

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Kehamilan

a. Pengertian

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

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya (Wati, Sari, and Fitri 2023). Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap faktor saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat .

b. Standar Pelayanan Ibu Hamil Trimester III

Standar pelayanan antenatal adalah pelayanan yang dilakukan kepada ibu hamil dengan memenuhi kriteria 10T yaitu :

- 1) Timbang berat badan dan ukur tinggi badan
- 2) Ukur tekanan darah
- 3) Nilai status gizi (ukur lingkar lengan atas/LILA)
- 4) Pemeriksaan puncak rahim (tinggi fundus uteri)
- 5) Tentukan presentasi janin dan denyut janin (DJJ)
- 6) Skrining status imunisasi tetanus dan berikan imunisasi tetanus toksoid (TT) bila diperlukan

- 7) Pemberian tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan.
- 8) Tes laboratorium, tes kehamilan, pemeriksaan hemoglobin darah (Hb), pemeriksaan golongan darah (bila belum pernah dilakukan sebelumnya), pemeriksaan protein urin (bila ada indikasi)
- 9) Pemberian pelayanan disesuaikan dengan trimester kehamilan
- 10) Tatalaksana/penanganan kasus sesuai kewenangan, dan temu wicara (konseling)
(Buku KIA kesehatan ibu dan anak)

c. Tanda – Tanda Kehamilan

1) Tanda Tidak Pasti

- a) Amenorrhea (terlambat datang bulan)
- b) Mual dan muntah
- c) Perubahan berat badan
- d) Perubahan payudara
- e) Mengidam (ingin makan khusus)

2) Tanda Pasti Kehamilan

a) Teraba gerakan janin

Gerakan janin pada primigravida dapat teraba pada kehamilan 28 minggu. Sedangkan pada multigravida pada kehamilan 16 minggu karena telah berpengalaman dari kehamilan terdahulu. Pada bulan 4 atau 5 janin itu kecil jika dibandingkan dengan banyaknya air ketuban, maka kalau rahim didorong atau digoyangkan, maka anak melenting di dalam rahim.

b) Teraba bagian-bagian janin

Bagian-bagian janin secara objektif dapat diketahui oleh pemeriksa dengan cara palpasi menurut Leopold pada akhir trimester kedua.

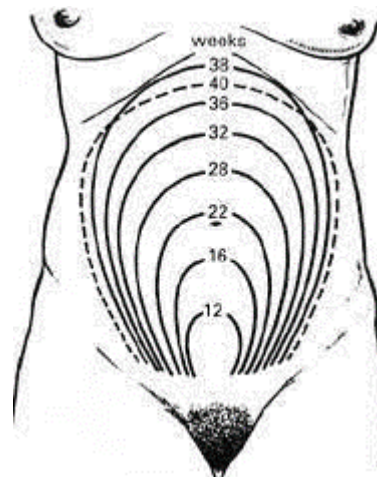
c) Denyut jantung janin

Denyut jantung janin secara objektif dapat diketahui oleh pemeriksa dengan menggunakan:

1. Fetal electrocardiograph pada kehamilan 12 minggu

2. Sistem doppler pada kehamilan 12 minggu
 3. Stetoskop leanec pada kehamilan 18-20 minggu
 - d) Terlihat kerangka janin pada pemeriksaan sinar rontgen
 - e) Dengan menggunakan USG dapat terlihat gambaran janin berupa ukuran kantong.
- d. Perubahan Fisiologi pada Kehamilan
- 1) Uterus

Rahim atau uterus yang semula besarnya sejempol atau beratnya sebesar 30 gram akan mengalami hipertrofi dan hiperplasia, sehingga menjadi sebesar 1000 gram saat akhir kehamilan. Otot rahim mengalami hiperplasia dan hipertropi menjadi lebih besar, lunak, dan dapat mengikuti pembesaran rahim karena pertumbuhan janin (Efendi, Yanti, and Hakameri 2022)



Gambar . 1. Pembesaran uterus menurut umur kehamilan.

- 2) Serviks

Satu bulan setelah konsepsi serviks akan menjadi lebih lunak dan kebiruan. Perubahan ini terjadi akibat penambahan vaskularisasi dan terjadinya edema pada seluruh serviks, bersamaan dengan terjadinya hipertrofi dan hiperplasia pada kelenjar-kelenjar serviks. Serviks manusia merupakan organ yang kompleks dan heterogen yang mengalami perubahan yang luar biasa selama kehamilan dan persalinan. Bersifat seperti katup yang

bertanggung jawab menjaga janin di dalam uterus sampai akhir kehamilan dan selama persalinan.

