

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin dimulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Masa kehamilan yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3, triwulan pertama dimulai dari hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan ke 4 sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ke 7 sampai 9 bulan.

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.

a. Perubahan psikologi pada trimester I (Periode Penyesuaian)

Ibu merasa tidak sehat dan kadang-kadang merasa benci dengan kehamilannya.

Kadang muncul penolakan, kecemasan dan kesedihan.

Setiap perubahan yang terjadi dalam dirinya akan selalu mendapat perhatian dengan seksama

Oleh karena perutnya masih kecil, kehamilan merupakan rahasia seseorang yang mungkin akan diberitahukannya kepada orang lain atau bahkan merahasiakannya.

b. Perubahan psikologis pada trimester II (Periode Kesehatan Yang Baik)

1. Ibu merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormone yang tinggi
2. Ibu sudah bisa menerima kehamilannya merasakan gerakan anak
3. Merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran
4. Libido meningkat
5. Menuntut perhatian dan cinta
6. Merasa bahwa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya
7. Hubungan sosial meningkat dengan wanita hamil lainnya atau pada orang lain yang baru menjadi ibu hamil
8. Ketertarikan dan aktifitasnya terfokus pada kehamilan, kelahiran dan persiapan untuk peran baru.

c. Perubahan psikologis pada trimester III

1. Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik
2. Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat waktu
3. Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya
4. Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perharian dan kekhawatirannya
5. Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya merasa kehilangan perhatian
6. Perasaan mudah terluka (sensitif)
7. Libido menurun.

(Sulistyawati, 2009 :76-77)

B. Perubahan fisiologi kehamilan

a. Perubahan Kehamilan Trimester 1

Masalah kehamilan yang sering muncul pada trimester pertama adalah mual-muntah atau *morning sickness*. Mual-muntah ini dipengaruhi oleh perubahan hormon sehingga organ pencernaan bekerja lebih lambat. Cara mengatasinya

adalah dengan makan sedikit-sedikit tapi sering, menghindari makanan berlemak dan bersantan, serta menghindari makanan yang berbau tajam. Masalah lain yang pasti terjadi adalah sering BAK. Hal ini disebabkan pembesaran rahim yang menekan kandung kemih. Meskipun kurang nyaman, namun ibu tetap dianjurkan banyak minum air putih. Cara mengurangi keluhan tersebut adalah dengan menghindari minuman yang mengandung diuretik alami seperti teh. Gerak peristaltik usus yang melambat dapat menyebabkan masalah kehamilan yaitu sembelit. Makanan yang berada di usus besar dalam waktu lama akan mengeras karena banyak air yang diserap kembali. Untuk menghindari hal tersebut, Anda dianjurkan mengonsumsi makanan berserat. Masalah lain yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester I yaitu Mengalami kelelahan, Perut tidak enak, dengan atau tanpa muntah, Mood tidak stabil Sembelit atau sulit BAB

b. Perubahan Kehamilan Trimester 2

Rahim yang terus membesar menyebabkan punggung menahan beban berat. Akibatnya, ibu mengeluh sakit punggung. Sebaiknya hindari duduk dan berdiri terlalu lama karena posisi tersebut menyebabkan tumpuan beban di punggung. Anda juga dapat melakukan kompres panas dan dingin di punggung selama 10-15 menit. Pembesaran perut juga menyebabkan masalah kehamilan berupa gatal-gatal karena peregangan. Gatal-gatal ini akan meninggalkan bekas kurang baik jika digaruk. Oleh sebab itu, hindari menggaruk area yang gatal. Sebagai gantinya, lakukan kompres hangat dan beri taburan bedak anti gatal. Hiperpigmentasi pada beberapa area tubuh seperti wajah dan perut membuat ibu kurang nyaman. Pasalnya, hal tersebut dianggap mengurangi kecantikan ibu. Gunakan pelindung dari bahan alami yang tidak mempengaruhi kesehatan ibu dan janin serta hindari sinar matahari langsung secara berlebihan. Ibu mungkin akan mengalami kram kaki dan varises sebagai masalah kehamilan yang lain. Lakukan olahraga teratur untuk melancarkan peredaran darah sehingga kram dan varises berkurang. Tinggikan kaki saat tidur dan hindari duduk bersilangan atau kompres dengan air hangat.

c. Perubahan Kehamilan Trimester 3

Rahim yang terus membesar dapat menekan diafragma sehingga ibu merasa sesak. Hindari membawa beban berat yang dapat memperparah keluhan tersebut. Latihlah diri Anda untuk bernafas dalam secara teratur. Hal ini bertujuan memenuhi kebutuhan oksigen sekaligus membuat relaksasi otot pernafasan. Tidur miring kiri dan olahraga ringan juga dapat membantu mengurangi keluhan sesak nafas. Pada trimester ketiga ini sebagian ibu akan mengalami bengkak kaki. Bengkak disebabkan penumpukan cairan yang terjadi secara alami selama kehamilan berlangsung. Bengkak kaki akan semakin parah apabila peredaran darah kurang lancar. Oleh karena itu, letakkan kaki lebih tinggi dari tubuh agar peredaran darah balik berjalan lancar. Keluhan sering kencing dan sulit buang air besar kembali menjadi masalah kehamilan pada masa akhir kehamilan. Cara mengatasinya sama dengan trimester pertama. Jangan sekali-kali menahan kencing atau BAB agar keluhan tidak menjadi parah. Pada trimester 2 dan 3 mengalami sakit punggung bagian bawah, pada wanita hamil berat uterus yang semakin membesar akan menyebabkan punggung lordosis sehingga terjadi lengkungan punggung yang mengakibatkan peregangan otot punggung dan menimbulkan rasa nyeri. Cara mengatasinya bisa dengan rutin senam hamil dan menerapkan body mekanik yang baik.

C. Perubahan Fisiologis Yang Sering Terjadi Pada Masa Kehamilan

1. Uterus

Uterus akan membesar pada bulan-bulan pertama di bawah pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Pembesaran ini pada dasarnya disebabkan oleh hipertrofi otot polos uterus. Di samping itu, serabut-serabut kolagen yang ada pun menjadi higroskopik akibat meningkatnya kadar estrogen sehingga uterus mengikuti pertumbuhan janin. Berat uterus naik secara luar biasa, dari 30 gram menjadi 1000 gram pada akhir kehamilan.

2. Serviks uteri

Serviks uteri pada kehamilan juga mengalami perubahan karena pengaruh hormon estrogen. Serviks mengandung lebih banyak jaringan serabut dan sedikit jaringan otot dibandingkan bagian uterus. Jaringan serabut pada serviks ini banyak mengandung kolagen. Selain itu estrogen juga meningkatkan vaskularitas serviks sehingga konsistensi servik menjadi lunak yang disebut dengan tanda Goodell.

