

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Kehamilan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2016: 213)

Untuk melakukan asuhan antenatal yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologi yang terkait dengan proses kehamilan. Perubahan tersebut mencakup perubahan produksi dan pengaruh hormonal serta perubahan anatomi dan fisiologi selama kehamilan. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologi tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang dikandungnya. (Prawirohardjo, 2016: 213)

2. Perubahan Psikologi dan Fisiologi Pada Ibu Hamil

a. Perubahan Psikologi Ibu Hamil

Sikap atau penerimaan ibu terhadap keadaan hamilnya sangat mempengaruhi juga kesehatan atau keadaan umum serta keadaan janin dalam kehamilannya. Umumnya kehamilan yang diinginkan akan disambut dengan sikap gembira, diiringi dengan pola makan, perawatan tubuh dan upaya memeriksakan diri secara teratur dengan baik. Kadang

timbul gejala yang lazim disebut ngidam, yaitu keinginan terhadap hal-hal tertentu yang tidak seperti biasanya, misalnya makanan tertentu.

- 1) Perubahan psikologi pada trimester I (Periode Penyesuaian)
 - a) Ibu merasa tidak sehat dan kadang-kadang merasa benci dengan kehamilannya.
 - b) Kadang muncul penolakan, kecemasan dan kesedihan.
 - c) Setiap perubahan yang terjadi dalam dirinya akan selalu mendapat perhatian dengan seksama
 - d) Oleh karena perutnya masih kecil, kehamilan merupakan rahasia seseorang yang mungkin akan diberitahukannya kepada orang lain atau bahkan merahasiakannya.
- 2) Perubahan psikologis pada trimester II (Periode Kesehatan Yang Baik)
 - a) Ibu merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormone yang tinggi
 - b) Ibu sudah bisa menerima kehamilannya merasakan gerakan anak
 - c) Merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran
 - d) Libido meningkat
 - e) Menuntut perhatian dan cinta
 - f) Merasa bahwa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya
 - g) Hubungan sosial meningkat dengan wanita hamil lainnya atau pada orang lain yang baru menjadi ibu hamil
 - h) Ketertarikan dan aktifitasnya terfokus pada kehamilan, kelahiran dan persiapan untuk peran baru.
- 3) Perubahan psikologis pada trimester III
 - a) Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik
 - b) Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat waktu

- c) Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya
- d) Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perharian dan kekhawatirannya
- e) Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya merasa kehilangan perhatian
- f) Perasaan mudah terluka (sensitif)
- g) Libido menurun.

(Sulistyawati, 2009 :76-77)

b. Perubahan Fisiologi Ibu Hamil

1) Uterus

a) Ukuran

Uterus memiliki ukuran pada kehamilan cukup bulan, ukuran uterus adalah 30 x 25 x 20cm dengan kapasitas lebih dari 4.000cc hal ini memungkinkan bagi adekuatnya akomodasi pertumbuhan janin, pada saat ini rahim akan mengalami hypertropi dan hyperplasi otot polos rahim, serabut kolagennya menjadi hidroskopik dan endometrium menjadi desidua. (Sulistyawati, 2009:59)

Tabel 2.1

TFU menurut penambahan per tiga jari

Usia Kehamilan (Minggu)	Tinggi Fundus Uteri (TFU)
12	3 jari di atas simfisis
16	Pertengahan pusat-simfisis
20	3 jari di bawah pusat
24	Setinggi pusat
28	3 jari di atas pusat
32	Pertengahan pusat-prosesus xiphoideus (px)
36	3 jari di bawah prosesus xiphoideus (px)
40	Pertengahan pusat-prosesus xiphoideus (px)

Sumber: Sulistyawati, 2009 :60

b) Berat

Berat uterus naik secara luar biasa, dari 30 gram menjadi 1.000 gram pada akhir bulan

Tabel 2.2
Bentuk Uterus Berdasarkan Usia Kehamilan

Usia kehamilan	Bentuk dan konsistensi uterus
Bulan pertama	Seperti buah alpukat Isthmus rahim menjadi hipertropi dan bertambah panjang bila diraba terasa lebih lunak, keadaan ini yang disebut dengan tanda Hegar
2 bulan	Sebesar telur bebek
3 bulan	Sebesar telur angsa
4 bulan	Berbentuk bulat
5 bulan	Rahim terasa seperti berisi cairan ketuban, rahim terasa tipis, itulah sebabnya mengapa bagian-bagian janin ini dapat dirasakan melalui perabaan dinding perut

Sumber : (Sulistyawati, 2009)

c) Posisi Rahim Dalam Kehamilan

Pada permulaan kehamilan dalam posisi antefleksi dan retrofleksi, pada saat 4 bulan kehamilan, rahim tetap berada dalam rongga pelvis, setelah itu mulai memasuki rongga perut yang dalam pembesarannya dapat mencapai batas hati. Pada ibu hamil, rahim biasanya mobile, lebih mengisi rongga abdomen kanan atau kiri.

d) Vaskularisasi

Arteri uterine dan ovarium bertambah diameternya, panjang, dan anak cabangnya, pembuluh darah vena mengembang dan bertambah.

e) Servik uteri

Bertambah vaskularisasinya dan menjadi lunak, kondisi ini yang disebut dengan tanda goodell. Kelenjar endoservikal membesar dan mengeluarkan banyak cairan mukus. Oleh karena pertambahan dan pelebaran pembuluh darah, warnanya menjadi livid dan ini disebut dengan tanda chadwick. (Sulistyawati, 2009:61)

2) Ovarium

Ovulasi berhenti namun masih terdapat korpus luteum gravidatus sampai terbentuknya plasenta yang akan mengambil alih pengeluaran estrogen dan progesteron, selama 16 minggu sampai plasenta terbentuk sempurna. (Sulistyawati, 2009:61)

3) Vagina Dan Vulva

Adanya hormon estrogen terjadi hypervaskularisasi pada vulva dan vagina sehingga pada bagian tersebut lebih merah dan kebiruan, kondisi ini disebut dengan tanda chadwick (Sulistyawati, 2009:61)