3) Ovarium

Ovulasi berhenti namun masih terdapat korpus luteum graviditas sampai terbentuknya plasenta yang akan mengambil alih pengeluaran estrogen dan progesteron. (Sulistiyawati, 2009). Dengan terjadinya kehamilan, indung telur yang mengandung korpus luteum gravidarum akan meneruskan fungsinya sampai terbentuknya plasenta yang sempurna pada usia 16 minggu.

4) Vagina

Selama kehamilan peningkatan vaskularisasi dan hiperemia terlihat jelas pada kulit dan otot-otot di perineum dan vulva, sehingga pada vagina akan terlihat berwarna keunguan yang dikenal dengan tanda Chadwick. Perubahan ini meliputi penipisan mukosa dan hilangnya sejumlah jaringan ikat dan hipertrofi dari sel-sel otot polos.

5) Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan ASI pada saat laktasi. Perkembangan payudara tidak dapat dilepaskan dari pengaruh hormon saat kehamilan, yaitu Estrogen, Progesteron, dan Somatomamotrofin.

6) Sistem Kardiovaskuler

- a) Retensi cairan, bertambahnya beban volume dan curah jantung
- b) Terjadi hemodilusi sehingga menyebabkan anemia relative, hemoglobin turun sampai 10 %.
- c) Akibat pengaruh hormon, tahanan perifer vaskular menurun
- d) Tekanan darah sistolik maupun diastolik pada ibu hamil trimester I turun 5 sampai 10 mm Hg, hal ini kemungkinan disebabkan karena terjadinya vasodilatasi perifer akibat perubahan hormonal pada kehamilan. Tekanan darah akan kembali normal pada trimester III kehamilan.

- e) Curah jantung bertambah 30-50%, maksimal akhir trimester I, menetap sampai akhir kehamilan
- f) Volume darah maternal keseluruhan bertambah sampai 50%
- g) Trimester kedua denyut jantung meningkat 10-15 kali permenit, dapat juga timbul palpitasi.
- h) Volume plasma bertambah lebih cepat pada awal kehamilan, kemudian bertambah secara perlahan sampai akhir kehamilan.

7) Sistem Respirasi

Pada kehamilan, terjadi juga perubahan sistem respirasi untuk dapat memenuhi kebutuhan O₂. Di samping itu, terjadi desakan diafragma karena dorongan rahim yang membesar pada usia kehamilan 32 minggu. Sebagai kompensasi terjadinya desakan rahim dan kebutuhan O₂ yang meningkat, ibu hamil akan bernafas lebih dalam sekitar 20-25% daripada biasanya.

8) Sistem pencernaan

Estrogen dan HCG meningkat dengan efek samping mual dan muntah-muntah, Apabila mual muntah terjadi pada pagi hari disebut Morning Sickness. Selain itu terjadi juga perubahan peristaltic dengan gejala sering kembung, dan konstipasi.

9) Perubahan Metabolik

Sebagian besar penambahan berat badan selama kehamilan berasal dari uterus dan isinya. Kemudian payudara, volume darah, dan cairan ekstraselular. Diperkirakan selama kehamilan berat badan akan bertambah 12,5 kg.

10) Sistem Muskuloskeletal

Bentuk tubuh ibu hamil berubah secara bertahap menyesuaikan penambahan berat ibu hamil dan semakin besarnya janin, menyebabkan postur dan cara berjalan ibu hamil berubah. Ibu hamil hiperlordosis sehingga menyebabkan rasa cepat lelah dan sakit pada punggung.

11) Kulit

Hiperpigmentasi pada perut terjadi pada garis tengah berwarna hitam kebiruan dari pusat ke bawah sampai symphysis yang disebut linea nigra.

2. Nyeri Punggung

a. Pengertian

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Nyeri punggung ini biasanya akan meningkatkan intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dikarenakan nyeri ini akibat adanya pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuh. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk berlebihan (Adnyani, 2021).

Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil.

Nyeri punggung bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan hormone relaksan (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung.

b. Jenis Nyeri Punggung

Ada dua jenis sakit punggung bawah pada masa kehamilan; yaitu lumbar pain yang terjadi di area lumbar vertebrae pada bagian bawah punggung, dan posterior pelvic pain yang dirasakan di bagian belakang

panggul. Beberapa ibu hamil mengalami gejala untuk kedua jenis sakit punggung ini.

Lumbar pain sama seperti sakit punggung bawah yang mungkin pernah di rasakan sebelum kehamilan. Anda akan merasakan sakitnya di sekitar tulang belakang, kira-kira pada pinggang. Duduk atau berdiri untuk waktu yang lama dan mengangkat beban biasanya membuat rasa sakit semakin parah dan cenderung meningkat pada malam hari.

