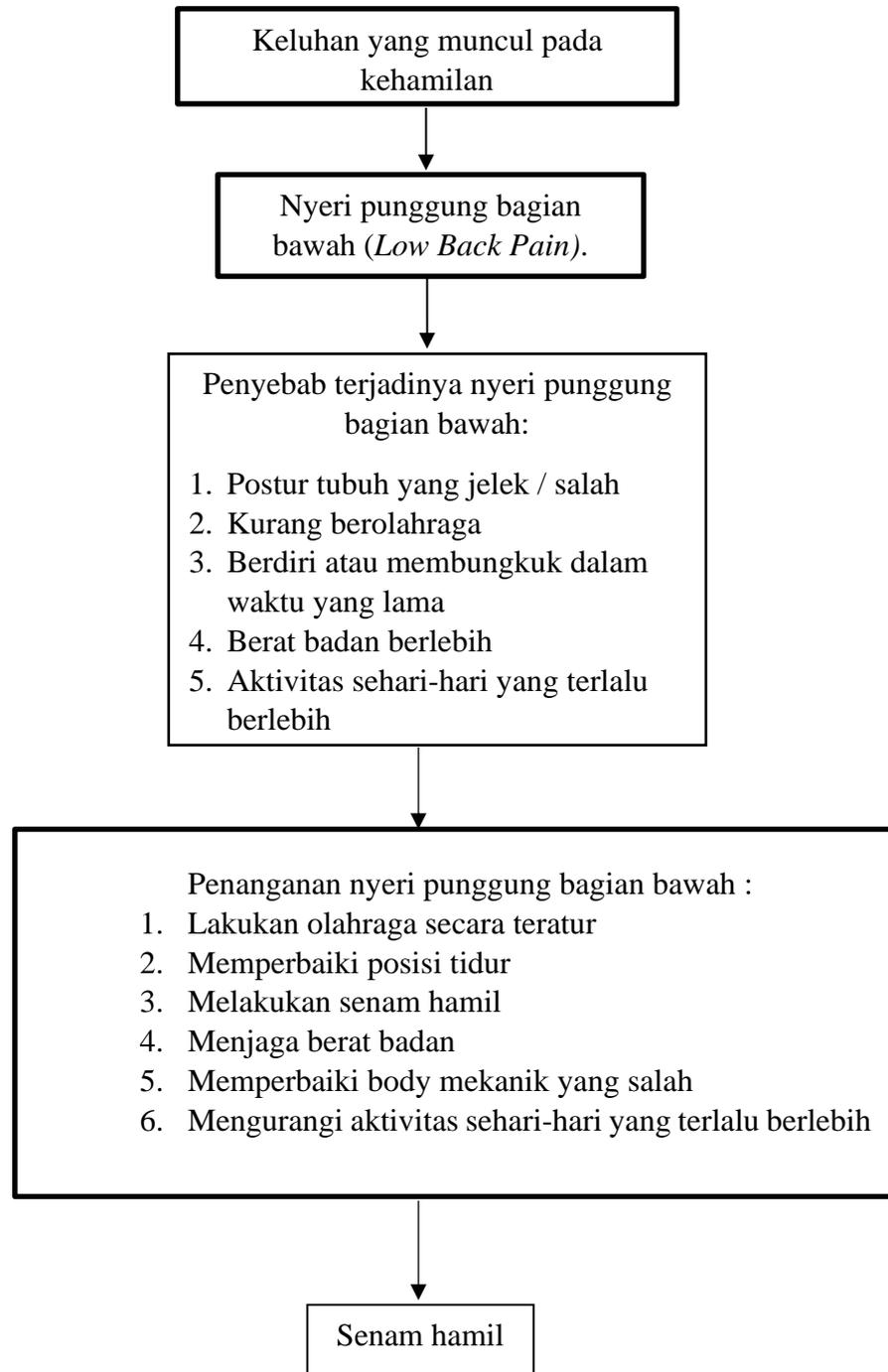
1. Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pasal 18 huruf a diberikan pada masa sebelum hamil, masa hamil, masa persalinan, masa nifas, masa menyusui, dan masa antara dua kehamilan
2. Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pelayanan:
 - a. konseling pada masa sebelum hamil
 - b. antenatal pada kehamilan normal
 - c. persalinan normal
 - d. ibu nifas normal
 - e. ibu menyusui, dan
 - f. konseling antara dua kehamilan

3. Dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (2), bidan berwenang melakukan:
 - a. Episiotomi
 - b. Pertolongan persalinan normal
 - c. Penjahitan luka jalan lahir tingkat I dan II
 - d. Penanganan kegawatdaruratan dilanjutkan dengan pengrujukan
 - e. Pemberian tablet darah pada ibu hamil
 - f. Pemberian vitamin A dengan dosis tinggi pada ibu nifas
 - g. Fasilitasi/bimbingan inisiasi menyusui dini dan promosi air susu ibu eksklusif
 - h. Pemberian uterotonika pada manajemen aktif kala tiga dan postpartum
 - i. Penyuluhan dan konseling
 - j. Bimbingan pada kelompok ibu hamil dan
 - k. Pemberian surat keterangan kehamilan dan kelahiran (PMK no. 97 tentang pelayanan kesehatan kehamilan, 2014)

C. Hasil Penelitian Terkait

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lina Fitriani, efektifitas senam hamil dan yoga hamil bisa menurunkan nyeri punggung pada ibu trimester III di puskesmas pekkabata 2018
2. Berdasarkan hasil penelitian megasari tahun 2015, prodi ilmu kebidanan STIKES Hangtuah pekanbaru yang berjudul hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot dinding abdomen, ligament dan otot dasar panggul dapat berlatih semakin elastis lagi dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan semakin seringnya ibu melakukan senam hamil ini maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu.

D. Kerangka Teori



Sumber : Elisabeth (2013), Diane M fraser (2009)