4) Kulit

Topeng kehamilan (cloasma gravidarum) adalah bintik-bintik pigmen kecoklatan yang nampak dikulit kening dan pipi. Peningkatan pigmentasi juga terjadi disekeliling puting susu, sedangkan diperut bagian bawah bagian tengah biasanya tampak garis gelap, pembesaran rahim menimbulkan peregangan dan menyebabkan robekan serabut elastis dibawah kulit, sehingga menimbulkan striae gravidarum, bila terjadi peregangan yang hebat misalnya hydramnion dan gamelli dapat menjadi dapat terjadi diatesis rekti bahkan hernia. Kulit perut pada linea alba bertambah pigmentasinya dan disebut sebagai linea nigra. Adanya vasodilatasi kulit menyebabkan ibu mudah berkerengat. (Sulistyawati, 2009:65)

5) Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan asi dan laktasi. Perkembangan payudara tidak dapat di lepaskan dari pengaruh hormon saat kehamilan yaitu estrogen dan progesteron dan somatomamotropin.

Payudara sebagai organ target untuk proses laktasi mengalami banyak perubahan sebagai persiapan setelah janin lahir, beberapa perubahan yang dapat diamati oleh ibu adalah:

- a) Selama kehamilan payudara bertambah besar, tegang dan berat
- b) Dapat teraba nodul-nodul, akibat hypertropi kelenjar alvioli
- c) Bayangan vena lebih membiru
- d) Hyperpigmentasi pada puting susu dan areola.
- e) Jika diperas akan keluar air susu berwarna kuning (Sulistyawati, 2009:65)

6) Sistem Endokrin

Selama siklus menstruasi normal, hipofisis anterior memproduksi LH dan FSH merangsang folikel degraft untuk menjadi matang dan berpindah ke permukaan ovarium dimana ia dilepaskan folikel yang kosong dikenal dengan korpus luteum dirangsang oleh LH untuk memproduksi progesteron. Estrogen dan progesteron merangsang poliferasi dari desidua, dalam mempersiapkan implementasi, jika kehamilan terjadi. Plasenta yang terbentuk secara sempurna dan berfungsi setelah 10 minggu setelah pembuahan terjadi, akan mengalihkan tugas korpus luteum untuk memproduksi estrogen dan progesteron. (Sulistyawati, 2009:66).

7) Sistem Urinaria

Selama kehamilan ginjal berkerja lebih berat, ginjal menyaring darah volumenya meningkat 30-50% yang puncaknya terjadi pada usia kehamilan 16-24 minggu sampai sesaat sebelum persalinan. Dalam keadaan normal aktivitas ginjal meningkat ketika berbaring dan menurun ketika berdiri. Keadaan ini semakin menguat pada saat kehamilan karena itu wanita hamil sering merasa ingin berkemih ketika mencoba untuk berbaring, pada akhir kehamilan peningkatan aktivitas ginjal yang lebih besar terjadi saat wanita hamil yang tidur

miring, tidur miring mengurangi tekanan dari rahim pada vena yang membawa darah dari tungkai sehingga terjadi perbaikan aliran darah yang selanjutnya akan meningkatkan aktivitas ginjal dan curah jantung. (Sulistyawati, 2009:62)

8) Sistem Gastrointestinal

Rahim semakin besar akan menekan rektum dan usus bagian bawah sehingga menjadi sembelit atau konstipasi, sembelit semakin berat karena gerakan otot di dalam usus, diperlambat oleh tingginya kadar progesteron. Wanita hamil sering mengalami rasa panas di dada dan sendawa yang kemungkinan terjadi karena makanan lebih lama berada di dalam lambung dan karena relaksasi sfingter di kerongkongan bagian bawah yang memungkinkan isi lambung mengalir kembali ke kerongkongan (Sulistyawati, 2009:63)

9) Sistem Kardiovaskuler

Selama kehamilan jumlah darah yang dipompa oleh jantung setiap menitnya atau biasa disebut curah jantung meningkat 30-50% peningkatan ini terjadi mulai terjadi pada usia kehamilan 6 minggu dan puncaknya pada 18-28 minggu, karena curah jantung meningkat akibatnya denyut jantung juga meningkat (dalam keadaan normal 70 kali/menit menjadi 80-90 kali/menit). Pada ibu hamil dengan penyakit jantung akan jatuh dalam keadaan dekomposisi kordis.

Setelah mencapai kehamilan 30 minggu curah jantung agak menurun karena pembesaran rahim yang menekan vena yang membawa darah dari tungkai ke jantung, selama persalinan curah jantung akan meningkat 30%, dan setelah persalinan curah jantung menurun 15-25% diatas batas kehamilan, lalu secara perlahan kembali kebatas kehamilan.

Peningkatan curah jantung selama kehamilan kemungkinan terjadi karena adanya perubahan dalam aliran darah ke rahim, janin yang harus tumbuh menyebabkan darah lebih banyak dikirim

kerahim ibu pada akhir usia kehamilan rahim menerima seperlima dari darah ibu.

Selama trimester dua biasanya tekanan darah menurun akan tetapi akan kembali normal setelah trimester tiga, selama kehamilan volume darah dalam peredaran darah meningkat sampai 50% tetapi jumlah sel darah merah yang mengangkut oksigen hanya meningkat 25-30%. Untuk itu belum jelas alasanya, jumlah sel darah putih yang berfungsi melindungi tubuh dari infeksi, agak meningkat selama kehamilan, saat persalinan dan beberapa hari setelah persalinan. (Sulistyawati, 2009:61)

10) Sistem Metabolisme

- a) Metabolisme basal naik sebesar 15% sampai 20% dari semula pada trimester ketiga.
- b) Keseimbangan asam basa mengalami penurunan dari 155 mEq per liter menjadi 145 mEq per liter disebabkan oleh hemodilusi darah dan kebutuhan mineral yang dibutuhkan janin.
- c) Kebutuhan protein wanita hamil makin tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, perkembangan organ kehamilan persiapan laktasi. Dalam makanan di perlukan protein tinggi sekitar $\frac{1}{2}$ gram /kg BB atau sebutir telur ayam sehari.
- d) Kebutuhan kalori didapat dari karbohidrat, lemak dan protein.
- e) Kebutuhan zat mineral untuk ibu hamil yaitu: Kalsium, 1,5 gram setiap hari, 30-40 gram untuk pembentukan tulang janin. Fosfor rata-rata 2 gram dalam sehari. Air, ibu hamil memerlukan air cukup banyak dan dapat terjadi retensi air.
- f) Berat badan ibu hamil akan bertambah antara 6,5 sampai 16,5 kg selama hamil atau terjadi kenaikan badan sekitar $\frac{1}{2}$ kg/minggu. (Manuaba, 2010:95)

