

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Pengertian Kehamilan

Pertemuan sel telur dan sel spermatozoa (konsepsi). (mitayani, 2011). Kehamilan merupakan matarantai yang bersinambung dan terdiri dari : ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. (Ayu ida,2010).

Kehamilan adalah proses yang alamiah. Perubahan-perubahan yang terjadi pada wanita selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis bukan patologis. Selama hamil kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. (Dewi, 2011). Meski begitu, setiap kehamilan tetap saja perlu perhatian khusus, karena mungkin saja rawan bagi ibu atau janin dalam kandungan. Karena itu, ibu perlu mengenal berbagai hal yang akan ibu alami per semester dan langkah tepat untuk mengatasinya serta ibu perlu bersiap-siap, baik secara fisik maupun psikis. (Maulana, 2016).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, di mana dengan adanya proses ini akan menyebabkan perubahan pada ibu tersebut, yang meliputi perubahan fisik, mental, dan sosialnya. Dalam

Perubahan-perubahan tersebut tentunya tak lepas dari adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial, budaya, dan ekonomi. (Nanny, 2011).

Setiap faktor tersebut saling berpengaruh karena mereka saling terkait satu sama lain dan merupakan suatu hubungan sebab akibat. Gizi salah satu faktor fisik yang mempengaruhi kehamilan. Pengaruh faktor fisik yang dialami seorang wanita dalam kehamilannya seperti keadaan kesehatannya sepanjang hidupnya, serta gizi dan bagaimana gaya hidupnya. Faktor psikologi wanita hamil dapat berasal dari dalam atau luar dirinya seperti dari pasangan dan keluarga. (Nanny, 2011).

Faktor psikologi yang dapat mempengaruhi kehamilan biasanya yaitu stres, stres yang terjadi pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Janin dapat mengalami keterlambatan perkembangan atau gangguan emosi saat lahir nanti, jika stres pada ibu tidak tertangani dengan baik. Dukungan keluarga juga merupakan pendukung yang besar dalam menentukan status kesehatan ibu. (Mitayani, 2011).

Jika seluruh keluarga mengharapkan kehamilan, mendukung bahkan memperlihatkan dukungannya dalam berbagai hal, ibu hamil pun akan merasa lebih percaya diri, lebih bahagia dan siap dalam menjalani kehamilan, persalinan, masa nifas. Yang terakhir adalah faktor lingkungan, sosial, budaya dan ekonomi. Faktor ini mempengaruhi kehamilan dan segi gaya hidup, adat istiadat, fasilitas kesehatan, dan ekonomi. (Mitayani, 2011).

3. Definisi Nyeri Punggung

Nyeri adalah suatu mekanisme protektif bagi tubuh. Nyeri timbul bilamana jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri tersebut. Bahkan aktifitas sederhana seperti duduk untuk waktu lama atasiskia dapat menyebabkan kerusakan jaringan karena kurangnya aliran darah kekulit karena tertekan oleh berat badan. Bila kulit menjadi nyeri sebagai akibat iskemi orang tersebut memindahkan berat badannya secara tidak disadari. (Rahmi, 2018).

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Nyeri adalah alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan (Smeltzer, 2002). Menurut Smeltzer (2002), *International Association For the Study of Pain* (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai suatu sensori subyektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian di mana terjadi kerusakan (Potter, 2005).

Sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung, nyeri punggung mulai dirasakan pada trimester kedua sampai beberapa bulan setelah melahirkan. Jika sebelum hamil tidak mengeluh nyeri punggung, kemungkinan besar nyeri punggung akan hilang setelah melahirkan. (Tony setiobudi, 2016).

Rasa nyeri terjadi pada *lumbal*, *lumbosakral*, atau daerah antara bokong dan pinggang. Pada umumnya rasa nyeri punggung bagian bawah disebabkan karena penyakit degenerasi tulang sendi pada daerah *lumbosakral*, bentuk tubuh buruk, konstipasi, dan tekanan pada *lumbosakral*.(Sriana aziz, 2009). Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. (Aulia, 2018).

Nyeri punggung adalah melunaknya ketahanan ligamen (jaringan ikat) yang menopang rahim ibu sehingga sikap tubuh yang salah akan membuat punggung ibu tegang, sebaiknya, sikap tubuh tegak saat berdiri dan gunakan bantal untuk menyanggah tubuh bagian belakang saat duduk. Lalu, angkat barang-barang dengan posisi punggung lurus serta kedua lutut ditekuk dan selalu menjinjing barang dengan kedua tangan. (Mirza, 2016).

