

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Dasar Kasus

1. Pengertian Nyeri Punggung

a. Konsep nyeri punggung

Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosacral. nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya selama kehamilannya (Sukeksi et al., 2018).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambah usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya .

Nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksan (hormone yang membuat otot relasasi dan lemas). Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. (Varney, 2006)

b. Tulang Punggung wanita

Tulang punggung adalah salah satu bagian tubuh terpenting karena tulang punggung adalah fondasi yang menopang berat badan tubuh kita. Tulang punggung terdiri dari berbagai macam tulang yang disebut vertebrae, bertumpuk dimulai dari bagian leher (daerah servikal) sampai ke pinggang (daerah lumbal).



Gambar 1 anatomi punggung
 Sumber (www.Wikipedia.com)

2. Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan

Ada beberapa hal yang dianggap sebagai etiologi nyeri punggung bawah dalam kehamilan, yaitu:

a. Indeks massa tubuh yang tinggi

Pertumbuhan ukuran abdomen dalam kehamilan mengakibatkan perubahan pada titik tumpuan gravitasi tubuh, dimana titik tumpu jatuh lebih ke arah depan dari pada posisi normal.

b. Perubahan postur tubuh saat kehamilan

Kehamilan dapat merubah pusat gravitasi tubuh, akibatnya secara perlahan perubahan postur ini akan merubah gaya dan posisi saat berjalan.

Perubahan gaya gravitasi dan gaya berjalan ini yang akan menyebabkan oto-otot sekitar tulang belakang menjadi tegang dan nyeri

c. Perubahan hormonal

Penyebab nyeri punggung bawah salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot

(Lina, 2018; Wahyuni & Eko, 2012). Nyeri punggung yang tidak segera diatasi berakibat nyeri punggung dalam jangka panjang, meningkatkan nyeri punggung pasca partum (Lilis, 2019; Rejeki & Fitriani, 2019) dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan (Wahyuni et al., 2016)

3. Dampak nyeri punggung

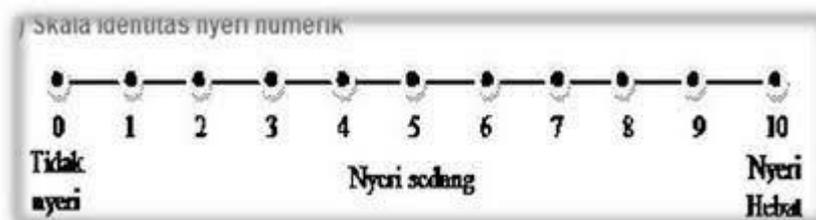
Dampak dari nyeri punggung dalam masa kehamilan adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas.

Nyeri punggung berdampak negative pada kemampuan ibu hamil untuk melakukan aktifitas sehari hari seperti berjalan,,duduk terlalu lama,bekerja,dan keterlibatan dalam aktivitas seksual.(fhitriyah,rizki dyah haninggar,2020).

4. Penilaian Nyeri Punggung pada Kehamilan

Pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) ini didasari pada skala angka 1-10 untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien.

NRS diklaim lebih mudah untuk dipahami dan juga lebih efektif untuk mendeteksi penyebab nyeri akut



(Gambar 2) Numeric Rating Scale (NRS)

Sumber (yudiyanta,khoirunnisa novitasari,2015)

Alat ukur NRS digunakan untuk memeriksa intensitas nyeri dengan cara disetiap ujungnya ditandai dengan level intensitas nyeri (ujung kiri diberi tanda nopain dan ujung kanan diberi tanda bad pain.pasien dijelaskan terlebih dahulu tentang skala nyeri dari 0 sampai 10 kemudian pasien diberikan kuisisioner sebelum melakukan pererapan prenatal gentle yoga dan memberikan kesempatan pasien untuk menyebutkan skala 0-10 mana kah yang sedang pasien rasakan,setelah itu melakukan penerapan prenatal untuk megurangi

tingkat nyeri yang dirasakan pasien tersebut. Kelebihan NRS antaranya :

1. Membutuhkan waktu <1 menit untuk menyelesaikannya
2. NRS mudah untuk mengelola skor

NRS adalah skala yang valid dan handal untuk mengukur intensitas nyeri (Mariana Ulfah, 2018)

Menilai dengan skala NRS 0-10, Skala paling efektif digunakan untuk mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. (Scribd.com, .Lalu fathul Aziz, 2013).