11) Sistem Muskuloskeletal

Estrogen dan progesteron memberi efek maksimal pada relaksasi otot dan ligamen pelvis pada akhir kehamilan. Relaksasi ini digunakan oleh pelvis untuk meningkatkan kemampuan menguatkan posisi janin pada akhir kehamilan dan pada saat kelahiran ligamen pada simpisis pubis dan sakro iliaka akan menghilang karena berelaksasi sebagai efek dari estrogen. Simpisis pubis melebar sampai 4 mm pada usia kehamilan 32 minggu, dan sakro koksigeus tidak teraba di ikuti terabanya koksigs sebagai pengganti bagian belakang.

Adanya sakit punggung dan ligamen pada kehamilan tua disebabkan oleh meningkatnya pergerakan pelvis akibat pembesaran pelvis. Bentuk tubuh selalu berubah menyesuaikan dengan pembesaran uterus kedepan karena tidak adanya otot abdomen, bagi wanita yang kurus lumbalnya lebih dari normal dan menyebabkan lordosis dan gaya beratnya berpusat pada kaki bagian belakang. Hal ini menyebabkan rasa sakit yang berulang terutama dibagian punggung. Oleh karena rasa sakit ini membutuhkan waktu yang cukup lama untuk relaksasi, biasanya wanita hamil menganggap apa yang ia rasakan adalah suatu penderitaan yang kadang mempengaruhi keadaan psikologisnya, selain sikap tubuh yang lordosis gaya berjalan juga menjadi berbeda dibandingkan ketika tidak hamil, yang kelihatan seperti akan jatuh dan tertatih-tatih. (Sulistyawati, 2009:61)

3. Ketidaknyamanan pada masa hamil Trimester II dan III

Dalam proses kehamilan terjadi perubahan sistem dalam tubuh ibu yang semuanya membutuhkan suatu adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Dalam proses adaptasi tersebut tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis,

namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan. Beberapa ketidaknyamanan dan cara mengatasinya adalah sebagai berikut :

Tabel Ketidaknyamanan masa hamil dan cara mengatasinya

No	Ketidaknyamanan	Penyebab	Cara Mengatasi
1.	Sering buang air kecil	Tekanan uterus pada kandung kemih. Air dan sodium tertahan dibawah selama siang hari, karena statis vena, pada malam hari terdapat aliran balik vena yang meningkat dengan akibat peningkatan dalam jumlah output air seni	Kosongkan saat ada dorongan saat kencing. Perbanyak minum pada siang hari. Jangan kurangi minum untuk mencegah nokturia, kecuali jika nokturia sangat mengganggu tidur di malam hari. Batasi minum kopi, teh, dan soda. Jelaskan tentang bahaya infeksi saluran kemih dengan menjaga posisi tidur, yaitu dengan berbaring miring ke kiri dan kaki ditinggikan untuk mencegah diuresis.
2.	Striae gravidarum	Penyebab tidak jelas,bisa timbul akibat perubahan hormone atau gabungan antara perubahan hormon dan perengangan	Gunakan emolien topikal atau antipruritik jika ada indikasinya. Gunakan baju longgar yang dapat menopang payudara dan abdomen.
3.	Hemoroid	Tekanan yang meningkat dari uterus grvid terhadap vena hemoroid	Hindari Konstipasi. Makan makanan yang berserat dan banyak minum. Gunakan kompres es atau air hangat. Dengan perlahan masukkan

			kembali anus setiap selesai BAB.
4.	Keputihan	Hiperplasia mukosa vagina, peningkatan produksi lendir dan kelenjar endocervikal sebagai akibat dari peningkatan kadar estrogen	Tingkatkan kebersihan dengan mandi tiap hari. Memakai pakaian dalam dari bahan katun dan mudah menyerap. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan makan buah dan sayur.
5.	Sembelit	Karena tekanan dari uterus yang membesar pada usus dan peningkatan kadar progesteron yang menyebabkan peristaltic usus jadi lambat	Tingkatkan diet asupan cairan. Minum cairan dingin atau hangat, terutama saat perut kosong. Istirahat cukup. Senam hamil. Membiasakan buang air besar secara teratur. Buang air besar segera setelah ada dorongan.
6.	Kram pada kaki	Karena pembuluh darah pada abdomen tertekan oleh uterus yang semakin membesar sehingga aliran darah ketubuh bagian bawah menjadi terhambat	Kurangi konsumsi susu (kandungan fosfornya tinggi). Latihan dorsofleksi pada kaki dan meregangkan otot yang terkena. Gunakan penghangat untuk otot.
7.	Nafas sesak	Karena uterus membesar dan menekan pada diafragma	Dorong agar secara sengaja mengatur laju dan dalamnya pernapasan pada kecepatan normal yang terjadi. Merentangkan tangan di atas kepala serta menarik nafas panjang.