Nyeri punggung ada beberapa perubahan pada saat hamil yaitu berat badan ibu hamil dapat meningkat sampai 20 kilogram. Tekanan terhadap bantalan tulang belakang dan otot juga meningkat. Otot tulang belakang perlu bekerja lebih keras lagi sehingga menjadi lelah dan nyeri. (Tony Stiobudi, 2016).

Perut yang besar menyebabkan gesernya garis gravitasi tubuh ke depan. Hal ini juga menyebabkan tekanan yang luar biasa pada tulang belakang. Otot punggung bekerja lebih keras untuk menyeimbangkan tubuh. Ligamen menjadi renggang akibat hormon relaksin yang meningkat

saat hamil. Hormon ini sangat berguna saat melahirkan. Namun, ligamen yang renggang dapat menyebabkan sendi tulang belakang menjadi kurang stabil dan menyebabkan nyeri punggung. Emotional stres. Hal ini menyebabkan otot menjadi tegang dan *spasme*. Stres dapat memperburuk nyeri punggung saat hamil. (Tony Stiobudi, 2016).

Untungnya perubahan ini dapat kembali normal setelah melahirkan. Berat badan akan berkurang perlahan-lahan, perut mengecil, ligamen menjadi ketat, sendi menjadi stabil dan *emotional stress* berkurang. Nyeri punggung pun akan berkurang perlahan-lahan. Jika nyeri punggung masih tetap parah beberapa bulan setelah melahirkan, ibu perlu periksa ke dokter untuk mencari penyebabnya secara lebih detail. (Tony Stiobudi, 2016).

Nyeri biasa terjadi karena adanya rangsangan mekanik atau kimia pada daerah kulit di ujung-ujung syaraf bebas yang disebut nosireseptor. Pada kehidupan nyeri dapat bersifat lama dan ada yang singkat, berdasarkan lama waktu terjadinya inilah maka nyeri dibagi menjadi dua, yaitu nyeri kronis dan nyeri akut, beda diantara keduanya adalah :

Nyeri akut, sebagian terbesar, diakibatkan oleh penyakit, radang, atau injuri jaringan. Nyeri jenis ini biasanya awitannya datang tiba-tiba, sebagai contoh, setelah trauma atau pembedahan dan mungkin menyertai kecemasan atau distres emosional. Nyeri akut mengindikasikan bahwa kerusakan atau cedera sudah terjadi. Nyeri akut biasanya berkurang sejalan dengan terjadinya penyembuhan. Nyeri ini umumnya terjadi kurang dari 6 (enam) bulan penyebab nyeri paling sering adalah tindakan diagnosa dan pengobatan. Dalam beberapa kejadian jarang menjadi kronis.

Nyeri kronik, secara luas dipercaya menggambarkan penyakitnya. Nyeri ini konstan dan intermiten yang menetap sepanjang suatu periode waktu. Nyeri ini dapat menjadi lebih berat yang dipengaruhi oleh lingkungan dan faktor kejiwaan. Nyeri kronis dapat berlangsung lebih lama (lebih dari enam bulan) dibandingkan dengan nyeri akut dan resisten terhadap pengobatan. Nyeri ini dapat dan sering menyebabkan masalah yang berat bagi pasien. (Mohamad, 2012).

4. Jenis-jenis nyeri

a. Nyeri somatik superfisial (kulit)

Nyeri kulit berasal dari struktur-struktur superfisial kulit dan jaringan subkutis. Stimulus yang efektif untuk menimbulkan nyeri di kulit dapat berupa rangsang mekanis, suhu, kimiawi, atau listrik. Apabila kulit hanya yang terlibat, nyeri sering dirasakan sebagai penyengat, tajam, meringis atau seperti terbakar, tetapi apabila pembuluh darah ikut berperan menimbulkan nyeri, sifat nyeri menjadi berdenyut.

b. Nyeri somatik dalam

Nyeri somatik dalam mengacu kepada nyeri yang berasal dari otot, tendon, ligamentum, tulang, sendi dan arteri. Struktur-struktur ini memiliki lebih sedikit reseptor nyeri sehingga lokalisasi nyeri kulit dan cenderung menyebar ke daerah sekitarnya.