5. Penanganan Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan

Upaya mengatasi nyeri punggung pada kehamilan antara lain yaitu:

A. Farmakologis

Berikut ini obat pereda nyeri yang aman untuk ibu hamil sebagai salah satu cara mencegah terjadinya komplikasi kehamilan :

1. Paracetamol

Paracetamol adalah obat pereda nyeri yang dianjurkan untuk digunakan pada ibu yang sedang hamil. Paracetamol atau *acetaminophen* terbukti cukup aman digunakan untuk ibu hamil, tanpa adanya efek samping pada janin yang dikandung dan tidak memberikan efek lain pada kehamilan. Obat paracetamol digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan seperti demam, sakit kepala, batuk dan flu serta nyeri. Ibu hamil juga dapat mengonsumsi obat pereda nyeri ini namun harus sesuai anjuran dokter. Tujuannya supaya ibu hamil mengonsumsi obat ini dengan dosis yang aman sehingga tidak membahayakan kandungan. Secara umum, berikut ini panduan dosis paracetamol yang aman untuk ibu hamil. Aturan minum obat paracetamol untuk ibu hamil berdasarkan dosis maksimal adalah 1-2 tablet. Dengan takaran 1 tablet paracetamol memiliki kandungan 500 mg. Dalam sehari, GenBest boleh mengonsumsi maksimal 4 kali dengan jarak antar waktu 4-6 jam. Tapi saat GenBest minum sekali saja, keluhan sudah reda, tak perlu minum lagi ya. Karena yang prinsip minum obat yang terbaik adalah gunakan dosis efektif terendah untuk waktu sesingkat mungkin

2. Ibuprofen

Aman digunakan untuk ibu hamil, tanpa adanya efek samping pada janin yang dikandung dan tidak memberikan efek lain pada kehamilan. Obat paracetamol digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan seperti demam, sakit kepala, batuk dan flu serta nyeri. Ibu hamil juga dapat mengkonsumsi obat pereda nyeri ini namun harus sesuai anjuran dokter. Tujuannya supaya ibu hamil mengonsumsi obat ini dengan dosis yang aman sehingga tidak membahayakan kandungan. Secara umum, berikut ini panduan dosis paracetamol yang aman untuk ibu hamil. Aturan minum obat paracetamol untuk ibu hamil berdasarkan dosis maksimal adalah 1-2 tablet. Dengan takaran 1 tablet paracetamol memiliki kandungan 500 mg. Dalam sehari, GenBest boleh mengonsumsi maksimal 4 kali dengan jarak antar waktu 4-6 jam. Tapi saat GenBest minum sekali saja, keluhan sudah reda, tak perlu minum lagi ya. Karena yang prinsip minum obat yang terbaik adalah gunakan dosis efektif terendah untuk waktu sesingkat mungkin.

b. Non Farmakologis

1. Latihan relaksasi pernafasan

Relaksasi nafas dalam dapat memberikan perubahan yang dirasakan pada oleh tubuh secara fisiologis yang bersifat emosional serta sensorik. Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi non farmakologi yang memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan skala nyeri dengan merangsang susunan saraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang guna untuk memproduksi pengeluaran hormone endorphine yang membantu untuk menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh individu. (S.B. AJI, 2015)

2. Perbaiki postur tubuh yang baik

Berdiri dan duduk tegak, bahu rileks, kencangkan perut dan jangan berdiri terlalu lama merupakan cara untuk memperbaiki postur tubuh yang baik untuk mengurangi nyeri punggung yang timbul seiring bertambahnya usia kehamilan ibu (Fitriana, Faizah, 2017). Memberikan nasihat untuk memperhatikan postur tubuh, jangan terlalu sering membungkuk, berdiri

dan berjalan dengan punggung dan bahu yang tegak, menghindari penggunaan sepatu berhak lebih baik menggunakan sandal saat berjalan (Hartini, 2018).