8.	Panas perut (heartburn)	Karena ibu mengkosumsi makanan yang pedas, bergas dan makanan yang meyebabkan perut menjadi begah	Makan sedikit- sedikit tetapi sering. Hindari makan berlemak dan berbumbu tajam. Hindari rokok, asap rokok, alkohol, dan coklat. Hindari berbaring setelah makan. Hindari minum air putih saat
			makan. Kunyah permen karet. Tidur dengan kaki ditinggikan.
10.	Pusing/ sinkop	Karena pengumpulan darah di dalam pembuluh tungkai yang mengurangi aliran balik Vena dan menurunkan ouput cardiac serta tekanan darah dengan tengangan othostatis yang meningkat	Bangun secara perlahan dari posisi istirahat. Hindari berdiri terlalu lama dalam lingkungan yang hangat dan sesak. Hindari berbaring dalam posisi telentang.
11.	Varises pada kaki	Kerapuhan jaringan elastis yang di akibatkan oleh estrogen dan disebabkan oleh faktor usia dan lama berdiri	Tinggikan kaki sewaktu berbaring. Jaga agar kaki tidak bersilangan. Hindari berdiri atau duduk terlalu lama. Senam untuk melancarkan peredaran darah. Hindari pakaian atau korset yang ketat
12.	Nyeri punggung atas dan bawah	Karena penigkatan kadar hormon estrogen dan progesteron	Gunakan posisi tubuh yang baik. Gunakan bra yang menopang dengan ukuran yang tepat. Gunakan kasur yang keras. Gunakan bantal ketika tidur untuk meluruskan punggung.

4. Masalah-masalah yang terjadi pada Trimester II dan III

a. Nyeri perut yang hebat

Pada kehamilan lanjut, jika ibu merasakan nyeri yang hebat, disertai dengan tanda-tanda syok yang membuat keadaan umum ibu makin lama makin memburuk, dan disertai perdarahan yang tidak sesuai dengan beratnya syok, maka kita harus waspada akan kemungkinan terjadinya solusi plasenta

b. Sering kencing

Pada wanita hamil sering terjadi kencing, karena kandung kemih tertekan oleh rahim yang membesar sering dengan usia kehamilan

c. Sesak nafas

Disebabkan karena rahim yang membesar, mendasak diafragma ke atas. Jika tidur dengan bantal yang tinggi, sesak akan berkurang

d. Nyeri pinggang

Sebagian besar disebabkan karena perubahan sikap badan pada kehamilan yang lanjut, karena titik berat badan pindah ke depan yang di sebabkan perut yang membesar

e. Keluaran cairan pervagina

Jika keluhanya cairan ibu tidak terasa, berbau amis, dan warna putih keluh, berarti yang keluar adalah air ketuban. Bila kehamilan belum cukup bulan, hati-hati akan adanya persalinan *preterm* dan komplikasi infeksi intrapertumSakit kepala yang hebat. Sakit kepala yang hebat dalam kehamilan adalah gejala dari pre-eklamsi Varices. Waktu istirahat, kaki hendaknya ditinggikan. Ada juga baiknya menggunakan kaos kaki panjang dari elastic

f. Bengkak diwajah dan jari-jari tangan

Bengkak bisa menunjukkan adanya masalah serius jika muncul pada muka dan tangan, tidak hilang setelah beristirahat, hal ini dapat merupakan pertanda anemia, gagal jantung atau pre-eklamsi

5. Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil

A. Definisi Nyeri

Nyeri adalah segala sesuatu yang dikatakan seseorang tentang nyeri tersebut dan terjadi kapan saja ketika seseorang mengatakan bahwa ia merasa nyeri. Nyeri merupakan sensasi tidak menyenangkan yang terlokasi pada suatu bagian tubuh. Nyeri seringkali di jelaskan dalam istilah proses destruktif jaringan seperti ditusuk tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, pada perasaan takut, mual dan mabuk. (Judha. 2012)

B. Jenis-jenis nyeri

Nyeri diklasifikasikan berdasarkan lokasi atau sumber, antara lain:

a. Nyeri Somatik Superfisial (kulit)

Nyeri kulit berasal dari struktur-struktur superfisial kulit dan jaringan subkutis.

b. Nyeri Somatik Dalam

Nyeri somatik dalam mengacu kepada nyeri yang berasal dari otot, tendon, ligamentum, tulang, sendi dan arteri.

c. Nyeri visera

Nyeri visera mengacu kepada nyeri yang berasal dari organ- organ tubuh.

d. Nyeri Alih

Nyeri alih didefinisikan sebagai nyeri berasal dari salah satu daerah di tubuh tetapi di rasakan terletak di daerah lain.

e. Nyeri Neuropati

Sistem saraf secara normal menyalurkan rangsangan yang merugikan dari sistem saraf tepi (SST) ke sistem saraf pusat (SSP) yang menimbulkan perasaan nyeri. (Judha. 2012)

C. Beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri

- a. Usia
- b. Jenis kelamin
- c. Kebudayaan
- d. Makna nyeri
- e. Perhatian
- f. Ansietas
- g. Keletihan
- h. Pengalaman sebelumnya
- i. Gaya Koping
- j. Dukungan keluarga dan sosial (Judha. 2012)

D. Skala atau pengukuran nyeri

Beberapa cara untuk mengukur skala nyeri, antara lain

- a. Skala nyeri dengan “observasi perilaku”

Tabel 2.3 Skala Nyeri dengan “Observasi Perilaku”

Kategori	Skor		
	0	1	2
Muka	Tidak ada ekspresi atau senyuman tertentu, tidak mencari Perhatian	Wajah menyeringai dahi berkerut, menyendiri	Sering dahi tidak konstan, rahang menegang dagu gemetar
Kaki	Tidak ada posisi atau Relaks	Gelisah resah, dan menegang	Menendang atau kaki disiapkan
Aktivitas	Berbaring, posisi normal, mudah Bergerak	Menggeliat, menaikkan punggung dan maju, menegang	Menekuk, kaku, atau menghentak

Menangis	Tidak menangis (saat bangun maupun saat tidur)	Merintih atau merengek, kadang-kadang mengeluh	Menangis keras, berpeleik atau sedu sedan, sering mengeluh
Hiburan	Isi, relaks	Kadang-kadang hati tentram dengan sentuhan, memeluk, berbicara untuk mengalihkan Perhatian	Kesulitan untuk menghibur atau kenyamanan
Total skor 0-10			

(Judha, 2012)

b. Skala intensitas nyeri numerik

Gambar 2.4 Skala Intensitas Nyeri Numerik



(Judha, 2012)

E. Definisi Nyeri Pinggang

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah nyeri pinggang. Nyeri pinggang merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal (Megasari, 2015).

Nyeri pinggang adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri pinggang adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit pinggang di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri pinggang dapat dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri pinggang sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam

kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah pinggang yang menimbulkan rasa nyeri (Varney, 2009).