Lebih banyak ibu hamil yang mengalami posterior pelvic pain, yang dirasakan pada bagian lebih bawah dibanding lumbar pain. Rasa sakit ini biasanya masuk mendalam ke bagian bokong, pada satu, kedua sisi, atau belakang paha. Kondisi ini bisa dipicu oleh aktivitas seperti berjalan, naik tangga, berdiri dari tempat duduk yang rendah, bergeser dari kasur, atau mengangkat beban. Posisi Anda saat duduk di kursi atau bersandar pada meja saat bekerja bisa membuat posterior pelvic pain bertambah parah. Ibu hamil yang mengalami posterior pelvic pain kemungkinan juga merasa sakit di area tulang pinggang.

c. Gejala Nyeri Punggung

Nyeri merupakan perasaan yang sangat subjektif dan tingkat keparahannya sangat dipengaruhi oleh pendapat pribadi dan keadaan nyeri punggung dapat sangat bervariasi dari satu orang ke orang lain. Gejala tersebut meliputi :

- 1) Sakit
- 2) Kekauan
- 3) Rasa Baal (Mati Rasa)
- 4) Kelemahan
- 5) Rasa kesemutan

Batuk atau bersin seringkali dapat memperberat nyeri punggung dengan menyebabkan spasme (Kontraksi) otot punggung yang terasa sangat nyeri. Nyeri tersebut berawal dari pada nyeri punggung namun nyeri dapat menjalar ke bokong, namun juga dapat menjalar turun ke tungkai bawah kaki. (Dr Graham Archad,2007).

d. Penyebab Nyeri Punggung

Nyeri punggung saat kehamilan dapat juga disebabkan oleh faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil (Kisner et.al.,2017).

Ada beberapa penyebab sakit punggung saat hamil, yaitu:

1) Perubahan hormon

Tulang dan sendi terhubung oleh jaringan ikat yang disebut ligamen. Ketika hamil, tubuh memproduksi hormon relaksin yang memungkinkan ligamen menjadi rileks dan membuat persendian menjadi longgar. Ligamen dan otot yang menopang tulang belakang juga turut terkena dampak hormon tersebut. Akibatnya, ligamen dan otot di sekitar panggul menjadi longgar, sehingga muncul rasa nyeri di punggung.

2) Relaksin

Hormon ini terlepas selama hamil untuk membuat ligamen di panggul menjadi lembut, dan sendi jadi lebih fleksibel. Perubahan ini membuat punggung dan pinggang menegang

3) Pertambahan berat badan

Ibu hamil yang sehat akan mengalami kenaikan berat badan. Tulang belakang yang bertugas menopang tubuh akan terbebani dengan pertambahan berat ini. Hal ini menimbulkan rasa sakit pada panggul dan punggung, khususnya punggung bagian bawah.

4) Pertumbuhan bayi

Makin bertambah usia kandungan, ukuran janin semakin membesar, begitu juga dengan rahim. Pertumbuhan janin dan rahim akan menekan pembuluh darah dan saraf di area panggul dan punggung, sehingga bagian ini terasa nyeri.

5) Perubahan postur tubuh

Kehamilan bisa menggeser titik berat atau pusat gravitasi tubuh, sehingga postur tubuh, cara berjalan, cara duduk, dan posisi tidur berubah. Selain itu, postur tubuh yang salah, berdiri terlalu lama,

dan membungkuk untuk mengambil benda juga dapat memperparah sakit punggung.

6) Stres

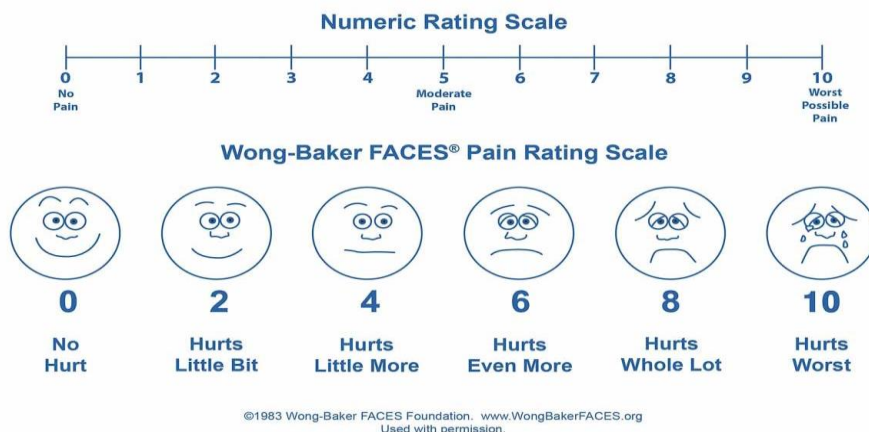
Stres saat hamil, baik stres fisik maupun emosional, dapat menyebabkan ketegangan otot di punggung. Ditambah lagi efek hormon relaksin yang melemahkan persendian dan ligamen. Saat stres meningkat, sangat mungkin punggung akan terasa semakin nyeri.