c. Nyeri visera

Nyeri visera mengacu kepada nyeri yang berasal dari organ-organ tubuh. Reseptor nyeri viseral lebih jarang dibandingkan dengan reseptor nyeri somatik dan terletak di dinding otot polos organ-organ berongga. Mekanisme utama yang menimbulkan nyeri visera adalah peregangan atau distensi abnormal dinding atau kapsul organ, iskemia dan peradangan.

d. Nyeri neuropati

Sistem saraf secara normal menyalurkan rangsangan yang merugikan dari sistem saraf tepi (SST) ke sistem saraf pusat (SSP) yang menimbulkan perasaan nyeri. Dengan demikian, lesi di SST atau SSP dapat menyebabkan gangguan atau hilangnya sensasi nyeri. Nyeri neuropatik sering memiliki kualitas seperti terbakar, perih atau seperti tersengat listrik. Pasien dengan nyeri neuropatik menderita akibat instabilitas Sistem Saraf Otonom (SSO). Dengan demikian, nyeri sering bertambah parah oleh stres emosi atau fisik (dingin, kelelahan) dan mereda oleh relaksasi.

5. Patofisiologi nyeri

Proses rangsangan yang menimbulkan nyeri bersifat destruktif terhadap jaringan yang di lengkapi dengan serabut saraf penghantar inplus nyeri. Serabut saraf ini disebut juga serabut nyeri, sedangkan jaringan tersebut disebut jaringan peka-nyeri. Bagaimana seorang menghayati nyeri tergantung pada jenis jaringan yang di rangsang, jenis serta sifat

rangsangan, serta pada kondisi mental dan fisiknya. Reseptor untuk stimulus nyeri disebut nosideptor. (Giri, 2017).

Stimulus ini disebut stimulus noksius. Selanjutnya stimulus noksius ditransmisikan ke sistem saraf pusat yang kemudian menimbulkan emosi dan perasaan tidak menyenangkan sehingga timbul rasa nyeri dan reaksi menghindar. Antara stimulus cedera jaringan dan pengalaman subjektif terdapat empat proses terdiri : tranduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. (Giri, 2017).

Pemahaman tentang sumber nyeri, proses terjadinya nyeri dan bagaimana status psikologis pasien sangat penting untuk diketahui, karena pemahaman ini akan berdampak pada pengkajian dan intervensi nyeri, juga akan memberikan keuntungan dan membatasi kerugian dan keterbatasan dari setiap intervensi nyeri yang dilakukan.

6. Faktor yang mempengaruhi nyeri

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri menurut Perry & Potter (2005), antara lain :

a. Usia

Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada anak dan lansia. Perbedaan perkembangan yang di temukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagaimana anak dan lansia bereaksi terhadap nyeri.

b. Jenis Kelamin

Secara umum, pria dan wanita tidak berbeda secara makna dalam respon terhadap nyeri. Diragukan apakah hanya jenis kelamin

saja yang merupakan suatu faktor dalam mengekspresikan nyeri. Toleransi sejak lama telah menjadi subjek penelitian yang melibatkan pria dan wanita, akan tetapi toleransi terhadap nyeri dipengaruhi oleh faktor-faktor biokimia dan merupakan hal yang unik pada setiap individu tanpa memperhatikan jenis kelamin.

c. Kebudayaan

Keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri. Individu mempelajari apa yang diharapkan dan apa yang diterima oleh kebudayaan mereka. Menurut Clancy dan Vicar (Citt Perry & Potter, 2005), menyatakan bahwa sosialisasi budaya menentukan perilaku psikologis seseorang. Dengan demikian, hal ini dapat mempengaruhi pengeluaran fisiologis opiat endogen dan sehingga terjadilah persepsi nyeri.

d. Makna Nyeri

Pengalaman nyeri dan cara seseorang beradaptasi terhadap nyeri. Hal ini juga dikaitkan secara dekat dengan latar belakang budaya individu tersebut. Individu akan mempersepsikan nyeri dengan cara berbeda-beda apabila nyeri tersebut memberikan kesan ancaman, suatu kehilangan, hukuman dan tantangan. Misalnya seseorang wanita yang melahirkan akan mempersepsikan nyeri, akibat cedera akan pukulan pasangannya. Derajat dan kualitas nyeri yang di persiapkan nyeri klien berhubungan dengan makna nyeri.