F. Etiologi nyeri pinggang

Secara umum, nyeri pinggang yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, pengaruh hormonal pada struktur ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada tulang lumbal, aktivitas selama kehamilan juga menjadi faktor terjadinya nyeri pinggang selama kehamilan, banyak tugas rumah tangga seperti menyetrika 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 (Fraser, 2009)

G. Dasar anatomi dan fisiologi nyeri punggung

1. Kurvaktur dan vertebra lumbosakral yang meningkat saat uterus membesar.
2. Spasme otot karena tekanan pada akar syaraf.
3. Penambahan ukuran payudara.
4. Keletihan
5. Mekanisme tubuh yang kurang baik, yaitu menempatkan beban tegangan pada punggung bukan pada paha, pada waktu mengangkat barang dengan membungkuk bukan dengan jongkok.

H. Dampak nyeri pinggang

Dampak dari nyeri pinggang dalam masa kehamilan adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut akan menyebabkan janin menjadi fetal distress dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya, menghambat mobilitas, yang sudah mempunyai anak akan menghambat merawat anak. Selain itu nyeri dapat memengaruhi pekerjaan ibu dan apabila pekerjaannya tidak dapat tersesuaikan, ia mungkin harus cuti melahirkan lebih cepat dari yang diperkirakan (Robson, 2014)

I. Cara penanganan nyeri pinggang untuk memaksimalkan keberhasilan prenatal yoga yaitu:

Menurut penelitian Rahmawati abyu, dewi dkk, cara mengatasi nyeri pinggang dapat diberikan bahwa kompres air hangat merupakan salah satu stimulasi kutaneus yang dilakukan untuk meredakan nyeri dengan prinsip kerja sesuai dengan teori *gate-control* yaitu bahwa implus nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Teori ini memaparkan bahwa implus nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan implus dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya penutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri. Pemberian kompres hangat ini diberikan di daerah nyeri dan dilakukan sehari dua kali atau lebih sesuai rasa sakit yang timbul pada saat itu. Pemberian penanganan nonfarmakologis ini dapat menurunkan atau menghilangkan nyeri setelah pemberian kompres.

Selain itu Menurut Nughoro, 2014 penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri pinggang adalah mempertahankan postur tubuh yang baik dengan memperhatikan mekanisme tubuh yang baik terutama saat mengangkat benda, tidak berdiri terlalu lama, menghindari pekerjaan yang

berat dan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung dan melakukan prenatal yoga.

6. Konsep Dasar Prenatal Yoga

A. Definisi Prenatal Yoga

Prenatal yoga adalah upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa. Konsep ini bisa dilihat dengan kata dalam bahasa sanskerta yang menjadi induknya, 'yug' yang berarti yang menggabungkan atau 'mengharmonikan. Dengan kata lain, pengertian secara garis besar kata yoga adalah usaha mengharmonisasikan elemen ekspritual dan fisik seseorang manusia untuk mencapai kondisi ideal. Fase penyatuan ini akan memudahkan terjadinya harmoni dengan lingkungan sekitar (sesama makhluk serta alam) dan Sang Maha Pencipta. Dalam senam yoga tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Lebang. 2015)

B. Tingkatan Dalam Prenatal Yoga

1. Yama (Disiplin Sosial Kemasyarakatan)

Memiliki 5 prinsip universal : Kejujuran, anti kekerasan, tidak mencuri, tidak mengumbar nafsu birahi, dan penguasa hasrat.

2. Niyama (Disiplin Individu)

Juga memiliki 5 persyaratan : Bersih diri, rasa syukur, tidak berlebihan, mawas diri dan menyembah pada Sang Maha Pencipta.

3. Asana (Postur Tubuh)

Menurut Patanjali : "Postur yang baik membawa stabilitas dalam tubuh dan keagungan pikiran". Dengan asana manusia dapat mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

4. Pranayama (Pengaturan nafas)

Memiliki tubuh yang terlatih baik sehingga olah pernafasan dapat maksimal sehingga mampu melepas jiwa dari tekanan, mengendorkan sistem syaraf, dan menenangkan pikiran.

5. Pratyahara (Pengaturan Indera)

Kemampuan melakukan kontrol terhadap pikiran dan segenap panca inderanya sehingga mampu berkoordinasi dengan baik, lalu mampu membuang semua elemen negatif.

6. Dharana (Konsentrasi)

Tercapainya kemampuan menguasai konsentrasi dan mendalaminya tanpa harus mengalami gangguan selama mungkin

7. Dhyana (Meditasi)

Saat pikiran telah mampu fokus pada satu titik tanpa terganggu dalam jangka waktu panjang, sementara tubuh dan nafas telah bergabung dan menjelma menjadi satu kesatuan.

8. Samadhi

Inilah titik kulminasi dari pencapaian yoga. Sebuah pencapaian spiritual dan rasa damai yang hakiki (Lebang, 2015).

C. Manfaat Prenatal Yoga

yang didapat dengan melakukan prenatal yoga yang sesuai dengan masa kehamilan, seperti:

1. Relaksasi dan mengatasi stres
2. Menjaga stamina dan kesehatan
3. Meningkatkan sirkulasi darah
4. Membantu mengatasi rasa nyeri pinggang
5. Mempersiapkan fisik dan mental untuk proses persalinan
6. Mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan
7. Membantu ibu menikmati masa kehamilan. (Suananda, 2018)

D. Manfaat Prenatal Yoga Secara Umum

1. Menambah Kelenturan Tubuh

Senam yoga akan menambah kelenturan tubuh secara aman, karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekauan, tekanan, nyeri, dan kelelahan.

2. Membangun Kekuatan

3. Memperbaiki Postur Mekanisme Tubuh

Seiring dengan bertambahnya kelenturan dan kekuatan, maka postur dan mekanisme tubuh pun jadi membaik.

4. Menambah Kepadatan Tulang

Dalam beberapa hari, posisi tulang dilatih adalah segitiga, bentuk setengah bulan, dan sudut yang dipanjangkan.