3. Kompres pada punggung

Kompres dingin merupakan salah satu tindakan keperawatan dan banyak digunakan untuk menurunkan nyeri. Sensasi dingin yang dirasakan memberikan efek fisiologis yang dapat menurunkan respon inflamasi, menurunkan aliran darah, mampu menurunkan edema serta mengurangi rasa nyeri local. Secara fisiologis, 10-15 menit setelah diberikan kompres dingin terjadi proses vasokonstriksi dari efek relaks otot polos yang dapat timbul akibat stimulasi system saraf otonom serta mampu menstimulasi pengeluaran hormone endorphine. (Novita, 2010).

1. 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 (Menurut Yu (2010)

2. Prenatal yoga

Merupakan modifikasi yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik pada masa wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. berlatih yoga pada masa kini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan (shindu 2014)

Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Sindhu, 2009).

2. Prenatal Gentle Yoga

a. Pengertian Yoga

Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. yoga dari bahasa sanskerta yang berarti union (persatuan) ini berbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 5.000 tahun lalu dan bertujuan menyatukan diri dengan sang pencipta (shindu. 2014)

Yoga prenatal adalah kegiatan yang mencakup latihan napas, peregangan dan pose penguatan serta relaksasi. Seorang ibu hamil mungkin mengalami ketidakseimbangan yang dapat mengakibatkan nyeri punggung dan leher kaku. Peregangan lembut dengan sedikit penekanan pada keseimbangan otot dan fleksibilitas akan membantu meringankan ketidaknyamanan dan membantu mengendurkan otot selama kehamilan.

b. Manfaat dari prenatal gentle yoga

- a. Menjaga dan menguatkan fleksibilitas otot, tulang, sendi dan syaraf
- b. Menjaga postur tubuh
- c. Memperlancar peredaran darah ibu hamil
- d. Meredakan dan mengatasi keluhan keluhan yang dialami selama kehamilan
- e. Memberikan relaksasi bagi ibu hamil (manual one pose prenatal yoga)
- f. Meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh ibu hamil
- g. Mengatasi sakit punggung dan pinggang, sembelit, pegal pegal dan bengkak pada sendi
- h. Menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak dalam kandungan

D. Tujuan Prenatal Gentle Yoga

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot otot dinding perut, otot otot dasar panggul.
2. melonggarkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan
3. membentuk sikap tubuh agar dapat mengatasi keluhan keluhan, letak janin dan sesak nafas
4. memperoleh cara melakukan relaksasi
5. dapat mengatur diri pada ketenangan (dartiwen dan yati, 2019)

E. Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga

Gerakan prenatal gentle yoga terdapat banyak gerakan, tetapi yang akan dilakukan penerapannya yaitu hanya 5 gerakan yang mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Gerakan yang dapat dilakukan sebagai berikut :

a. Gerakan Centering



Gambar 1.4

Sumber (Nova Elok Mardliyana, Rachmawati Ika S., dkk, 2022)

Proses pemanasan Prenatal Gentle Yoga Menarik nafas dari hidung dan membuangnya dari mulut untuk relaksasi tubuh

b. Cat cow/Bitilasana



Gambar 1.5

Sumber (Nova Elok Mardliyana, Rachmawati Ika S., dkk, 2022)

Untuk mengoptimalkan posisi bayi, melatih otot dasar panggul dan menjaga fleksibilitas punggung

1. Child pose/Balāsana



Gambar 1.6
Sumber (Aditya Prasanda, 2022)

Untuk meningkatkan otot punggung dan dasar panggul

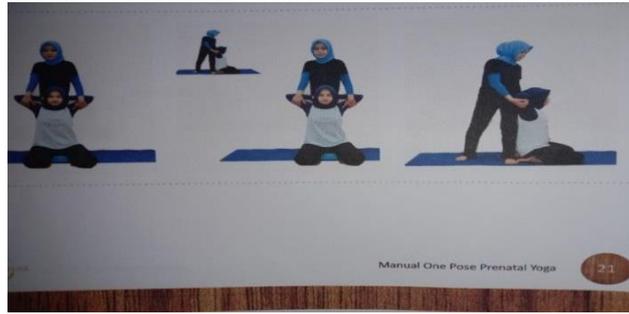
c. Posisi bound angle/baddha kōnasana



Gambar 1.7
Sumber (Kumparan.com)