3. Vagina dan Vulva

Estrogen menyebabkan perubahan lapisan otot dan epitelium. Lapisan otot mengalami hipertrofi dan epitel menjadi tebal dan menjadi tanda deskuamasi meningkat. Vagina menghasilkan cairan berwarna putih yang dikenal dengan leukore. Sel epitel juga meningkatkan kadar glikogen. Sel ini berinteraksi dengan basil dedorlein dan menghasilkan lingkungan yang lebih asam. Lingkungan ini menyediakan perlindungan ekstra terhadap organisme tetapi merupakan keadaan menguntungkan bagi *candida albicans*. Akibat hipervaskularisasi, vagina dan vulva terlihat berwarna ungu kebiruan. Tanda ini disebut tanda chadwick.

4. Ovarium

Pada permulaan kehamilan masih terdapat korpus luteum graviditis sampai terbentuknya plasenta pada kira-kira kehamilan 16 minggu. Korpus luteum graviditis berdiameter kira-kira 3 cm. Kemudian ia mengecil setelah plasenta terbentuk. Korpus luteum ini mengeluarkan hormone estrogen dan progesterone. Lambat laun fungsi ini diambil alih oleh plasenta.

5. Mammae/payudara

Peningkatan kadar estrogen dan progesterone menyebabkan hipertrofi dan hyperplasia pada payudara, sehingga payudara akan mengalami pembesaran. Selain itu hormone somatomammotropin juga menstimulasi pembesaran payudara. Rasa penuh dan berat, perubahan sensitivitas mulai timbul sejak umur kehamilan 6 minggu. Puting susu dan areola menjadi lebih berpigmen dan puting susu menjadi lebih erektile. Perkembangan kelenjar mammae secara fungsional lengkap pada pertengahan masa hamil. Walaupun demikian

laktasi tetap terhambat sampai kadar estrogen menurun, yakni setelah janin dan plasenta lahir.

6.Sistem Sirkulasi Darah

Volume darah semakin meningkat dan jumlah serum darah lebih besar dari pertumbuhan sel darah, sehingga terjadi pengenceran darah (hemodelusi). Sel darah merah semakin meningkat jumlahnya untuk dapat mengimbangi pertumbuhan janin dalam rahim, tetapi penambahan sel darah tidak seimbang dengan peningkatan volume darah sehingga terjadi hemodelusi yang disertai anemia fisiologis (Manuaba, I.G.B 2010).

7.Sistem Kardiovaskuler

Perubahan sistem kardiovaskuler, melindungi fungsi fisiologi normal wanita, memenuhi kebutuhan metabolik tubuh saat hamil, dan menyediakan kebutuhan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin. Peningkatan volume plasma darah dan curah jantung disebabkan oleh hipertrofi atau dilatasi ringan jantung, karena diafragma terdorong ke atas, jantung terangkat ke atas dan berotasi ke depan dan ke kiri. Selama pertengahan pertama masa hamil, tekanan sistolik dan diastolik menurun 5 sampai 10 mmHg. Penurunan tekanan darah ini disebabkan oleh vasodilatasi pembuluh darah perifer akibat perubahan hormonal selama masa hamil.

8.Sistem Pernapasan

Pada ibu hamil kebutuhan oksigen meningkat sebagai respon terhadap peningkatan laju metabolisme dan peningkatan kebutuhan oksigen jaringan uterus dan payudara. Janin membutuhkan oksigen dan suatu cara untuk membuang karbondioksida. Diafragma bergeser sebesar 4 cm selama masa hamil. Dengan semakin tuanya kehamilan dan seiring pembesaran uterus ke rongga abdomen, pernapasan dada menggantikan pernapasan perut dan penurunan diafragma saat inspirasi menjadi semakin sulit.

9.Sistem Urinaria

Perubahan struktur ginjal merupakan aktivitas hormonal (estrogen dan progesterone), tekanan yang timbul akibat pembesaran uterus, dan peningkatan volume darah. Sejak minggu ke-10 kehamilan, pelvis ginjal dan ureter

berdilatasi. Perubahan ini membuat ureter mampu menampung urine dalam volume yang lebih besar dan juga memperlambat laju urine.

10.Sistem Gastrointestinal

Fungsi saluran cerna selama masa hamil menunjukkan gambaran yang sangat menarik. Gusi cenderung mudah berdarah karena kadar estrogen yang meningkat menyebabkan peningkatan vaskularisasi selektif dan proliferasi jaringan ikat. Pada trimester pertama terjadi penurunan nafsu makan akibat nausea/vomiting. Gejala ini muncul sebagai akibat dari perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar hCG dalam darah. Peningkatan progesterone menyebabkan tonus dan motilitas otot polos menurun, sehingga terjadi regurgitasi esophagus, peningkatan waktu pengosongan lambung, dan peristaltik balik. Akibatnya ibu hamil tidak mampu mencerna asam atau mengalami nyeri ulu hati. Selain itu penurunan motilitas otot polos menyebabkan absorpsi air di usus besar meningkat, sehingga dapat terjadi konstipasi.

11.Sistem Integumen

Perubahan keseimbangan hormone dan peregangan mekanis menyebabkan timbulnya beberapa perubahan dalam system integument selama masa hamil. Jaringan elastik kulit mudah pecah, menyebabkan striae gravidarum atau tanda regangan. Hiperpigmentasi timbul akibat peningkatan Melanophore Stimulating Hormone (MSH) yang dikeluarkan oleh lobus hipofisis anterior selama masa hamil. Kadang-kadang terdapat deposit pigmen pada dahi, pipi, dan hidung yang dikenal sebagai kloasma gravidarum. Hiperpigmentasi sering terdapat didaerah leher dan areola mammae. Linea alba pada kehamilan menjadi hitam yang dikenal sebagai Linea nigra.

12.Metabolisme

Metabolisme basal naik sebesar 15-20% dari semula, terutama pada trimester ketiga. Keseimbangan asam basa mengalami penurunan dari 155 mEq per liter menjadi 145 mEq per liter disebabkan hemodelusi darah dan kebutuhan mineral yang diperlukan janin. Kebutuhan protein wanita hamil makin tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, perkembangan organ kehamilan,

dan persiapan laktasi. Dalam makanan diperlukan protein tinggi sekitar 0,5 g/kg berat badan atau sebutir telur ayam sehari. Kebutuhan kalori didapat dari karbohidrat, lemak dan protein. Kebutuhan zat mineral untuk ibu hamil : Kalsium, 1,5 gram setiap hari, 30-40 gram untuk pembentukan tulang janin. Fosfor, rata-rata 2 gram dalam sehari, Zat besi, 800 mg atau 30-50 mg per hari. Air, ibu hamil memerlukan air cukup banyak minimal 8-10 gelas/hari.