5. Meningkatkan Kapasitas Paru-Paru

Karena latihan yoga juga mengikutsertakan latihan pernafasan yang dalam, teratur, dan tepat, maka kapasitas paru-paru pun akan meningkat dan pernafasan pun terasa segar.

6. Mengendalikan Emosi

Latihan senam yoga menekankan pengendalian pernafasan yang mendalam dan panjang, yang akan membantu kita untuk rileks dan memudahkan dalam pengendalian emosi

7. Jantung Sehat

Senam yoga dapat menurunkan tekanan darah dan kolesterol, memperlambat detak jantung dan meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, maka senam yoga juga bermanfaat untuk kesehatan jantung.

8. Perbaiki Sistem Tubuh

Berbagai posisi senam yoga terbalik akan membawa perbaikan sirkulasi darah dan kelenjar getah bening di seluruh tubuh.

9. Meningkatkan Daya Konsentrasi

Prenatal yoga dapat meningkatkan daya konsentrasi dan kemampuan fokus serta meningkatkan perasaan bahagia dan puas

terhadap diri sendiri, ini semua karena menambah kapasitas oksigen ke otak ketika bernafas dalam latihan senam yoga. (Lebang, 2015)

E. Aturan utama dalam prenatal yoga:

1. Dilrang menekan area perut.
2. Dilarang meregangkan area perut.
3. Dilarang memutar area perut.

F. Aturan tambahan prenatal yoga:

1. Tidak melakukan peregangan berlebihan
2. Tidak inversi berlebihan
3. Hindari menahan suatu pose dalam waktu lama
4. Hindari posisi telentang
5. Berhati-hati dalam perpindahan posisi. (Suananda, 2018:5)

G. Gerakan prenatal yoga

1. Centering

Centering atau memusatkan perhatian penting untuk memulai latihan. Saat datang untuk berlatih, mungkin ibu masih meninggalkan pikirannya pada pekerjaan, masih memikirkan keperluan suaminya, anak, atau anggota keluarga yang lain. Bantu ibu menenangkan pikiran, memusatkan perhatian, dan fokus saat latihan, di tempat latihan, dan hanya antara dirinya dan janin di perutnya.

Selalu gunakan kata-kata positif untuk membangkitkan kembali rasa tenang, semangat, percaya diri, dan nyaman. (*dr. Suananda. 2018 hal 55*).



2. Latihan pernafasan (Pranayama)

Pranayama atau latihan pernapasan perlu dilatih karna napas adalah salah satu unsur penting dalam keberhasilan megejan saat persalinan normal. Ibu hamil juga sering mengalami sesak napas dan napas yang pendek akibat membesarnya tubuh dan desakan janin di perut. Hal yang harus diperhatikan pada latihan pernapasan :

- a. Tidak menggunakan otot perut.
- b. Tidak menahan napas.



3. Restorative

Selama hamil, berat badan bertambah 10-20 kg dalam waktu 9 bulan, tapi tanggung jawab dan pekerjaan sehari-hari tidak berkurang. Hal ini tentunya menghabiskan banyak energi dan menimbulkan kelelahan yang amat sangat pada ibu.

Tujuan gerakan restorative pada ibu adalah untuk:

- 1) Mengembalikan stamina

- 2) Meregangkan otot yang kaku
- 3) Memberikan posisi yang nyaman
- 4) Merelaksasikan tubuh
- 5) Memberikan waktu me time

Sering kali pose-pose restorative paling dibutuhkan oleh ibu hamil, terutama pada trimester III.

Gerakan pada restorative

a. Quadriceps stretch

- 1) Berdiri menghadap kesamping kanan, gunakan kursi untuk pegangan.
- 2) Tekuk lutut kiri, dekatkan tumit kearah bokong.
- 3) Rasakan peregangannya pada paha depan kiri atau otot quadriceps.
- 4) Gerakkan ini bisa juga dilakukan sambil berdiri dan berpegangan pada tembok.



Berfungsi untuk Membuat otot tidak mudah cedera dan menghilangkan ketegangan otot paha dalam dan pangkal paha yang kaku

b. Restorative malasana

- 1) Jongkok dengan nyaman, unuk mempermudah gunakan balok dibawah tumit.

- 2) Letakkan tangan pada kursi didepan atau kedua tangan saling bertemu dan letakkan di atas dada
- 3) Relaks dan nikmati setiap sensasi dalam tubuh,



Sangat bermanfaat mengurangi atau menghilangkan ketegangan pada tulang punggung, bahu, dan leher, meningkatkan asupan oksigen pada plasenta, membuka area panggul dan tulang kelangkang (*sacrum*), mengurangi sakit pinggang dan membantu mengurangi rasa lelah

c. Hamstring stretch

- 1) Duduk, luruskan kaki kanan dan tekuk kaki kiri, tempelkan telapak kaki kiri pada bagian dalam paha kanan.
- 2) Pasang belt pada telapak kaki kanan dan pegang belt dengan kedua tangan.
- 3) Tarik napas, tegakkan tulang belakang.
- 4) Tarik belt dengan tangan dan dorong belt dengan ball of feet. Rasakan peregangan pada otot betis dan otot paha belakang.
- 5) Tahan selama 30 detik dan lakukan sisi sebaliknya.



Berfungsi untuk merilekskan otot paha dalam dan otot paha bagian belakang (panggul) karena bisa melemaskan otot bagian belakang dan efeknya tidak membuat cepat capek dan bisa dilakukan sendiri di rumah.

d. Eka pada kapotasana

- 1) Duduk diatas guling
- 2) Tekuk lutut kanan dan letakkan lutut kanan dilantai lebih luar dari pada panggul.
- 3) Luruskan kaki kiri ke belakang
- 4) Letakkan kedua tangan diatas balok untuk membantu menegakkan badan. Tidak perlu sampai melenting kebelakang dan tidak boleh terasa kompresi pada tulang belakang.
- 5) Rasakan regangan pada bokong sebelah kanan.
- 6) Tahan beberapa saat dan lakukan sisi sebelahnya.