Untuk menguatkan otot punggung dan menghindari nyeri pada Punggung

d. Partner chest heart opening



Gambar 1.8

Sumber (One 1 St Pose)

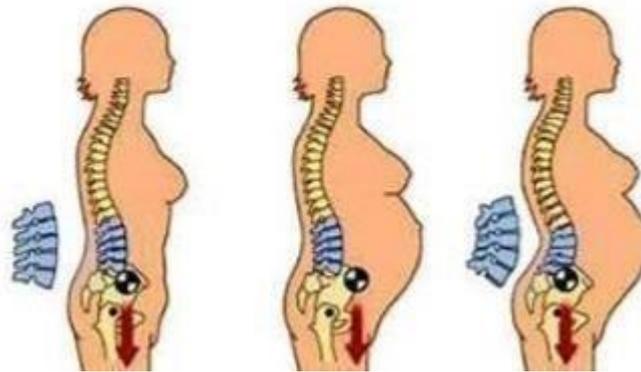
Dapat menghilangkan stress dan meredakan ketegangan pada Punggung

7. Kehamilan Trimester III

Trimester III merupakan periode kehamilan 3 bulan terakhir atau pada sepertiga masa kehamilan terakhir. Trimester III merupakan periode kehamilan dari bulan ketujuh sampai sepuluh bulan (29-40 minggu) (pujiastuti shindu 2014).

a. Perubahan pada Trimester III

Perubahan perubahan yang dialami selama masa kehamilan menjadi hal umum bagi wanita hamil seperti perubahan sistem kardiovaskular, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal, dan sistem muskuloskeletal. Perubahan yang terlihat jelas pada wanita hamil yaitu perubahan fisik dimana perubahan tersebut seiring dengan bertambahnya usia kehamilan terjadi peningkatan berat badan, bergesernya pusat gravitasi tubuh ke depan, terjadi mobilitas pada sistem muskuloskeletal (Jawiah, 2014) Payudara akan tumbuh dan mengalami penambahan ukuran dan berat hingga mencapai 500 gram. Dalam mempersiapkan persiapan menyusui, putting akan membesar dan terlihat adanya hiperpigmentasi yang menimbulkan pelebaran pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan hormon. Hormon kehamilan tersebut mempersiapkan pemberian nutrisi pada jaringan payudara. Aerola terlihat menjadi lebih gelap pada usia kehamilan 12 minggu dan dikelilingi oleh kelenjar-kelenjar sebacea yang menonjol (tuberkelmontgomery) (Rusmita, 2011).



Gambar 3 Perubahan postur wanita hamil (Judha,2012)

2. Perubahan Psikologis

Pada trimester ke 3 disebut periode penantian. trimester 3 adalah waktu untuk mempersiapkan kehamilan. ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak tahu kapan dia melahirkan membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Widaryanti, febriati, 2020)

i. Ketidaknyamanan pada Trimester III

- 1) Sering buang air kecil, terjadi akibat tekanan rahim (uterus) pada kandung kemih
- 2) Konstipasi, terjadi akibat peningkatan kadar progesteron
- 3) Perut kembung, terjadi akibat penekanan dari uterus yang membesar terhadap usus besar
- 4) Susah tidur, terjadi akibat ketidaknyamanan pembesaran rahim, berkemih di malam hari, sesak napas, rasa panas di perut, kongesti hidung, sakit otot, kram, stress dan cemas
- 5) Sesak napas, terjadi akibat peningkatan aktifitas metabolisme tubuh yang menyebabkan jumlah zat sisa pembakaran CO_2 menjadi banyak serta pembesaran uterus yang menekan diafragma.
- 6) Sakit punggung bawah, terjadi akibat tulang punggung cenderung ke depan akibat pembesaran rahim serta kadar hormon yang meningkat menyebabkan kartilago di dalam sendi-sendi besar menjadi lunak.