D. Kebutuhan Ibu Hamil

1. Kebutuhan Nutrisi

Kehamilan Menyebabkan banyak perubahan pada tubuh ibu. Perubahan perubahan itu untuk menyesuaikan tubuh ibu pada keadaan kehamilannya. Penggunaan zat zat makanan oleh tubuh menurun pada 4 bulan pertama kehamilan sehingga kebutuhan tubuh akan makanan juga berkurang makanan disamping itu, perasaan malas dan kurang enak badan biasanya juga menyebabkan ibu lebih banyak istirahat sehingga keperluan tubuh akan makanan juga berkurang. Dalam bulan – bulan pertama dalam kehamilan Sering wanita merasa mual, tidak nafsu makan, muntah, kembung, rasa perih diuluhati dan sebagainya. Gejala “ngidam” itu terutama diwaktu pagi tetapi kadang-kadang ada juga sore hari. Mungkin pula timbul keinginan makan makanan yang asam. Gejala – gejala itu biasanya akan menghilang setelah kandungannya mencapai minggu ke-16 (4bulan). Lebih banyak cairan dikeluarkan melalui ginjal sebagai air seni sebelum pertengahan kehamilan tetapi berkurang pada akhir kehamilan. Pada waktu hamil, cairan darah bertambah sehingga darah menjadi lebih encer dan ibu mudah menderita kekurangan darah merah (anemia). Jumlah cairan dalam tubuh bertambah tetapi yang dikeluarkan oleh tubuh berkurang pada bulan-bulan akhir kehamilan yang mengakibatkan seringkali timbul bengkak pada waktu hamil tua. Untuk dapat memberi makanan secara benar pada ibu hamil, perubahan-perubahan yang terjadi pada kehamilan perlu dipahami yaitu:

a. Perubahan tahap pertama. Dua minggu setelah konsepsi, telur yang telah dibuahi akan melekat pada endometrium uterus dan terjadi proliferasi

dari sel-sel dengan cepat. Plasenta juga mulai terbentuk pada tahap ini. Pada tahap ini belum diperlukan suplementasi nutrisi yang khusus.

b. Perubahan tahap kedua. Pada minggu ke-2 sampai minggu ke-8, sebagai organ organ telah mulai terbentuk seperti jantung, ginjal, paru, hati, dan rangka. Dari percobaan binatang, bila pada fase ini terdapat defisiensi vitamin A, riboflavin, Vitamin B₆, Vitamin B₂, atau asam folat akan terjadi kelainan cacat bawaan. (pelatihan paramedik tingkat nasional disemarang 1988). Pada tahap ini diperlukan Suplementasi dalam bentuk vitamin dan mineral untuk menghindari terjadinya defisiensi dan cacat bawaan.

c. Perubahan tahap ketiga. Mulai minggu kedelapan sampai lahir terjadi pertumbuhan janin yang cepat, serta terbentuknya cadangan pada ibu untuk mempersiapkan kelahiran dan memproduksi air susu ibu (ASI). Pada tahap ini terjadi hiperplasi dan hipertrofi sel sel, dan kecepatannya berbeda untuk masing-masing orang. Oleh sebab itu, suplementasi nutrisi sangat diperlukan terutama dalam bentuk kalori dan protein. (Hj. Salmah, S. Kp, M. Kes, Rusmiati, SKM, 2006)

2. Peningkatan Berat Badan

Peningkatan berat badan sangat menentukan kelangsungan hasil akhir kehamilan. Bila ibu hamil kurus atau gemuk sebelum hamil akan menimbulkan resiko pada janin terutama apabila peningkatan atau penurunan sangat menonjol. Bila sangat kurus maka akan melahirkan Bayi dari ibu hamil dengan berat badan normal atau kurus, lebih dipengaruhi oleh peningkatan atau penurunan berat badan selama hamil. (Hj. Salmah, S. Kp, M. Kes, Rusmiati, SKM, 2006).

Cara yang dipakai untuk menentukan berat badan menurut tinggi badan adalah menggunakan indeks masa tubuh dengan rumus berat badan dibagi tinggi badan pangkat 2. Contoh, wanita dengan berat badan sebelum hamil 51 kg dan tinggi badan 1,57 meter. maka $IMT\text{-nya } 51/(1,57)^2 = 20,7$. Nilai IMT Mempunyai rentang, (Hj. Salmah, S. Kp, M. Kes, Rusmiati, SKM, 2006).

19,8-26,6 Normal

$\leq 19,8$ Underweight

26,6-29,0 Overweight

$\geq 29,0$ Obese

Penambahan berat badan per trimester lebih penting daripada penambahan berat badan keseluruhan. Pada trimester pertama peningkatan berat badan hanya sedikit, antara 0,7 sampai 1,4 kg. Pada trimester berikutnya akan terjadi peningkatan berat badan yang dapat dikatakan teratur, 0,35-0,4 kg per minggu. (Hj.Salmah, S.Kp, M.Kes, Rusmiati, SKM, 2006).

3. Kalori

Berdasarkan angka kecukupan gizi yang dianjurkan oleh Widya Karya Nasional pangan dan Gizi 1983, tambahan kalori untuk wanita hamil ± 285 kalori. Untuk menyakinkan agar penggunaan kalori selama kehamilan berlangsung adekuat, masukan energi harus di atas 36 kalori/kg/hari. Kecukupan yang dianjurkan, sebanyak 40 kalori/kg/hari dalam distribusi yang seimbang, yaitu protein $\pm 15\%$, lemak $\pm 30\%$, dan karbohidrat $\pm 55\%$.

(Hj.Salmah, S.Kp, M.Kes, Rusmiati, SKM, 2006).

4. Protein

Tambahan untuk wanita hamil sebesar 9 gram. Kecukupan protein yang dianjurkan untuk wanita Indonesia umur 20-39 tahun dengan berat badan 47 kg sebanyak 41 gram protein sehari atau sekitar 0,8 gram/kg/hari, sebagai protein campuran.

5. Vitamin

Vitamin A ditambah 50 mg/hari, vitamin D ditambah 0,2 mg/hari, riboflavin ditambah 0,2 mg/hari, niacin ditambah 2mg/hari, vitamin C ditambah 20 mg/hari,

Kalsium ditambah 0,6 mg/hari, dan zat besi ditambah 2 mg/hari. Pada waktu hamil, keperluan akan zat besi sangat meningkat untuk pembentukan darah janin dan persediaan ibu masa laktasi sampai enam bulan sesudah

melahirkan, karena air susu ibu tidak mengandung garam besi. Persediaan ibu sebagai cadangan untuk penggantian darah yang hilang pada waktu persalinan. Pemberian zat besi dimulai setelah rasa mual dan muntah hilang, serta tablet sehari selama minimal 90 hari. Tiap tablet mengandung FeSO_4 320 mg (zat besi 60 mg) dan asam folat 500 mg. Bila ibu merasa mual, konstipasi atau diare akibat tablet zat besi, dianjurkan untuk meminumnya setelah makan. Sebaiknya, tablet zat besi dimakan bersama buah-buahan yang mengandung Vitamin C, karena untuk menambah penyerapan. Tablet zat besi dapat diminum separuh pada pagi hari dan separuh lagi pada malam hari, untuk mengurangi efek samping. Bahan makanan yang mengandung zat besi yaitu yang bersumber dari nabati seperti kacang – kacang dan sayuran hijau. (Hj. Salmah, S. Kp, M. Kes, Rusmiati, SKM, 2006).