e. Perhatian

Perhatian yang meningkat dihubungkan dengan nyeri yang meningkat sedangkan upaya pengalihan dihubungkan dengan respon nyeri yang menurun. Dengan memfokuskan perhatian dan konsentrasi klien pada stimulus yang lain, maka perawat menempatkan nyeri pada kesadaran yang primer. Biasanya hal ini menyebabkan toleransi nyeri individu meningkat, khususnya terhadap nyeri yang berlangsung hanya selama waktu pengalihan.

f. Kelelahan

Kelelahan meningkatkan persepsi nyeri, rasa kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan kemampuan coping. Hal ini dapat menjadi masalah umum pada setiap individu yang menderita penyakit dalam jangka lama. Apabila kelelahan disertai kesulitan tidur, maka persepsi nyeri terasa lebih berat dan jika mengalami proses periode tidur yang baik maka nyeri berkurang.

g. Pengalaman Sebelumnya

Pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu berarti bahwa individu akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada masa yang akan datang. Apabila individu sejak lama sering mengalami serangkaian episode nyeri tanpa pernah sembuh maka rasa takut akan muncul, dan juga sebaliknya. Akibatnya klien akan lebih siap untuk melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk menghilangkan nyeri.

h. Dukungan Keluarga dan Sosial

faktor lain yang bermakna mempengaruhi respon nyeri adalah kehadiran orang-orang terdekat klien dan bagaimana sikap mereka terhadap klien. Walaupun nyeri dirasakan, kehadiran orang yang bermakna bagi pasien akan meminimalkan akan kesepian dan ketakutan. Apabila tidak ada keluarga atau teman, sering kali pengalaman nyeri membuat klien semakin tertekan, sebaliknya tersediannya seseorang yang memberi dukungan sangatlah berguna karena akan membuat seseorang merasa lebih nyaman. Kehadiran orang tua sangat penting bagi anak-anak yang mengalami nyeri.

7. Manajemen Nyeri

a. Manajemen farmakologi

Merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk menghilangkan nyeri dengan menggunakan obat-obatan. Obat merupakan bentuk pengendalian nyeri yang paling sering diberikan oleh perawat dengan kolaborasi bersama dokter.

Rasa sakit juga dapat dihilangkan dengan menggunakan beberapa metode atau pemberian obat-obatan penghilang rasa sakit, misalnya pethidine, anastesi epidural, entonox, TENS atau ILA (Intrathecal Labour Analgesia). (Mohamad, 2012).

b. Manajemen non farmakologi

Beberapa hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi (manajemen) nyeri yaitu salah satunya dengan memberikan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yaitu terapi yang digunakan yakni dengan tanpa

menggunakan obat-obatan, tetapi dengan memberikan berbagai teknik yang setidaknya dapat mengurangi rasa nyeri. Beberapa hal yang dapat dilakukan adalah:

1) Distraksi

Distraksi adalah memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain nyeri. Ada empat tipe distraksi visual, misalnya membaca atau menonton televisi, distraksi auditory, misalnya mendengarkan musik, distraksi taktil, misalnya menarik nafas dan massase, distraksi kognitif misalnya bermain puzzle.

2) Hypnosis diri

Membantu merubah persepsi nyeri melalui sugesti positif. Hypnosis diri menggunakan sugesti dari dan kesan tentang perasaan yang rileks dan damai. Individu memasuki keadaan rileks dengan menggunakan ide pikiran dan kemudian kondisi – kondisi yang menghasilkan respons tertentu bagi mereka (Rahmi Azizah, 2018).

3) Massase

Massase adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi. Massase adalah terapi nyeri yang paling primitive dan menggunakan refleks lembut manusia untuk menahan, menggosok, atau meremas bagian tubuh yang nyeri. (Rahmi Azizah, 2018).

4) Teknik Kompres Hangat

Merupakan tindakan dengan menggunakan air hangat atau alat penghangat yang bertujuan untuk mengurangi nyeri saat proses persalinan. Kompres yang diberikan pada punggung bawah di area tempat kepala menekan tulang belakang akan mengurangi nyeri, panas yang dihasilkan akan meningkatkan sirkulasi ke area tersebut sehingga membuka sirkulasi yang disebabkan adanya tekanan (Ratnaningsih, 2010).

Penggunaan kompres air hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun (Anugraheni, 2013).

Cara melakukan kompres hangat yaitu meletakkan botol berisi air hangat pada punggung bagian bawah (Simkin, 2005). Suhu yang diberikan yaitu 38-40°C dan dikompreskan 20 menit (Hidayat Aziz, 2008).