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

- a. Kewenangan bidan sebagai tenaga kesehatan terhadap kasus tersebut terdapat dalam Undang-undang Republik Indonesia no. 4 tahun 2019 tentang Standar kebidanan. Kewenangan yang di miliki bidan meliputi : Pasal 46
 1. Dalam menyelenggarakan praktik kebidanan, bidan bertugas memberikan pelayanan yang meliputi :
 - a. Pelayanan kesehatan ibu
 - b. Pelayanan kesehatan anak 31
 - c. Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana
 - d. Pelaksanaan tugas berdasarkan pelimpahan wewenang
 - e. Pelaksanaan tugas dalam keadaan keterbatasan tertentu.
 3. Tugas bidan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat di laksanakan secara bersama atau sendiri.
 4. Pelaksanaan tugas sebagaimana di maksud ayat (1) di laksanakan secara bertanggungjawab dan akuntabel. Pasal 47 Dalam menyelenggarakan Praktik Kebidanan, Bidan dapat berperan sebagai :
 - a. Pemberian pelayanan kebidanan
 - b. Pengelola pelayanan kebidanan
 - c. Penyuluh dan konselor
 - d. Pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik
 - e. Penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan
 - f. Peneliti

Pasal 48 Bidan dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 dan 47, harus sesuai dengan kompetensi dan kewenangannya.

Pelayanan Kesehatan Ibu

Pasal 49

Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana di maksud dalam pasal 45 ayat 1 huruf a, Bidan berwenang :

- a. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa sebelum hamil
- b. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan normal
- c. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa persalinan dan menolong persalinan normal.

- c. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa nifas
- d. Melakukan deteksi dini kasus resiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pascapersalinan, masa nifas serta asuhan pasca keguguran dan di lanjutkan dengan rujukan.

Pelayanan Kesehatan Anak

Pasal 50

Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan anak sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 (1) huruf c, bidan berwenang:

- e. Memberikan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir, bayi, balita, dan anak prasekolah
- f. Memberikan imunisasi sesuai dengan program pemerintah pusat.
- g. Melakukan pemantauan tumbuh kembang pada bayi, balita, dan prasekolah. Serta deteksi dini kasus penyulit, gangguan tumbuh kembang, dan rujukan.
- h. Memberikan pertolongan pertama kegawatdaruratan pada bayi baru lahir di lanjutkan dengan rujukan. Pelayanan Kesehatan Reproduksi Perempuan dan Keluarga Berencana

Pasal 51

Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana di maksud dalam pasal 46 ayat (1) huruf c, bidan berwenang melakukan komunikasi, informasi, edukasi, konseling, dan memberikan pelayanan kontrasepsi sesuai dengan ketentuan peraturan dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Pasal 52

Ketentuan lebih lanjut mengenai pelayanan kesehatan ibu, pelayanan kesehatan anak, pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana di maksud dalam pasal 49 sampai dengan pasal 51 di atur dengan peraturan menteri

C. Hasil Penelitian Terkait

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

1. Penelitian Sebelumnya dari Lucin, Y., & Resmaniasih, K. (2022). *Prenatal Gentle Yoga Lebih Efektif dari Kompres Hangat Terhadap Pengalihan Persepsi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil dikota Palangkaraya. Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(2), 180-187.

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa setelah melakukan prenatal yoga secara klinis hasilnya semua responden merasakan semakin tidak nyeri sedangkan pemberian kompres hangat hasilnya masih ada 4 dari 19 responden mengeluh masih merasakan nyeri. Dibuktikan bahwa prenatal yoga lebih efektif dibandingkan dengan pemberian kompres hangat.