6. Air

Air berfungsi membantu sistem pencernaan makanan dan membantu proses transportasi. Selama hamil terjadi perubahan nutrisi dan cairan pada membran sel. Air menjaga keseimbangan sel, darah, getah bening, dan cairan vital tubuh lainnya. Air juga menjaga keseimbangan suhu tubuh, karena itu dianjurkan minum 6-8 gelas air, susu, dan justiap 24 jam. (Hj. Salmah, S. Kp, M. Kes, Rusmiati, SKM, 2006). Membatasi minuman yang mengandung kafein seperti teh, coklat, kopi, dan minuman yang mengandung pemanis buatan (sakarín) karena bahan ini mempunyai reaksi silang terhadap plasenta.

(Hj. Salmah, S. Kp, M. Kes, Rusmiati, SKM, 2006).

7. Imunisasi

Ibu hamil yang belum pernah mendapat TT, pada kehamilan sebelumnya atau pada waktu akan menjadi pengantin, maka perlu mendapat dua kali suntikan TT dengan jarak minimal 2 bulan. TT yang pertama diberikan pada kunjungan antenatal yang pertama. Bila sudah pernah, maka cukup diberikan sekali selama kehamilan. Suntikan TT melindungi ibu dan bayinya dari penyakit tetanus neonatorum. (Hj. Salmah, S. Kp, M. Kes, Rusmiati, SKM, 2006).

Antigen	Interval waktu	Lama perlindungan	Persentase perlindungan
TT1	Kunjungan ANC 1		
TT2	4 mg setelah TT 1	3 Tahun	80
TT3	4 mg setelah TT 2	5 Tahun	95
TT4	4 mg setelah TT 3	10 Tahun	99
TT5	4 mg setelah TT 4	Seumur hidup	99

E. Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil

Definisi Nyeri

Nyeri pinggang adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri pinggang adalah gangguan yang umum terjadi, ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit pinggang dimasalalu. 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 lekungan pada bagian bawah pinggang yang menimbulkan rasa nyeri (Varney 2009).

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) Nyeri *sciatica* atau sakit pinggang sangat umum terjadi pada wanita hamil. Sakit pinggang saat hamil merupakan kondisi yang wajar terjadi dan ini merupakan proses alami tubuh.

Faktanya, sekitar 50 hingga 80 persen wanita mengalami sakit pinggang selama kehamilan mereka. Hal ini terjadi karena selama kehamilan, wanita akan mengeluarkan lebih banyak hormon relaksin yang menyebabkan ligamen dan struktur-struktur yang menempelkan tulang dengan sendi meregang terutama di bagian panggul. Berat dari bayi yang dikandung seorang wanita juga menambah beban pada sendi karena memberikan tekanan yang lebih pada sendi panggul. Kadang, posisi bayi juga dapat menambah tekanan pada saraf *sciatica*. paling berisiko mengalami sakit pinggang adalah mereka yang memiliki berat badan berlebih atau memiliki sakit pinggang pada kehamilan sebelumnya.

Skala atau Pengukuran Nyeri

Skala nyeri berdasarkan ekspresi wajah

Wajah pertama : sangat senang karna ia tidak merasakan sakit sama sekali

Wajah kedua : sakit hanya sedikit

Wajah ketiga : sedikit lebih sakit

Wajah keempat : jauh lebih sakit

Wajah kelima : jauh lebih sakit banget

Wajah keenam : sangat sakit luar biasa samapi menangis

Skala intensitas nyeri numerik

Gambar 2.4 Skala Intensitas Nyeri Numerik



(Judha, 2012)

Skala nyeri 0-1- (comprative pain scale)

1. : tidak ada rasa sakit
2. : nyeri hampir tidak terasa(sangat ringan) seperti gigitan nyamuk
3. : nyeri ringan seperti cubitan pada kulit (tidak menyenangkan)
4. : nyeri sangat terasa seperti pukulan kehidung
5. : kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah
6. : kuat, dalam, nyeri, yang menusuk seperti pergelangan kaki terkilir
7. : begitu kuat sehingga tampaknya mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu
8. : sama seperti 6, kecuali bahwarasa sakit benar benar mendominasi indra menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri
9. : nyeri begitu kuat sehingga anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama
10. : nyeri begitu kuat sehingga anda tidak dapat mentoleransinya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli efek samping atau risikonya

Pengelompokkan:

Skala nyeri 1-3 berarti nyeri ringan (masih bisa ditahan, aktivitas tak mengganggu)

Skalar nyeri 4-6 berarti Nyeri Sedang

Skala nyeri 7-10 berarti Nyeri Berat (Tidak dapat melakukan aktivitas secara sendiri)

F. Faktor penyebab nyeri pinggang

1. Peningkatan Berat Badan

Normalnya, berat badan ibu selama kehamilan akan meningkat sekitar 12,5-17,5 kg. Karenanya, tugas tulang belakang menjadi bertambah berat, karena harus menopang peningkatan berat badan tersebut. Peningkatan berat badan janin dan bertambahnya besar rahim juga menyebabkan penekanan pada pembuluh darah besar dan saraf yang terletak di dekat tulang punggung dan tulang panggul.

2. Perubahan Hormon Tubuh

Selama hamil, tubuh Anda akan menghasilkan hormon yang disebut relaksin. Hormon ini merileksasi ligamen di daerah panggul, sehingga persendian menjadi lebih longgar untuk persiapan proses melahirkan. Namun, hormon ini juga menyebabkan ligamen yang menyokong tulang punggung menjadi lebih longgar, sehingga sering kali timbul rasa nyeri.

3. Perubahan Postur Tubuh

Saat hamil, pusat gravitasi tubuh Anda akan berubah menjadi lebih ke depan, seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Tanpa disadari, Anda akan berusaha beradaptasi dengan cara menyesuaikan cara duduk, berdiri, dan bergerak. Inilah yang menyebabkan ketidaknyamanan pada pinggang

4. Peregangan Otot

Seiring dengan bertambahnya ukuran rahim, otot rektus abdominis yang berada di depan rahim juga akan ikut meregang. Inilah yang dapat memperparah nyeri pinggang bumil.