5) Manfaat kompres hangat

Teknik kompres hangat pada proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem vaskuler dalam keadaan vasodilatasi sehingga sirkulasi yang terjadi ke otot panggul menjadi homeostasis (Manurung, 2011). Panas juga dapat merangsang serat saraf yang menutup gerbang nyeri sehingga transmisi implus nyeri ke medula spinalis dan otak dapat dihambat. Kompres hangat juga

mampu untuk meredakan nyeri dan membuat rasa nyaman pada ibu yang ingin melahirkan. (Potter & Perry, 2006).

6) Indikasi kompres hangat

Penggunaan kompres hangat dapat diterapkan untuk mengatasi masalah seperti spasme otot, kekurangan sirkulasi pada area tertentu, nyeri pada otot seperti nyeri persendian, arthritis, dan nyeri pada punggung. Masalah lainnya yang dapat diatasi oleh kompres hangat seperti cedera otot, migrain, maupun masalah persyarafan yang menegang dapat menggunakan kompres air hangat untuk mengatasinya (Sinclair, 2104).

7) Kontraindikasi kompres hangat

Kompres hangat akan menyebabkan masalah apabila diter,apkan pada kondisi seperti setidaknya dengan panas yang diberikan pada ibu hamil, usia yang terlalu muda atau terlalu tua karena lapisan kulit pada usia yang terlalu tua atau muda sangatlah tipis, sehingga beresiko mengalami luka bakar termal. Masalah lain akan terjadi apabila diberikan terapi pada luka terbuka, odema, atau pembentukan jaringan parut, kehilangan stimuli atau penurunan stimuli seperti diabetes, cedera tulang belakang, atau penurunan kesadaran (Ancheta, 2005).

8) Endorphin Massage

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijata ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang

tubuh untuk melepas senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaannyaman. Selama ini, endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan rasa stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Endorphine massage merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan, yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.(Kuswandi, 2014 : 108).

Endorphin masage adalah suatu metode sentuhan ringan yang di kembangkan pertama kali oleh constance palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalian dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kuli. Penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorphin dan oksitosin.

Melatih pasangan suami istri untuk melakukan pijat ini sebaiknya saat usia kehamilan si ibu sudah lebih dari 36 minggu, karena hormon oksitosin yang keluar dapat dapat merangsang kontraksi. Teknik endorphin massage ini juga sangat mendukung teknik relaksasi yang dalam dan membatu membentuk ikatan antara istri, suami, dan janin. (Aprillia, 2010).

9) Kegunaan endorphin massage

- a) mengendalikan rasa sakit yang persisten/menetap
- b) mengendalikan potensi kecanduan kan coklat
- c) mengendalikan perasaan frustrasi dan stres
- d) mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seksual
- e) mengurangi gejala-gejala akibat gangguan makan

10) Cara melakukan endorphin massage

- a) anjurkan istri untuk mengambil posisi senyaman mungkin, bisa sambil duduk atau berbaring miring. Minta sang suami untuk duduk dengan nyaman di samping atau dibelakang istrinya.
- b) anjurkan istri untuk bernapas dalam sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat. Setelah itu, biarkan suami mulai mengelus permukaan bagian luar lengannya, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Belaian ini sangat lembut dan dilakukan dengan jari-jemari atau ujung-ujung jari.
- c) setelah kira-kira lima menit mintalah si suami untuk berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengannya, si istri akan merasakan dampaknya sangat menenangkan di sekujur tuuhnya. Teknik ini juga bisa diterapkan dibagian tubuh yang lain termasuk telapak tangan, leher, bahu, dan paha.
- d) teknik sentuhan ringan ini sangat efektif jika dilakukan dibagian punggung. Caranya, anjurkan istri untuk berbaring miring atau duduk. Dimulai dari leher, minta sang suami

memijatnya ringan membentuk huruf v ke arah luar menuju sisi tulang rusuk si istri. Lalu bibing agar pijatan-pijatan ini terus turun ke bawah dan ke belakang. Anjurkan istri untuk rileks dan merasakan sensasinya.

e) saat melakukan sentuhan ringan tersebut, anjurkan suami untuk menyentuh perut istri dari belakang untuk beberapa menit, dan merasakan gerakan janin bersama dengan istri sambil mengucapkan niat atau afirmasi positif.