7) Jarang berolahraga

Suatu penelitian mengungkapkan bahwa wanita hamil yang jarang berolahraga lebih berisiko untuk mengalami sakit punggung. Hal ini diduga karena jarang berolahraga dapat membuat otot dan sendi di punggung atau punggung menjadi lebih lemah.

e. Skala atau Pengukuran Nyeri

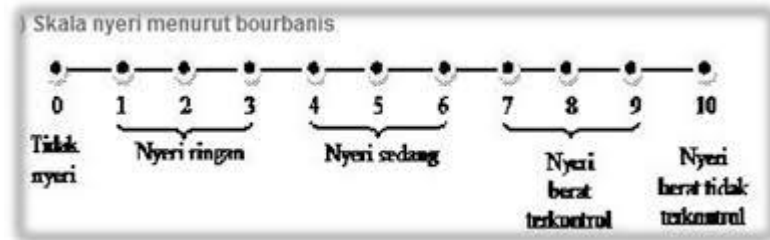
1) Skala nyeri berdasarkan ekspresi wajah



Gambar. 2. Skala Nyeri Wajah berdasarkan NRS

Wajah pertama	: tidak merasakan sakit sama sekali
Wajah kedua	: hanya sakit sedikit
Wajah ketiga	: sedikit lebih sakit
Wajah keempat	: jauh lebih sakit
Wajah kelima	: sakit sekali
Wajah keenam	: sakit hebat

2) Skala Nyeri



Gambar. 3. Skala intensitas nyeri numerik

- a) 0 : tidak ada rasa sakit
 - b) 1 : nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan)
 - c) 2 : nyeri ringan seperti cubitan pada kulit
 - d) 3 : nyeri sangat terasa seperti pukulan ke hidung
 - e) 4 : kuat, nyeri yang dalam seperti rasa sakit sengatan lebah
 - f) 5 : kuat, dalam, menusuk seperti pergelangan kaki terkilir
 - g) 6 : begitu kuat sehingga tampaknya mempengaruhi sebagian indra yang menyebabkan tidak focus, komunikasi terganggu
 - h) 7 : sama seperti 6, kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri
 - i) 8 : nyeri begitu kuat sehingga anda tidak lagi dapat berpikir jernih dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama
 - j) 9 : nyeri begitu kuat sehingga anda tidak dapat mentoleransinya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli efek samping atau resikonya
- f. Cara Mengatasi Nyeri Punggung saat Hamil
- 1) Jaga postur tubuh.
Postur tubuh Ibu mempengaruhi rasa nyeri yang Ibu rasakan. Coba tetap tegak dan menjaga perut Ibu dalam posisi masuk ke dalam.
 - a) Posisi duduk :Usahakan duduk tegak. Kalau perlu, tahan punggung Ibu dengan bantal.

b) Posisi tidur : Berbaringlah di satu sisi tubuh, taruh bantal di antara lutut untuk menjaga posisi yang benar..

2) Menjaga aktivitas tubuh

Di masa kehamilan Ibu disarankan untuk melakukan olahraga yang sesuai untuk ibu hamil seperti renang, jalan santai, yoga atau senam khusus hamil bisa Ibu lakukan, untuk mengatasi sakit di punggung.

3) Hindari mengangkat beban yang berat

Saat kehamilan, Ibu sudah membawa janin di dalam perut Ibu. Hindari membawa beban berat yang akan memberi tekanan tambahan pada tubuh. Jika harus mengambil sesuatu di bawah, jangan lupa tekuk lutut Ibu dan bertumpu pada paha untuk berdiri kembali.

4) Kompres punggung

Berikan kompres punggung dengan handuk yang diisi es batu. Kompres dingin bisa diberikan selama 20 menit dan diulang beberapa kali dalam sehari. Setelah tiga hari, ganti dengan kompres hangat. Caranya adalah dengan menempelkan botol berisi air hangat ke punggung. Metode ini mungkin bisa membantu meredakan rasa sakit.

5) Pijat

Coba lakukan pemijatan di punggung bagian bawah dan seluruh punggung. Minta terapis atau pasangan untuk memberikan pijatan yang lembut. Pijatan ini bisa meredakan rasa lelah dan nyeri sakit otot.

6) Akupunktur

Pengobatan alternatif ini mungkin bisa membantu meringankan rasa sakit.

7) Olahraga

Rutin berolahraga bisa memperkuat dan meningkatkan kelenturan dan kekuatan otot, serta mengurangi tekanan pada tulang belakang. Olahraga yang aman dilakukan semasa kehamilan adalah :

a) Yoga Prenatal

- b) Berjalan Kaki
- c) Senam Kegel
- d) Berenang.

3. Senam Hamil

a. Pengertian

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil.