G. Cara Mengatasi Sakit Pinggang

1. Lakukan olah raga dan yang dianjurkan untuk meringankan sakit pinggang selama hamil, salah satunya adalah berenang, senam hamil dan berjalan jalan
2. Hindari pemakaian sepatu hak tinggi dan sepatu lainnya
3. Hindari tidur terlentang, tidurlah dalam posisi miring ke kiri sehingga kandungan tidak menekan pembuluh darah dan juga tulang belakang dari dalam.
4. Ketika ingin mengambil sesuatu yang berada di bawah jangan membungkukkan badan, tetapi lakukanlah gerakan jongkok pada sendi lutut dan pinggul.
5. Beristirahatlah yang banyak. Bagi ibu hamil hindarilah aktifitas fisik yang berat, hanya lakukan rutinitas yang penting-penting saja untuk meminimalisir kelelahan dan rasa sakit pada pinggang.
6. Anjurkan ibu kompres menggunakan air hangat pada bagian yang sakit pada pinggang
7. Lakukan pijat kehamilan yang dilakukan khusus tarapis bersertifikat dapat membantu meredakan sakit pinggang dan menjadikan anada lebih rileks.
8. Pada saat tidur gunakan kasur yang yang menyokong dan gunakan bantal sebagai pengganjal untuk meringankan tarikan dan regangan dan untuk meluruskan punggung

Nyeri pinggang juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini (Mochtar Rustam 2009). Keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Menurut Yu (2010) salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil.

H. Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-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 risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Secara ringkas petunjuk senam hamil berupa konsultasi/pemeriksaan kesehatan, dilakukan mulai umur kehamilan 28 minggu, membutuhkan ruangan yang nyaman dan pakaian yang sesuai, minum yang cukup baik sebelum, selama dan setelah melakukan senam.

I. Tujuan Senam Hamil

Tujuan senam hamil yaitu memberi dorongan serta melatih jasmani dan rohan dari ibu secara bertahap agar ibu dapat menghadapi persalinan dengan tenang, sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar dan mudah. Manfaat senam hamil adalah untuk memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi pembengkakan. Memperbaiki keseimbangan otot, mengurangi resiko gangguan gastrointestina Termasuk sembelit, mengurangi kram / kejang kaki, menguatkan otot perut, Mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan. Senam hamil pada kehamilan dapat dimulai pada kehamilan 16-38 minggu. Pelaksanaan senam sedikitnya seminggu sekali dan menggunakan pakaian yang sesuai dan longgar. (Hj. Salmah, S.Kp, M. Kes, Rusmiati, SKM, 2006).

Menurut Diki retno Yuliani 2017 Senam hamil merupakan suatu program berupa latihan fisik yang cukup penting bagi ibu hamil sebagai persiapan untuk menghadapi persalinan, agar persalinannya normal dan relatif cepat dan aman. senam hamil boleh dilakukan setelah usia kehamilan 28 minggu, kecuali terdapat komplikasi tertentu pada kehamilan. Tujuan senam hamil antara lain agar ibu hamil dapat

menguasai teknik pernapasan yang bermanfaat terutama saat persalinan, melatih otot-otot dinding perut agar semakin kuat untuk menopang tambahan berat badan, berlatih untuk melakukan sikap tubuh yang baik (body mekanik) selama hamil, berlatih melakukan relaksasi sempurna, memperbaiki sirkulasi dan meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kepercayaan diri ibu serta meminimalkan kesulitan pada saat menjalani proses persalinan.

Menurut Manuaba Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk secara optimal dan persalinan normal. senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang menyertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan gestosis, hamil dengan kelainan letak) dan kehamilan disertai anemia. senam hamil dimulai pada usia kehamilan sekitar 28 minggu.

J. Syarat senam hamil

ibu hamil cukup sehat berdasarkan pemeriksaan dokter atau bidan

kehamilan tidak mempunyai komplikasi (keguguran berulang, kehamilan dengan perdarahan)

dengan bimbingan petugas

(Manuaba 2010)

Adapun gerak dasar yang sering digunakan dalam senam hamil adalah sebagai berikut:

Latihan pernapasan

Latihan pernapasan memiliki tujuan menciptakan ketenangan, mempercepat sirkulasi darah, mencukupi kebutuhan oksigen bagi ibu dan bayi. Latihan dapat dilakukan dikursi, bak mandi ataupun ditempat tidur. Jika ditempat tidur ambil posisi terlentang rata dengan tempat tidur, letakkan satu atau dua bantal dikepala, tekuk kedua lutut dengan telapak kaki rata dengan tempat tidur.

Pernapasan perut

Letakkan kedua tangan diatas perut,tarik nafas perlahan dari hidung dengan mengembungkan perut,keluarkan nafas dari mulut dan kempiskan perut.lakukan sebanyak 8 X tiap gerakan.



Pernapasan iga

Letakkan tangan disamping kanan kiri iga,tarik nafas perlahan dari hidung sambil mengerutkan iga kedalam,keluarkan nafas dari mulut sambil mengembungkan iga kesamping.Lakukan sebanyak 8 X tiap gerakan.



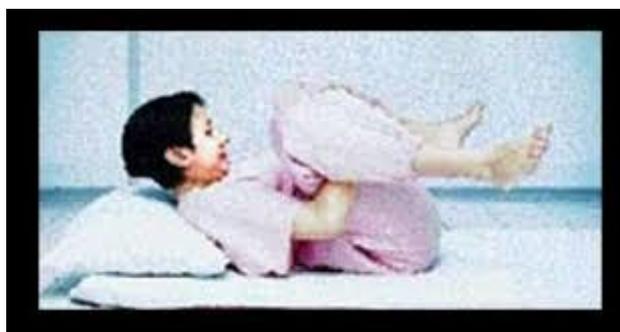
Pernapasan dada

Letakkan tangan diatas dada,tarik nafas perlahan dari hidung sambil mengembungkan dada,keluarkan nafas dari mulut sambil mengempiskan dada.Lakukan sebanyak 8 X gerakan



Pernapasan untuk mendedan

Posisi mengejan (kedua lutut yang telah ditekuk dibuka selebar mungkin dan ditarik sejauh mungkin kearah dada,sambil kedua tangan berada dilekukkan antara betis dan paha),tarik nafas iga dan tiupkan sebanyak 2 kali,tarik nafas panjang sambil tarik paha keatas dan kepala menunduk kebawah,mendedan seperti ingin BAB,tahan 15-20 detik,lepaskan.



Pernapasan pendek – pendek

Tarik nafas dari hidung dan mulut sedikit terbuka dengan frekuensi cepat dan tidak terlalu dalam,mengembang kempiskan dada.Pernafasan ini bermanfaat pada akhir persalinan.