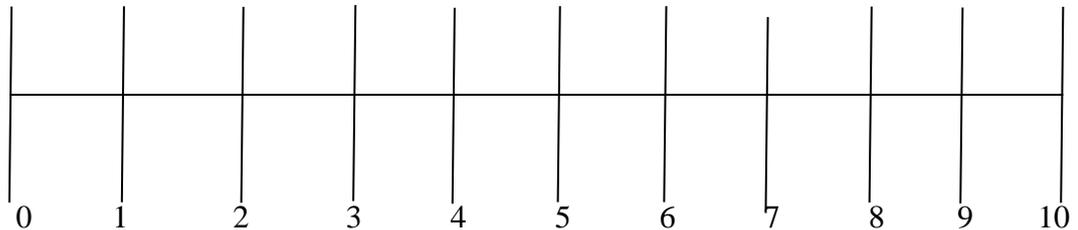
f) suami dapat memperkuat efek menenangkan dengan mengucapkan kata-kata yang menentramkan saat ia memijat istri dengan lembut. Misalnya, ia bisa mengatakan “ saat aku membelai tanganmu, biarkan tubuhmu menjadi lemas dan santai”. Atau “saat kamu merasakan setiap belaianku, bayangkanendorphin-endorphin yang menghilangkan rasa sakit dilepaskan dan mengalir ke seluruh tubhmu”. Atau bisa juga dengan mengungkapkan kata-kata cinta.

8. pengukuran skala nyeri

1. *Numerical Rating Skale* (NRS)

Skala ini sudah biasa dipergunakan dan telah divalidasi. Berat ringannya rasa sakit atau nyeri dibuat menjadi terukur dengan mengobyektifkan pendapat subyektif nyeri. Skala numerik dari 0 hingga 10, dibawah ini, nol (0) merupakan keadaan tanpa atau batas nyeri, sedangkan (10), suatu nyeri yang sangat hebat.

Gambar 1
Numerical rating scale



Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri (TN)
- 1-3 : Nyeri ringan (NR) : Hilang tanpa pengobatan, tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.
- 4-6 : Nyeri sedang (NS) : Nyeri yang menyebar ke perut bagian bawah, mengganggu aktivitas sehari-hari, membutuhkan obat untuk mengurangi nyerinya.
- 7-9 : Nyeri berat (NB) : Nyeri disertai pusing, sakit kepala berat, muntah, diare, sangat mengganggu aktifitas sehari- hari.
- 10 : Nyeri tidak tertahankan (NTT) : Menangis, meringis, gelisah, menghindari percakapan dan kontak sosial, sesak napas, immobilisasi, menggigit bibir, penurunan rentan kesadaran.

2. Visual Deskriptif scale (VDS)

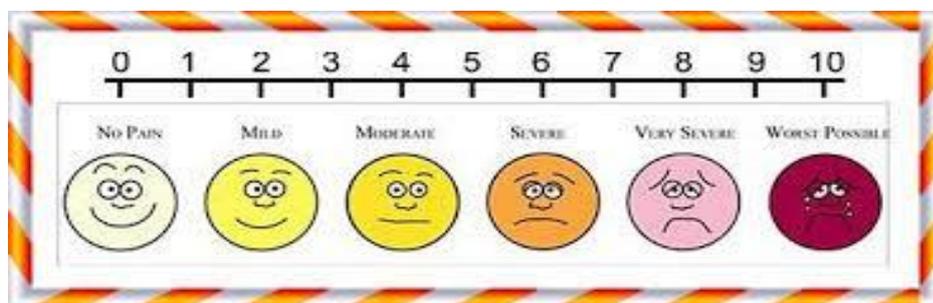
Terdapat skala sejenis yang merupakan garis lurus, tanpa angka. Bisa bebas mengekspresikan nyeri, arah kiri menuju tidak sakit, arah kanan sakit tak tertahankan, dengan tengah kira-kira nyeri yang sedang. Pasien diminta menunjukkan posisi nyeri pada garis antara kedua nilai ekstrem. Bila anda menunjuk tengah garis, menunjukkan nyeri yang moderate/sedang.

3. The Face Paint Scale

Skala nyeri enam wajah dengan ekspresi yang berbeda, menampilkan wajah bahagia hingga wajah sedih, digunakan untuk mengekspresikan rasa nyeri. Skala ini biasanya dipergunakan anak usia 3 (tiga) tahun.