Berfungsi untuk meregangakan otot bokong

e. Viparita karani

- 1) Susunlah dua buah guling seperti tanda tambah
- 2) Gunakan guling sebagai sandaran agar posisi jantung tetap lebih tinggi dari perut.
- 3) Naikkan kedua kaki di atas tembok atau kursi
- 4) Letakkan kedua tangan disamping kanan kiri tubuh, biarkan telapak kaki mengarah ke atas.
- 5) Pejamkan kedua mata dan relaksan tubuh.



Berfungsi untuk:

1. merasakan ketenangan pada jiwa dan pikiran untuk merileksasikan tubuh dengan memfokuskan pada pernapasan dalam.
2. Menenangkan kaki
3. melepaskan ketegangan dari tulang belakang dan meredakan sakitototpanggul

f. Anahatasana

- 1) Berlutut, letakkan guling didepan lutut.
- 2) Letakkan kedua tangan di lantai dan jalankan kedua tangan disamping guling hingga bagian dada menyentuh guling.
- 3) Rebahkan dada dan pipi kanan diatas guling, lihat pandangan kekiri, perlahan pejamkan kedua mata.
- 4) Biaarkan panggul tetap terangkat, relaks, dan nikmati peregangan pada bagian pinggang.
- 5) Setelah beberapa saat ganti rotasi leher.

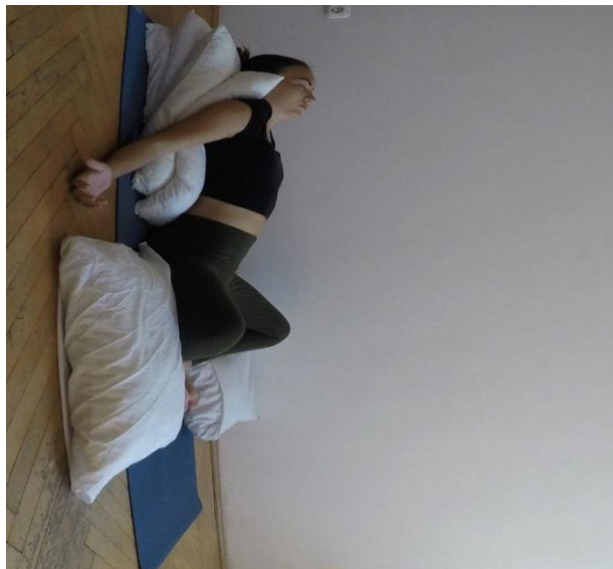


Berfungsi untuk membuka bahu, otot dada, tulang dada, leher, dan punggung bagian bawah. Meridian jantung dan paru-paru menerima semburan prana yang segar.

g. Supta baddha konasana

- 1) Susun guling membentuk tanda tambah

- 2) Duduk didepan guling, satukan kedua telapak kaki, gunakan belt jika perlu.
- 3) Perlahan sandarkan punggung pada guling, letakkan kedua lengan di samping kanan kiri tubuh, telapak tangan menghadap atas.
- 4) Gunakan bantal untuk membuat posisi lengan lebih nyaman.
- 5) Relaks,pejamkan mata, dan nikmati semua sensasi dalam tubuh.



Berfungsi membuka bahu, dada, kunci paha, paha bagian dalam, dan pinggul. Dianggap dapat meredakan stres, depresi, dan

kecemasan. Merangsang sirkulasi, jantung, dan organ pencernaan dan bagian perut..

h. Savasana

Savana atau pose mayat adalah saat yang paling tepat untuk menjalin hubungan dengan janin. Ibu dalam posisi relaks dan tenang, merasakan setiap gerakan janinnya, berbicara dari hati ke hati. Pastikan miring ke arah kiri untuk menghindarkan tekanan pada *vena cava inferior*, terutama pada trimester kedua dan ketiga.

Sangga punggung dengan guling untuk memberikan kenyamanan. Biarkan ibu menikmati semua sensasi yang ada pada dirinya.



Berfungsi yang paling tepat untuk menjalin hubungan dengan janin. Ibu dalam posisi relaks dan tenang, merasakan setiap gerakan janinnya, berbicara dari hati ke hati. Pastikan miring ke arah kiri untuk menghindarkan tekanan pada *vena cava inferior*,

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Berdasarkan UU Kebidanan No. 4 tahun 2019, BAB VI bagian kedua pasal 45 paragraf 1 tentang tugas dan wewenang bidan, bidan dalam menjalankan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana yang dimaksud dalam Pasal 43 ayat 1 huruf a, bidan profesi berwenang :

1. Memberikan asuhan kebidanan, bimbingan, serta komunikasi, informasi, dan edukasi kesehatan dalam rangka perencanaan kehamilan, persalinan, dan persiapan menjadi orangtua.
2. Memberikan asuhan pada masa kehamilan untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan janin, mempromosikan air susu ibu eksklusif, dan deteksi dini kasus risiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pasca persalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran.
3. Melakukan pertolongan persalinan normal;
4. Memfasilitasi inisiasi menyusui dini;
5. Memberikan asuhan pasca persalinan, masa nifas, komunikasi, informasi, dan edukasi serta konseling selama ibu menyusui, dan deteksi dini masalah laktasi;
6. Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, pasca persalinan, dan masa nifas dilanjutkan dengan rujukan;
7. Merujuk ibu hamil, bersalin, pasca persalinan, dan masa nifas dengan risiko dan atau komplikasi yang membutuhkan pertolongan lebih lanjut; dan
8. Memberikan obat bebas dan obat bebas terbatas

C. Hasil Penelitian Terkait

Dalam penyusunan Laporan Tugas akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi, dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada Laporan Tugas Akhir ini. Berikut penelitian terdahulu yang berhubungan dengan Laporan Tugas Akhir ini antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lina Fitriani, 2018 “Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III”.

Setelah dilakukan penelitian tentang efektivitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata, Kec. Polewali, Kab.Polewali Mandar, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- a. Senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dilihat dari hasil pre-test hingga post test yang mengalami penurunan dengan hasil pvalue = 0,000 dan nilai mean yaitu 26.
- b. Prenatal yoga efektif dalam menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dilihat dari hasil pre-test hingga post test yang mengalami penurunan dengan hasil p value = 0,000 dan nilai mean yaitu 29.
- c. Terdapat perbedaan efektivitas yang bermakna antara senam hamil dan prenatal yoga terhadap keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dilihat dari nilai rata-rata senam hamil yaitu dan nilai rata-rata prenatal yoga yaitu dengan demikian, prenatal yoga lebih efektif dalam menurunkan nyeri pinggang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Candra Resmi, Dkk 2017 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo

Dari hasil Penelitian yang dilakukan Dewi Candra Resmi, dkk 2017 merupakan penelitian eksperimen semu untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo dengan jumlah Responden 14 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang.