Senam hamil adalah program kebugaran untuk ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukan dan mengingat senam hamil membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil

b. Tujuan Senam Hamil

Tujuan dari senam hamil adalah menjaga kondisi otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme kelahiran, meningkatkan kesehatan fisik dan kepercayaan diri, serta mendukung persalinan dan respon Ibu secara fisiologis.

Tujuan dari senam hamil salah satunya dapat meringankan gejala nyeri punggung bawah, karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran.

Penanganan nyeri punggung dengan melakukan senam hamil dapat bermanfaat bagi ibu, senam hamil yang dilakukan dapat mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Senam hamil juga melancarkan sirkulasi, menguatkan otot, merasakan efek relaksasi, mengatasi kecemasan dan

meningkatkan rasa lebih nyaman atau mengurangi keluhan ibu bila melakukan latihan tersebut dengan rutin dan benar.

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen.

c. Penerapan Senam Hamil

1) Gerakan Cat Stretch



Gambar. 4. Gerakan Cat Stretch

Latihan ini untuk mobilisasi lumbal.

- a) Letakkan tangan dan lutut dan kepala sejajar dengan punggung.
- b) Kemudian lengkungkan punggung tahan selama beberapa detik, lalu rilekskan perut dan punggung. Jaga agar punggung sedatar mungkin.
- c) Jangan biarkan punggung melorot. Lakukan secara bertahap hingga 5-10 kali repetisi

4. Prenatal Yoga

a. Pengertian

Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India. Yoga dapat meningkatkan kesehatan fisik, yoga sangat ideal untuk kehamilan karena menjadi sarana bagi wanita untuk melatih fisik dan spiritual serta mengembangkan kepercayaan diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stress (Dr. Farid Husin, 2014).

Yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2014).

Menurut Sun, et.al, (2010) penelitian mengungkapkan program yoga dapat menurunkan ketidaknyamanan perempuan selama kehamilan dan meningkatkan kepercayaan dalam proses persalinan. Penelitian menyarankan penggunaan sebagai salah faktor dalam mempromosikan kesehatan wanita untuk menjadi lebih sehat dan mengurangi ketidaknyamanan sering timbul dalam kehamilan.

b. Tujuan Prenatal Yoga

Tujuan yoga pula adalah untuk menyiapkan dan menciptakan kekuatan, kesadaran, dan harmoni baik dalam fikiran dan tubuh.

Menurut Field (2011), yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah, sehingga membuat ibu hamil menjadi rileks serta memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil dan aman dilakukan dalam kehamilan serta merupakan cara sederhana dan mudah untuk mempersiapkan persalinan.

Yoga merupakan salah satu bentuk olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, karena dengan yoga dapat membuat tubuh lebih lentur, nyaman selain menunjang sirkulasi darah, mengatasi sakit punggung, pinggang, pegal-pegal dan bengkak (Vermany, 2009).

c. Manfaat Prenatal Yoga

Yoga dalam kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat dan elastic sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi rasa nyeri panggul dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan. Yoga pun melatih dalam pengatur ritme nafas, sehingga membiasakan. (Dr. Farid Husin, 2014)

Tidak hanya itu, apabila yoga dilakukan rutin terhadap ibu hamil sangat bermanfaat untuk mengatur dan meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi nyeri (Ika, 2019)

Selain manfaat fisik, salah satu manfaat terbaik yoga adalah bagaimana latihan ini dapat membantu seseorang dalam mengelola stress yang dirasakan. Stress dapat menampakkan dirisebagai sakit punggung tau leher, gangguan tidur, sakit kepala, penyalahgunaan obat-obatan dan ketidakmampuan dalam berkonsentrasi. Hal ini sering dialami oleh ibu hamil, sehingga latihan yoga khususnya sangat disarankan untuk ibu hamil karna memiliki banyak manfaat dan membantu ibu hamil menyiapkan persalinan (Ika, 2019)

Menurut Pudji Astuti Sindu dalam bukunya yoga untuk kehamilan yoga prenatal bermanfaat untuk :

- 1) Meningkatkan stamina tubuh saat hamil
- 2) Melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke janin
- 3) Mengatasi sakit punggung,dan pinggang,sembelit,saluran urin yang lemah dan bengkak pada sendi
- 4) Melatih otot dasar panggul agar lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kehamilan
- 5) Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental ibu menghadapi persalinan
- 6) Mempermudah proses persalinan yoga mengajarkan teknik penguasaan tubuh yang baik.Mampu mengenali ketegangan yang datang dengan menjaga tubuh tetap rileks,menjaga nafas tetap dalam,membuatb otot lebih lemas sehingga mempermudah proses kehamilan
- 7) Menjalin komunikasi antara bunda dan janin
- 8) Mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca persalinan (Wulan Mulya,2018)

d. Gerakan Prenatal Yoga

Bagi ibu pastikan gerakan-gerakan yang akan dilakukan aman. Berikut hal yang perlu diperhatikan terkait postur yoga:

- 1) Tidak melakukan postur yang menekan perut
- 2) Tidak melakukan gerakan memuntir mulai dari pinggang hingga leher karna gerkan ini dapat turut memuntir rahim dan

membahayakan janin dibolehkan memuntir secara lembut mulai dari belikat hingga leher

- 3) Tidak melakukan postur terbalik karna dapat menyebabkan pemampatan udara dialiran darah
- 4) Tidak terlentang dalam posisi lama karena dapat menekan pembuluh darah yang menuju jantung.
- 5) Jangan bangun atau berubah posisi secara tiba-tiba
- 6) Jaga agar posisi tulang punggung tetap tegak dan biarkan kaki renggang sejajar tulang pinggung saat berdiri
- 7) Hindari suhu yang terlalu tinggi
- 8) Hindari postur dimana posisi kepala lebih rendah dari jantung
- 9) Hindari posisi berbongkok penuh apabila bunda menderita varises
(Wulan Mulyana,2018)

Teknik pemanasan sebelum berlatih yoga dianjurkan agar melakukan pemanasan terlebih dahulu. Tujuan pemanasan ini terlebih dahulu. Tujuan pemanasan ini untuk menghangatkan tubuh,meningkatkan kelenturan otot dan sendi dan mempermudah melakukan gerakan yoga,serta menghindarkan resiko cedera otot dan ligamen(jaringan ikat sendi) (Wulan Mulya,2018).

Pada umumnya pergerakan pada yoga berisikan tentang berbagai pose yang dilakukan yang dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat, meningkatkan kesadaran diri serta membuat pikiran menjadi lebih tenang. Ada beberapa manfaat lain dari mengikuti kelas prenatal yoga selama kehamilan. Mengurangi sakit pinggang (lower back pain), sakit kepala selama kehamilan dan juga mual, membakar kalori dalam tubuh dan membantu menjaga bentuk badan ibu agar tidak terlalu melambung tinggi, membantu melancarkan sirkulasi darah dan meningkatkan kualitas tidur.

Pentingnya latihan pernafasan telah menjadi bagian penting dalam latihan yoga. Mengambil nafas dalam-dalam dengan ritme teratur akan bermanfaat untuk tubuh yang membuat tubuh merasa lebih rileks serta melemaskan otot-otot tubuh yang tegang. Selain itu, manfaat lain yang

akan didapat dari melatih pernafasan adalah tubuh yang mendapatkan suplai oksigen yang cukup, bayi pun dapat merasakan getaran ketenangan yang dirasakan oleh ibu.

Mengikuti kelas prenatal yoga bukan saja bermanfaat untuk ibu dan bayi, namun juga hal ini bisa dijadikan moment bersosialisasi dan saling berbagi cerita dengan sesama ibu hamil. Selain prenatal yoga, tentunya ibu hamil juga harus dibarengi dengan pola makan dan gaya hidup yang sehat agar ibu dan bayi senantiasa terjaga kesehatannya.

- e. Hal-hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan yoga
 - 1) Minumlah air putih yang cukup terutama sebelum, selama dan sesudah latihan
 - 2) Pilih pakaian yang nyaman
 - 3) Siapkan peralatan yang dibutuhkan, seperti yoga mat
 - 4) Konsultasikan dengan dokter anda sebelum anda berolahraga, terutama bila kehamilan di trimester pertama atau ada masalah tertentu
 - 5) Berhentilah latihan bila anda merasakan sakit, kram atau pusing
 - 6) Dengarlah tubuh anda. Lakukan gerakan yoga semampunya dan jangan dipaksakan bila gerakan tersebut terlalu sulit terutama bila usia kehamilan menginjak trimester ketiga
 - 7) Ikutilah kelas prenatal yoga dengan instruktur yang sudah berpengalaman dan konsultasikan mengenai gerakan yang cocok sesuai usia kehamilan anda
 - 8) Hindari gerakan yang banyak meregangkan otot terutama di bagian perut
 - 9) Hindari hot yoga (Bikram yoga) dengan suhu ruangan di atas 38°C karena dapat membahayakan janin.

- f. Yang membedakan Prenatal Yoga dari Senam Hamil biasa

Dibanding prenatal yoga, gerakan-gerakan fisik pada senam hamil tergolong lebih ringan dan lebih difokuskan pada latihan pernapasan atau mengejan untuk proses persalinan normal. Karenanya, kelas senam hamil biasanya baru bisa diambil pada trimester ketiga

kehamilan tidak seperti kelas prenatal yoga yang bahkan sudah bisa diambil pada trimester pertama kehamilan.

g. Gerakan Yoga Cat & Cow

Yoga cat & cow pada ibu hamil merupakan salah satu jenis modifikasi yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil yang dapat membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot perut, otot punggung serta membantu relaksasi dan mengatasi stres.