2. Penelitian sebelumnya dari Mualimah, M. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12-16.

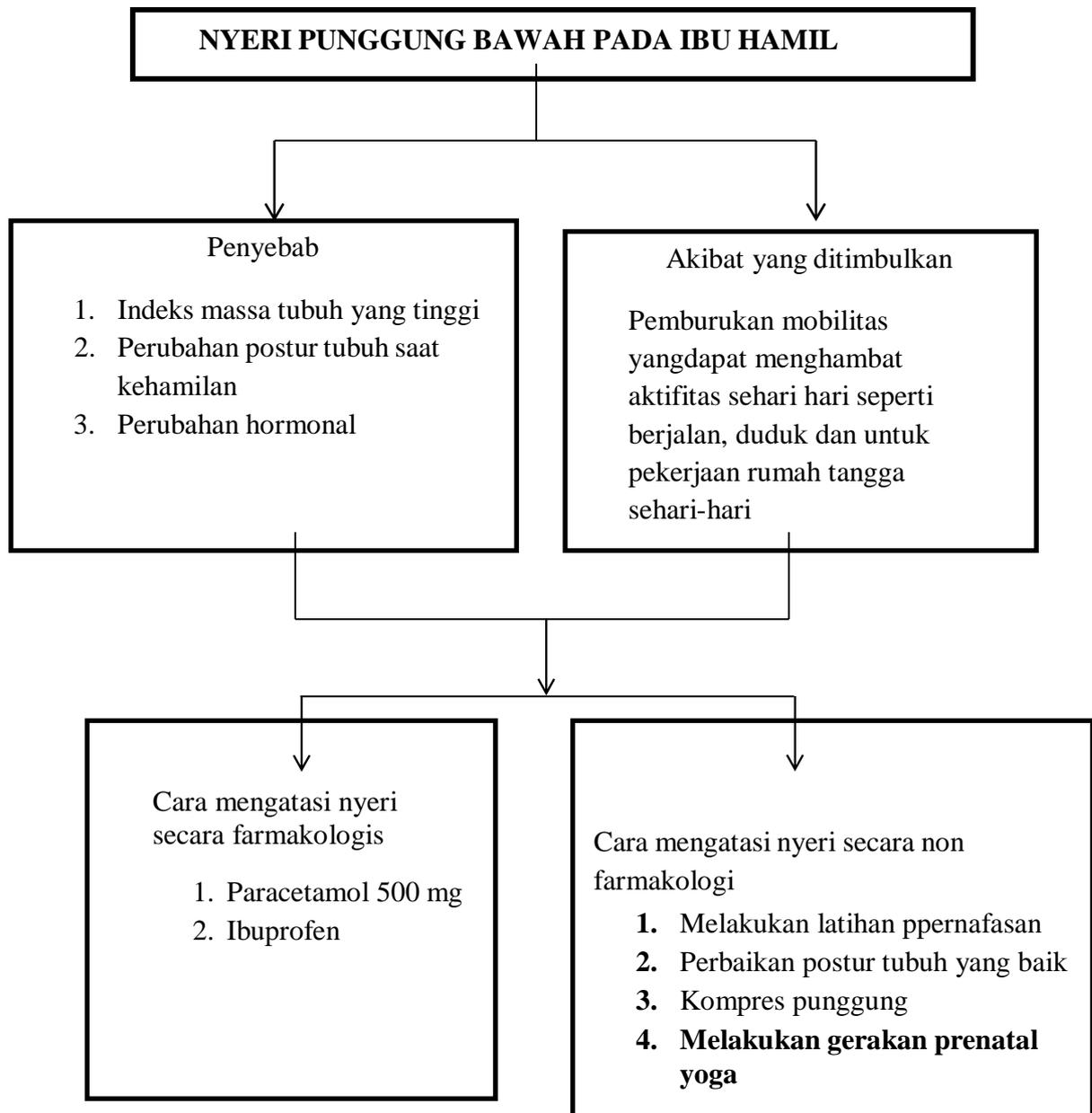
Dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian senam hamil dan pemberian prenatal yoga, terdapat efektivitas yang signifikan setelah pemberian prenatal yoga, teknik ini lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

3. Penelitian sebelumnya dari Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati, R. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1-10. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian yoga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dan dalam penelitian yoga dilakukan selama 2 kali dalam 1 minggu selama 3 minggu.

4. Penelitian sebelumnya dari Octavia, A. M., & Ruliati, R. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 122-131. dalam penelitian disimpulkan bahwa Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan

sesudah dilakukan senam yoga di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang dengan dilakukan yoga selama 2 kali dalam 1 minggu selama 3 minggu.

E. Kerangka Teori



Gambar 1.9 kerangka teori
(Lina, 2018; Wahyuni & Eko, 2012). (shindu 2014)