Latihan otot abdomen

Posisi tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk,kerutkan otot bokong dan perut sambil mengangkat pinggul keatas,relaksasikan. Gerakan ini juga sering disebut latihan anti wasir.

Posisi terlentang dengan dua tumit dinaikkan kebangku yang rendah, kencangkan otot bokong dan perut sambil angkat pinggul keatas, relaksasikan.

Posisi berbaring terlentang, kedua kaki dinaikkan, kedua tangan lurus kedepan, kemudian miringkan panggul kesalah satu sisi, bungkukkan punggung kesisi tersebut/dekatkan dagu kedada, sambil hembuskan nafas. Ulangi pada sisi yang lain.

Duduk bersila, agar perut bawah dapat menahan isi perut dan bayi. posisi duduk tegap dengan kedua kaki ditekuk menyilang didepan badan, kedua tangan diletakkan diatas paha. bisa dikombinasikan dengan gerakan bahu yaitu posisi duduk bersila, kedua lengan ditekuk keatas dengan jari-jari menyentuh bahu, putar lengan, kemudian angkat kedua lengan lurus keatas, kembali keposisi semula.

Latihan otot panggul

Tujuannya adalah untuk mengurangi keluhan sakit pinggang, dan menimbulkan rasa nyaman daerah sekitar panggul.

Posisi tidur terlentang

gerakan 1: Posisi tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk. Kerukkan dubur dan perut dengan punggung menempel lantai, relaksasikan sehingga membentuk cekungan dipunggung dan pinggang. ulangi 15-30 kali gerakan.

Gerakan II: Posisi tidur terlentang dengan kaki kiri ditekuk kaki kanan lurus, tarik panggul kearah dada pada sisi kanan lurus (kanan), relaksasikan ulangi pada kaki kiri. lakukan gerakan 6-10 kali.

Gerakan III: Posisi tidur terlentang dengan kaki kiri ditekuk kaki kanan lurus, rotasikan lutut kiri melewati lutut kanan sampai menuju lantai, badan tetap lurus, relaksasikan, ulangi pada kaki kanan. Lakukan gerakan 6-10 kali.

Posisi merangkak

Gerakan I : Posisi merangkak (seperti orang mengepel lantai), kerutkan dubur dan perut bagian bawah sehingga punggung menjadi membungkuk relaksasikan, anjurkan 5-6 kali, saat merelaksasikan jangan biarkan punggung menjadi sangat cekung.

Gerakan II : Posisi merangkak, angkat kaki kanan kesamping, turunkan lakukan beberapa kali, ulangi pada kaki kiri. Bisa juga dilakukan pada tangan dan arah membuka bervariasi, pada kaki bisa digerakkan keatas samping atau atas belakang, pada tangan bisa digerakkan keatas samping atau atas depan.

Gerakan III : Posisi merangkak, kepala menoleh kekiri, panggul kiri dikerutkan menuju iga, relaksasikan, ulangi beberapa kali, lakukan pada sebelah kanan. Dapat dilakukan 6 kali.

Gerakan IV : Posisi merangkak, kerutkan perut, rotasikan tangan kanan kearah kiri melewati dada, gerakan kepala mengikuti, relaksasikan, ulangi pada sebelah kiri dapat dilakukan 6 kali.

Posisi duduk

Duduk diatas tumit dengan bantal sebagai alasnya, sandarkan lengan dan kepala pada kursi atau tempat tidur, kerutkan otot bokong dan perut, relaksasikan. Biasanya dapat mengurangi nyeri pinggang pada kala 1 persalinan.

K. Pengeertian Body Mekanik

Merupakan usaha koordinasi dari muskuloskeletal dan sistem syaraf untuk dapat mempertahankan keseimbangan dengan tepat.

Mekanika tubuh adalah cara menggunakan tubuh secara efisien, yaitu tidak banyak mengeluarkan tenaga, terkoordinasi, sarta aman dalam menggerakkan dan mempertahankan keseimbangan selama beraktivitas.

Body mekanik memiliki 3 ekemen dasar ,yaitu:

Body aligment (postur tubuh) merupakan susunan gometrik bagian-bagian tubuh dalam hubungannya dengan bagian tubuh yang lain.

Balance (keseimbangan) merupakan keseimbangan terngtung pada interaksi antar pusat gravitasi, line gravitasi dan base of support.

Koordinated ody movement (gerakan tubuh yang terkoordinasi)

Dimana body mekanik berinteraksi dalam fungsi mukuloskeletal dan sistem syaraf.

L. Prinsip Body Mekanik

Mekanika tubuh penting bagi perawat dan klien. Hal ini mempengaruhi tingkat kesehatan mereka. Mekanika tubuh yang benar diperlukan untuk mendukung kesehatan dan mencegah kecacatan. Adapun prinsip yang digunakan dalam body mekanik adalah:

Gravitasi

Merupakan prinsip utama yang harus diperhatikan dalam melakukan mekanika tubuh dengan benar, yaitu memandang gravitasi sebagai sumbu dalam pergerakan tubuh. Terdapat 3 faktor yang perlu diperhatikan dalam gravitasi, yaitu:

Pusat gravitasi (*center of gravitasi*), titik yang berada dipertengahan tubuh

Garis gravitasi (*line of gravitasi*), merupakan garis imajiner vertikal melalui pusat gravitasi.

Dasar tumpuan (*base of support*) merupakan dasar tempat seseorang dalam keadaan istirahat untuk menopang atau menahan tubuh.

Keseimbangan

Keseimbangan dalam penggunaan mekanika tubuh dicapai dengan cara mempertahankan posisi garis gravitasi diantara pusat gravitasi dan dasar tumpuan.

Berat

Dalam menggunakan mekanika tubuh yang sangat diperhatikan adalah berat atau bobot benda yang akan diangkat karena berat benda akan mempengaruhi mekanika tubuh. Beberapa gerakan dasar yang harus dipertahankan:

Gerakan (*ambulating*)

Yaitu gerakan yang benar-benar dapat membantu dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. contoh orang berdiri dan orang berjalan.

Menahan (*squating*)

Yaitu mempertahankan posisi dalam posisi tertentu. contoh orang duduk dan orang jogkok.

Menarik (*pulling*)

Yaitu menarik yang benar-benar akan memudahkan dalam memindahkan benda. contoh:

Letak pasien berada di depan kita(perawat)

Posisi kaki dan tubuh saat menarik

Mengangkat (lifting)

gunakan otot besar dari kulit ,contohnya mengangkat benda berat.

Memutar (pivoting)

Yaitu memutar posisi tubuh ,contoh dari posisi kanan atau posisi kiri atau sebaliknya.