Gerakan cat & cow pose mengembangkan fleksibilitas di tulang belakang dan merupakan salah satu yang sering direkomendasikan untuk nyeri punggung. Ibu hamil yang sering mengalami nyeri bagian punggung dapat direkomendasikan untuk melakukan gerakan ini mengingat manfaat yang dapat dirasakan apabila melakukan gerakan ini. Gerakan ini mengencangkan dan meregangkan otot perut yaitu *musculus rectus abdominis* dan *musculus obliquus externalis*.

Pose ini sangat bagus digunakan ibu hamil tua dan ibu bersalin untuk mengurangi ketidaknyamanan yang biasa dirasakan di pinggang dan punggung. Selain itu, pose ini juga membantu mengoptimalkan posisi janin.



Gambar . 5. Gerakan Cat Cow

Silahkan memposisikan diri all four (merangkak), perhatikan telapak tangan yang harus tepat berada di bawah bahu dan lutut tepat di bawah pinggang.

- 1) Buka lutut selebar panggul
- 2) Ketika menarik nafas, pandangan ke depan atas. Jauhkan bahu dari telinga dan rilekskan perut (cow pose)

- 3) Saat membuang nafas dan punggung melengkung. Masukkan tulang ekor, pandangan melihat ke arah perut (cat pose).
- 4) Lakukan sebanyak 6 set, masing-masing 8 kali sambil tetap menyalurkan dengan nafas ibu.

Gerakan ini tidak hanya memperkuat otot extensor bagian belakang tetapi juga memperbaiki koordinasi otot belakang dan perut. Penggunaan otot bagian perut akan menjadi faktor penting yang dapat memproteksi tulang belakang, hal ini memberikan kondisi gerakan dinamis sehingga memperbaiki postur tubuh (Adnyani, 2021).

Yoga cat & cow menghasilkan hormon endorfin yang memicu rasa nyaman, senang dan bahagia yang di produksi sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis, hormon endorfin berfungsi untuk meredakan nyeri karena hormon tersebut dapat memblokir reseptor opioid yang dapat menghambat sinyal pengantar rasa sakit.

Gerakan yoga cat & cow meregangkan otot-otot yang memendek terutama otot ekstensor punggung, otot hamstring, dan otot quadratus lumborum, mengurangi gaya yang bekerja pada tulang punggung beban depan dan memperbaiki postur tubuh (Lampah et al., 2019)

Kemungkinan kesalahan pada gerakan ini adalah sering terjadinya badan kolaps, perut menggantung dan posisi panggul yang anterior tilt. Kesalahan tersebut akan menyebabkan beban berpindah ke bagian pinggang ibu, sehingga ibu hamil akan merasakan nyeri atau sakit (Yhossie,2018).

Untuk mencegah hal tersebut ibu sebaiknya berusaha membawa kembali panggul ke posisi netral untuk menghindari adanya beban di pinggang. Pose cow pose-cat pose mengembangkan fleksibilitas di tulang belakang dan merupakan salah satu latihan yang sering direkomendasikan untuk nyeri punggung. Ibu hamil yang sering mengalami nyeri dibagian punggung sangat direkomendasikan untuk melakukan gerakan ini mengingat manfaat yang dapat dirasakan apabila melakukan gerakan ini.

Menurut penelitian dari (Lailiyna, 2019) bahwa waktu yoga pada wanita hamil yang baik dengan dianjurkan 15-20 menit dengan melihat kelelahan sangat berpengaruh pada kehamilan. Dianjurkan untuk melakukannya secara teratur karena dapat membantu tubuh terasa lebih lentur serta seimbang karena nyeri punggung segera diobati, dan membantu ibu hamil lebih rileks. Gerakan yoga cat & cow ini dilakukan setiap hari selama 7 hari.

h. Penatalaksanaan Prenatal Yoga

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah dengan melakukan gerakan yoga cat & cow. Gerakan cat & cow pose mengembangkan fleksibilitas di tulang belakang dan merupakan salah satu yang sering direkomendasikan untuk nyeri punggung (Nurbaiti 2019). Ibu hamil yang sering mengalami nyeri bagian punggung dapat direkomendasikan untuk melakukan gerakan ini mengingat manfaat yang dapat dirasakan apabila melakukan gerakan ini. Gerakan ini mengencangkan dan meregangkan otot perut yaitu *musculus rectus abdominis* dan *musculus obliquus external*. Hal yang pertama harus diperhatikan yaitu (Wurdiana Shinta 2021) :

1) Persiapan ibu

Langkah - langkah dimulai dari pemanasan, latihan inti dan *final relaxation* yang dilakukan dengan durasi waktu 60 menit.