Gambar 2

Face rating scale



Sumber : Giri Wiarto, 2017

0 = tidak sakit

2 = sedikit sakit

4 = agak terganggu

6 = mengganggu aktifitas

8 = sangat terganggu

10 = tidak tertahankan

B. PENELITIAN TERKAIT

Perubahan nyeri massage endorphin dan kompres hangat secara sama-sama memberikan pengaruh pada responden ibu hamil dengan menurunkan nyeri punggung. Namun jika dilihat rata-rata pengaruh perlakuan, maka pengaruh yang paling besar yaitu pada perlakuan endorphin massage, dengan nilai perubahan 1,933. Sedangkan perlakuan kompres hangat hanya memiliki nilai perubahan 0,733. Sehingga dapat disimpulkan perlakuan dengan endorphin massage terbukti memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pada penelitian yang dilakukan oleh yenny safitri (2017), dengan membandingkan efektivitas massage effidural dengan kompres hangat di klinik ernita pekanbaru dengan responden 30 ibu hamil dan didapatkan hasil bahwa pemberian perlakuan massage lebih efektif menurunkan nyeri punggung dibandingkan dengan pemberian kompres hangat . hal ini menyimpulkan bahwa stimulasi kulit dengan teknik massage menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah di blokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan

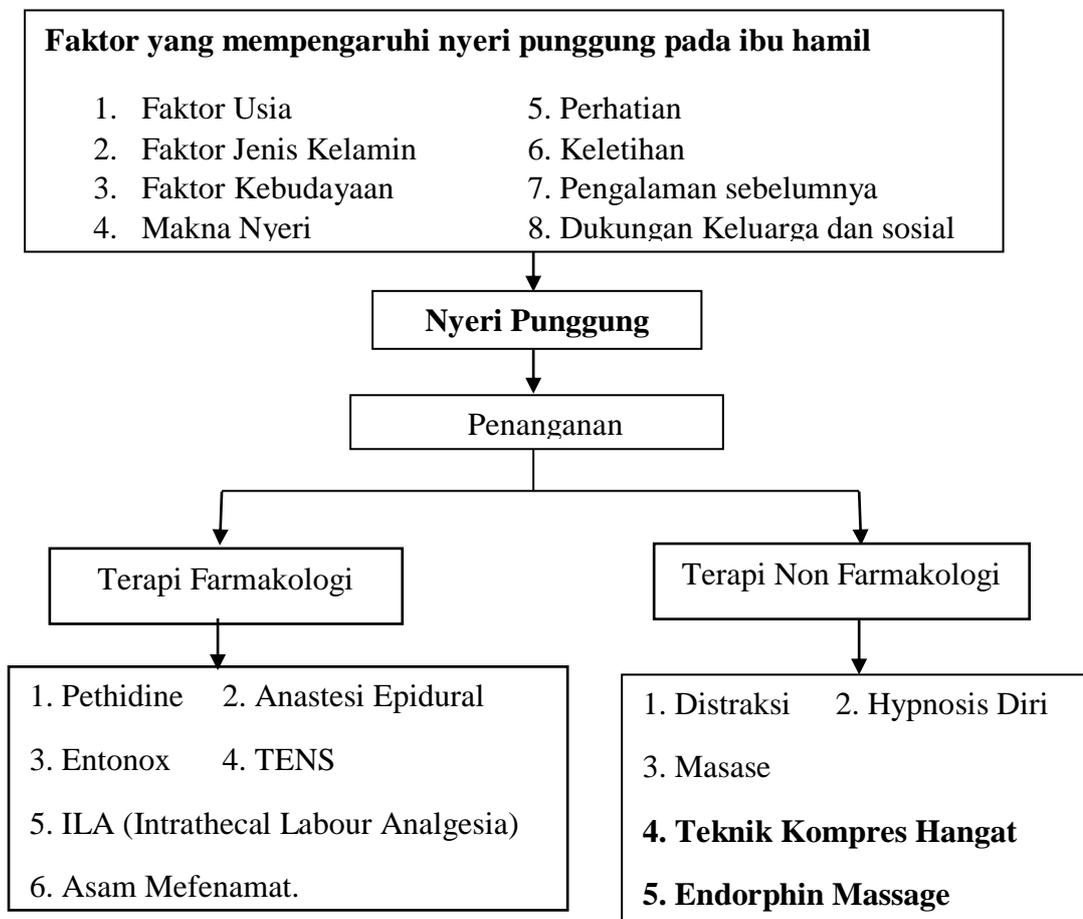
berubah. Selain meredakan nyeri, teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terasa nyeri. Sehingga dengan massage lebih efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