Uji pengaruh dengan perlakuan prenatal yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD}$ $4,14 \pm 1,127$ dengan $p = 0,000$ sedangkan setelah dilakukan intervensi $\text{mean} \pm \text{SD}$ $2,71 \pm 1,204$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada

pengaruh yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan setelah prenatal yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian prenatal yoga dapat menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil dengan selisih rata-rata intensitas nyeri sebesar 1.43 dan berdasarkan uji t test menunjukkan signifikansi dengan nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Hal ini berarti yoga mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

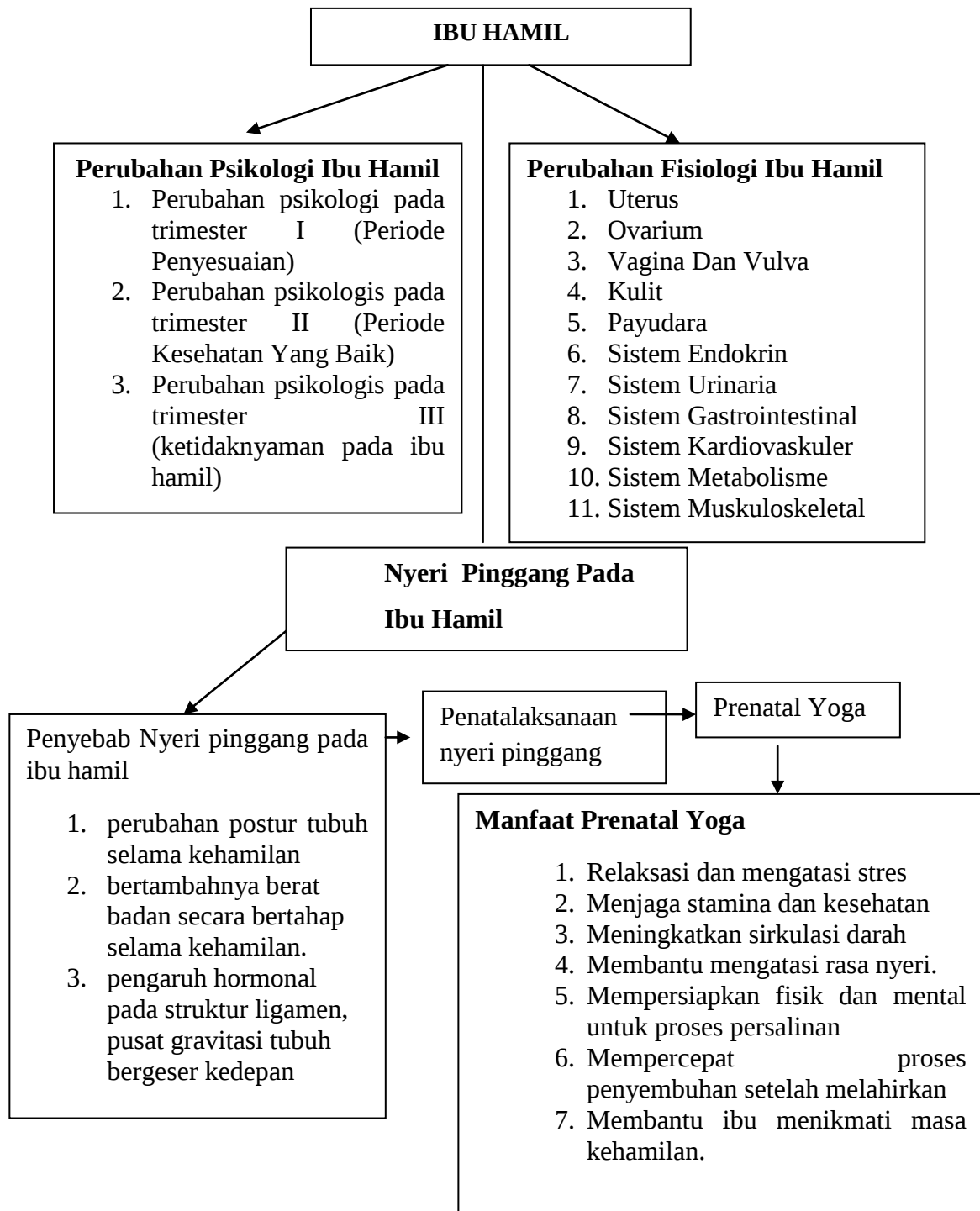
3. Penelitian yang dilakukan oleh *Mediarti*, dkk, 2014 “Pengaruh Prenatal Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III”.

Setelah dilakukan penelitian oleh *mediarti*, dkk 2014 tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Palembang Tahun 2012 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Perubahan tingkat keluhan ibu trimester III setelah dilakukan suatu tindakan tertentu yaitu prenatal yoga. Penelitian dilakukan dengan mengkaji keluhan ibu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dilakukan prenatal yoga, yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat akhir penelitian. Penelitian dilakukan dengan mengkaji keluhan ibu hamil trimester III sebelum (pre test) pada kelompok intervensi. Pre test dilaksanakan sebelum pelaksanaan prenatal yoga. Kemudian pada kelompok intervensi dilakukan prenatal yoga selama 4x, minggu pertama pagi hari, minggu kedua sampai keempat sore hari. Setelah pelaksanaan prenatal yoga yang keempat kali, kemudian diukur keluhan ibu hamil sesudah (post test) dilakukan prenatal yoga. menjelaskan bahwa prenatal yoga yang dilakukan pada

kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III

D. Kerangka Teori



Di kutip dari :

Sulistyawati, ari 2009, Fraser, Diane M. 2009, Dr. Suananda, Yhossie, MARS 2018