M. Faktor Yang Mempengaruhi Pengaruh Mekanik Tubuh

a. Status kesehatan

Status kesehatan dapat mempengaruhi muskuloskeletal dan syaraf berupa penurunan koordinasi tubuh

b. Nutrisi

Menyebabkan kelemahan otot dan memudahkan terjadinya penyakit (kekurangan kalsium lebih memudahkan fraktur untuk tulang)

c. Situasi dan kebiasaan

Sering mengangkat benda-benda berat.seperti kebiasaan orang dikampung yang mengambil air dari sungai dengan meletakkannya di atas kepala ,dan dari situasi tadi menimbulkan kebiasaan yang menyebabkan terganggunya pusat koordinasi ataupun posisi yang salah dari kebiasaan itu.

d. Emosi

Kondisi psikologis seseorang dapat menurunkan kemampuan mekanika tubuh yang baik,seseorang yang mengalami perasaan yang tidak aman ,tidak bersemangat, dan harga diri rendah akan mudah mengalami perubahan dalam mekanika tubuh(body mekanik).

e. Gaya hidup

Gaya hidup dan perubahan pola hidup seseorang dapat menyebabkan sters dan kemungkinan besar akan menimbulkan kecerobohan dalam beraktivitas ,sehingga dapat mengganggu koordinasi antara sistem muskuloskeletal dan neurologi,yang akhirnya akan mengakibatkan perubahan mekanika tubuh.

f. Pengetahuan

Pengetahuan yang baik terhadap penggunaan mekanika tubuh akan mendorong seseorang untuk mempergunakannya dengan benar, sehingga mengurangi tenaga yang dikeluarkan. Sebaliknya, pengetahuan yang kurang memadai dalam penggunaan mekanika tubuh akan menjadikan seseorang mengalami gangguan koordinasi sistem neurologi dan muskuluskeletal

N. Akibat Body Mekanik Yang Buruk

Penggunaan mekanika tubuh secara benar dapat mengurangi pengeluaran energi secara berlebihan. Dampak yang dapat ditimbulkan dari penggunaan mekanika tubuh yang salah adalah sebagai berikut:

Terjadi ketegangan sehingga memudahkan timbulnya kelelahan dan gangguan dalam sistem muskuluskeletal.

Resiko terjadinya kecelakaan pada sistem muskuluskeletal. Seseorang salah dalam berjongkok atau berdiri maka akan memudahkan terjadinya gangguan dalam struktur muskuluskeletal, misalnya kelainan pada tulang vertebra.

Postur adalah posisi tubuh kita ketika berdiri, duduk, atau berbaring pada ibu hamil terjadi perubahan body mekanik sehubungan dengan berubahnya titik tumpu pada ibu hamil. Hal ini terutama karena penambahan berat badan diperoleh selama kehamilan dengan sebagian besar berat didistribusikan disekitar perut.

Hal ini menyebabkan pusat gravitasi ibu hamil menggeser ke depan yang menghasilkan lebih rendah kelengkungan tulang belakangnya

O. Organ Yang Terkait Dengan Body Mekanik

1. Mekanika tubuh

merupakan usaha untuk mengkoordinasi sistem muskuluskeletal dan syaraf sehingga individu bergerak, mengangkat, duduk, berdiri, berbaring dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan sempurna.

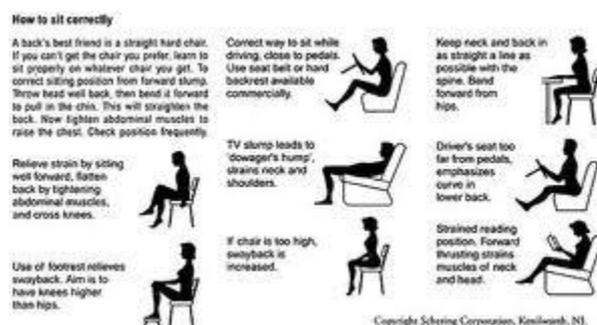
2. Koordinasi gerakan tubuh membutuhkan integrasi fungsi sistem skelet, dan sistem syaraf.

Skeletal mendukung struktur penyokong tulang untuk bergerak, menghubungkan ligamen dan otot, melindungi organ penting mengatur produksi kalsium dan sel darah merah. Sistem saraf mendukung gerakan awal

dan kontrol gerakan volunter organ yang terkait otak yang bekerjasama dengan telinga. Didalam telinga terdapat koklea yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Keseimbangan:

Pada telinga nervus yang terbesar dalam kanalis semisirkularis menghantarkan impuls-impuls menuju otak. Impuls-impuls ini dibangkitkan dalam kanal-kanal karena adanya perubahan kedudukan cairan dalam kanal atau saluran-saluran itu. Hal ini mempunyai hubungan erat dengan kesadaran kedudukan kepala terhadap badan. Apabila seseorang didorong ke salah satu sisi maka kepalanya cenderung miring ke arah lain (berlawanan dengan arah badan yang didorong) guna mempertahankan keseimbangan, berat badan diatur, posisi badan dipertahankan sehingga jatuhnya badan dapat dipertahankan.



IBU HAMIL

Cara berdiri yang benar

Kepala tegak dengan dagu masuk jangan miring kedepan,kebelakang, atau kesamping

Pastikan daun telinga sejajar dengan tengah bahu

Jauhkan tulang belikat kebelakang dan dada depan

Cara duduk yang benar

Duduk dengan punggung dan bahu lurus.pantat harus menyentuh sandaran kursi. Duduklah dengan pendukung punggung/back support (seperti handuk kecil digulung atau roll lumbar) pada punggung anda.

Posisi mengemudi yang benar

Gunakan pengganjal punggung (roll punggung) pada lekukan punggung, lutut sejajar atau lebih tinggi dari pinggul

Pindahkan tempat duduk dekat dengan kemudi untuk mendukung lekukan punggung, tempat duduk harus cukup dekat untuk memungkinkan lutut menekuk dan kaki mencapai pedal.

Jika kendaraan dilengkapi dengan kantong udara, sangat penting untuk memakai sabuk bahu dan sabuk pangkuan.

Cara mengangkat benda yang benar

Jika harus mengangkat benda jangan coba untuk mengangkat benda-benda yang melebihi 20 kilogram.

Sebelum mengangkat benda pastikan pijakan kaki cukup kokoh.

Untuk mengambil benda yang lebih rendah dari pinggang, jaga punggung lurus dan tekuk lutut dan pinggul, jangan membungkuk kedepan pada pinggang dengan lutut lurus.

Posisi tidur dan berbaring

Posisi berbaring atau posisi tidur yang terbaik mungkin bervariasi. Adapun posisi berbaring bantal harus dibawah kepala, tapi tidak bahu, dan harus dengan ketebalan yang memungkinkan kepala berada dalam posisi normal untuk menghindari punggung tegang. Bisa juga menempatkan bantal diantara bantal sebagai ganjal.

Tidurlah dengan posisi yang membantu mempertahankan kurva punggung ibu. Hindari tidur terkurap.