C. KERANGKA TEORI

Kerangka teori merupakan gambaran dari teori dimana suatu riset berasal atau dikaitkan (Notoatmodjo, 2018). Sehingga dalam penelitian ini kerangka teorinya adalah sebagai berikut:

Gambar. 3

Kerangka Teori

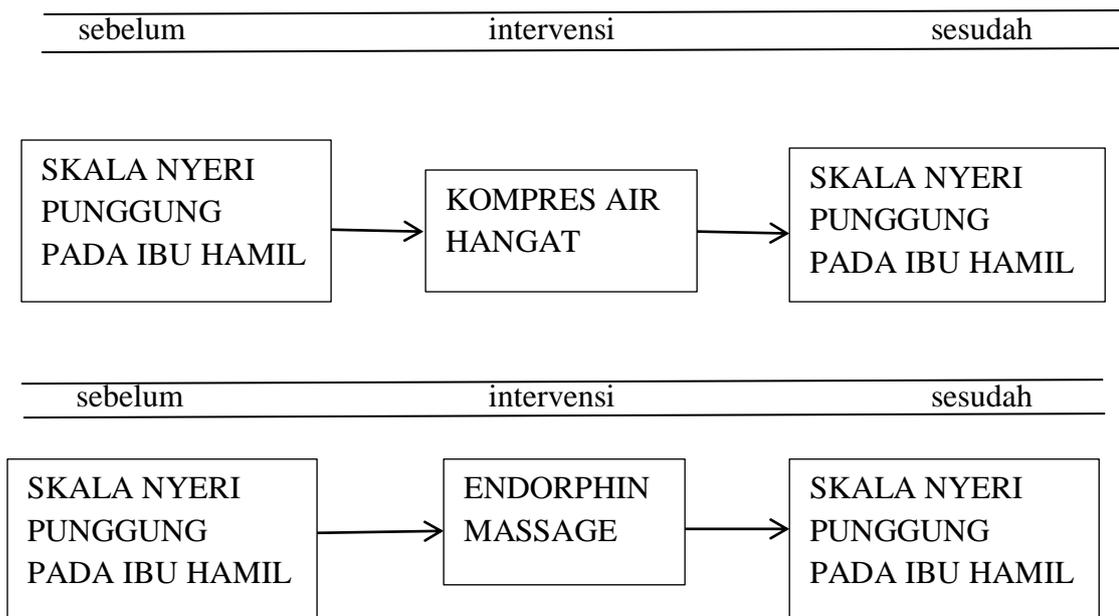


Sumber : (Judha, 2012), (Azizah, 2018), (Ningsih, 2010), (Aprillia,2010)

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti. (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan kerangka teori yang ada, maka kerangka konsep yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 4

Kerangka Konsep

D. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu pengertian konsep tertentu (Notoatmojo, 2012:103). Variabel independen

dalam penelitian ini adalah endorphan massage dan kompres hangat, sedangkan variabel dependennya adalah nyeri punggung primer.

E. Hipotesis

Hasil suatu penelitian pada dasarnya adalah suatu jawaban atas pernyataan penelitian dan untuk mengarahkan kepada hasil penelitian ini maka dalam perencanaan penelitian perlu dirumuskan jawaban sementara dari penelitian ini. Jawaban sementara dari suatu penelitian biasanya disebut dengan hipotesis (Notoadmodjo, 2018). Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah, maka hipotesis penelitian yang di ajukan adalah:

H_a : Apakah terdapat Efektivitas endorphan massage dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di BPM Dian Mustika Natar Lampung Selatan pada tahun 2020.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan pada variabel-variabel yang diamati/diteliti, untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen (Notoatmodjo, 2018: 85).

Tabel 1.

Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
1.	Nyeri Punggung	Nyeri Punggung Ibu Hamil Diukur Dengan Skala Nyeri 1-10	Angket	NRS <i>(Numeric Rating Scale)</i>	Skala 0-10 0 : tanpa nyeri 1-3 : nyeri ringan 4-6 : nyeri sedang 7-9 : nyeri hebat 10 : nyeri sangat berat	Interval
2.	Endorphin Massage	Pemberian Endorphin Massage Selama 5 Menit	Intervensi	Ceklist		Ordinal
3.	Kompre Air Hangat	Pemberian Kompres Hangat Selama	Intervensi	Ceklist		Ordinal

		20 Menit Dengan Suhu 38-40°C pelaksanaan kompres air hangat dilaksanakan satu kali saat ibu merasakan nyeri punggung				
--	--	--	--	--	--	--