Pilih kasur yang rata, tempatkan kasur dilantai jika perlu dan nyaman.

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:

- a. Penyuluhan dan konseling
- b. Pelayanan kebidanan kepada ibu meliputi:

1. Penyuluhan konseling
2. Pemeriksaan fisik
3. Pelayanan antenatal pada kehamilan abnormal
4. Pertolongan pada kehamilan abnormal yang mencakup abortus imminens, hiperemesis gravidarum tingkat 1, preeklamsia dan anemia ringan
5. Pertolongan persalinan normal
6. Pertolongan persalinan abnormal, yang mencakup letak sungsang, partut macet
7. Pelayanan ibu nifas normal
8. Pelayanan ibu nifas abnormal yang mencakup retensio plasenta dan infeksi
9. Pelayanan dan pengobatan pada kelainan ginekologi yang mengalami keputihan perdarahan tidak teratur dan penundaan haid.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2017
Tentang Izin Dan Pelayanan Praktik Bidan

Pasal 18

Dalam penyelenggara Praktik Kebidanan, Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan:

1. Pelayanan kesehatan ibu
2. Pelayanan kesehatan anak dan
3. Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana

Pasal 19

- 1) Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam 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:

Konseling pada masa sebelum hamil

- a. Antenatal pada kehamilan normal
- b. Persalinan normal
- c. Ibu nifas normal
- d. Ibu menyusui dan
- e. Konseling pada masa 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 derajat II
- d. Penanganan kegawadaruratan, dilanjtkan dengan perujukan
- e. Pemberian tablet penambha darah pada ib hamil
- f. Pemberian vitamin A dosis tinggi pada ibu nifas
- g. Fasilitasi/bimbingan inisiai menyusui dini dan promosi air susu ibu eksklusif
- h. Pemberian aterotonika pada manajemen aktif kala tiga dan postpartum
- i. Penyuluhan dan konseling
- j. Bimbingan pada kelompok bu hamil dan
- k. Pemberian surat keterangan kehamilan dan kelahiran

C. Hasil Penelitian Terkait

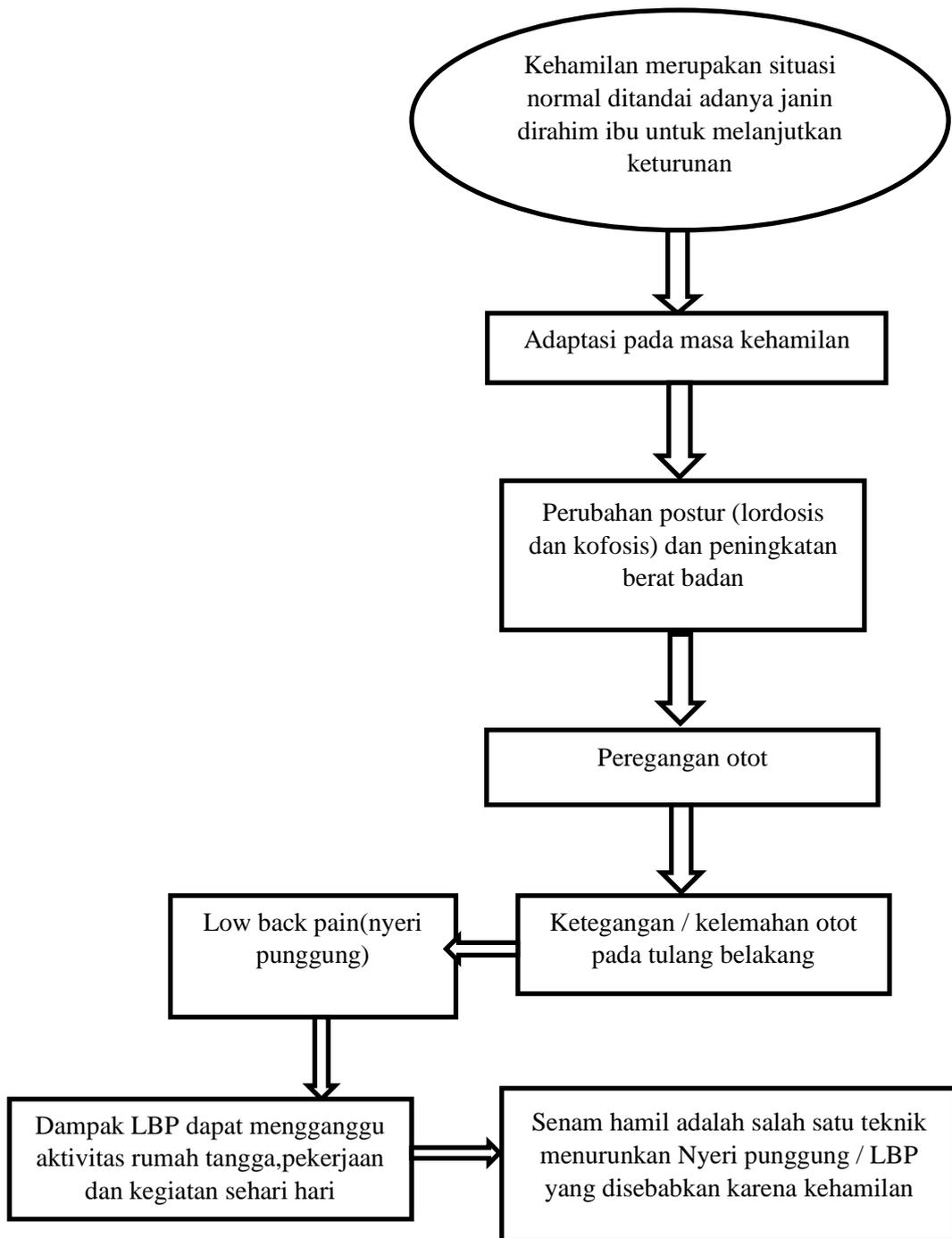
Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada laporan tugas akhir ini, berikut ini penelitian terdahulu yang berhubungan dengan laporan tugas akhir antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh “Megasari, Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RB Fatmawati 2015” Berdasarkan hasil penelitian Megasari tahun 2015, prodi ilmu kebidanan STIKES Hangtuah pekanbaru yang berjudul hubungan senam haamil dengan

nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri pinggang, 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, dan semakin sering ibu melakukan senam hamil maka ibu elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu.

Penelitian yang dilakukan oleh “Lina Fitriani, Ektevitas Senam Hamil dan YogaHamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata 2018” Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat memberikan keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegalpegal, dan mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan. berarti ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan penurunan nyeri punggung. Begitupun juga dengan yoga hamil terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah yoga hamil.

D. Kerangka Teori



(Sumber: Kemenkes, 2013, Kartika Sari dan Isma 2013, Mayo Clinic and Staff 2012, Defrian, 2011)