2) Berikut ini adalah peralatan yang harus disiapkan jika ibu hamil dan bersalin akan melakukan yoga.

- a. Matras
- b. Bantal
- c. Guling
- d. Tali
- e. Balok atau kursi kecil
- f. Musik lembut
- g. Buku panduan

3) Postus cat & cow (Haryanti and Artanty 2018)

a) Postur kucing/*cat pose*

1. Buang nafas
2. Tarik tulang ekor masuk kedalam
3. Bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga ke leher
4. Tarik dagu dada
5. Mata menatap pusar

b) Postur sapi/*cow pose* :

1. Tarik nafas
2. Kembali arahkan tulang ekor keluar
3. Panjangkan tulang punggung
4. Dorong dada kedepan
5. Dagu keatas.

c) Yoga ibu hamil dilakukan sejak kehamilan trimester tiga, minimal dilakukan 2 kali/minggu.

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 17 tahun 2023, pasal 199 ayat 4 yang berbunyi Jenis Tenaga Kesehatan yang termasuk dalam kelompok tenaga kebidanan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf c terdiri atas bidan vokasi dan bidan profesi. (Presiden RI, 2023)

Pasal 273

- 1) Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dalam menjalankan praktik berhak:
 - a. Mendapatkan perlindungan hukum Sepanjang melaksanakan tugas sesuai dengan standar profesi, standar pelayanan profesi, standar prosedur operasional, dan etika profesi, serta kebutuhan Kesehatan Pasien
 - b. Mendapatkan informasi yang lengkap dan benar dari pasien atau keluarganya
 - c. Mendapatkan gaji/upah, imbalan jasa, dan tunjangan kinerja yang layak sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan
 - d. Mendapatkan perlindungan atas keselamatan, kesehatan kerja, dan keamanan
 - e. Mendapatkan jaminan kesehatan dan jaminan ketenagakerjaan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan
 - f. Mendapatkan perlindungan atas perlakuan yang tidak sesuai dengan harkat dan martabat manusia, moral, kesusilaan, serta nilai sosial budaya
 - g. Mendapatkan penghargaan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan
 - h. Mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan diri melalui pengembangan kompetensi, keilmuan dan karier di bidang profesinya
 - i. Menolak keinginan pasien atau pihak lain yang bertentangan dengan standar profesi, standar pelayanan, standar prosedur operasional, kode etik, atau ketentuan peraturan perundang-undangan, dan
 - j. Mendapatkan hak lain sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

- 2) Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dapat menghentikan Pelayanan Kesehatan apabila memperoleh perlakuan yang tidak sesuai dengan harkat dan martabat manusia, moral, kesusilaan, serta nilai sosial budaya sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf f termasuk tindakan kekerasan, pelecehan, dan perundungan.

Pasal 274

Tenaga medis dan tenaga kesehatan dalam menjalankan praktik wajib :

- a. Memberikan Pelayanan Kesehatan sesuai dengan standar Profesi, standar pelayanan profesi, standar prosedur operasional, dan etika profesi serta kebutuhan Kesehatan Pasien
- b. Memperoleh persetujuan dari Pasien atau keluarganya atas tindakan yang akan diberikan
- c. Menjaga rahasia Kesehatan Pasien
- d. Membuat dan menyimpan catatan dan/atau dokumen tentang pemeriksaan, asuhan, dan tindakan yang dilakukan; dan
- e. Merujuk Pasien ke Tenaga Medis atau Tenaga Kesehatan lain yang mempunyai kompetensi dan kewenangan yang sesuai.

Pasal 275

- a. Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan yang menjalankan praktik pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan wajib memberikan pertolongan pertama kepada Pasien dalam keadaan Gawat Darurat dan/atau pada bencana
- b. Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan yang memberikan Pelayanan Kesehatan dalam rangka tindakan penyelamatan nyawa atau pencegahan kedisabilitas seseorang pada keadaan Gawat Darurat dan/atau pada bencana dikecualikan dari tuntutan ganti rugi.

Keputusan Menteri Kesehatan Republic Indonesia HK.01.07/Menkes/320/2020 tentang standar profesi bidan bahwa Kebidanan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan Bidan dalam memberikan pelayanan kebidanan kepada perempuan selama masa sebelum hamil, masa kehamilan, persalinan, pasca persalinan, masa nifas, bayi baru lahir, bayi,

balita, dan anak prasekolah, termasuk kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sesuai dengan tugas dan wewenangnya

Pelayanan Kebidanan merupakan suatu bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan secara mandiri, kolaborasi, dan/atau rujukan.

Praktik Kebidanan adalah kegiatan pemberian pelayanan yang dilakukan oleh Bidan dalam bentuk asuhan kebidanan sedangkan Asuhan Kebidanan sendiri adalah rangkaian kegiatan yang didasarkan pada proses pengambilan keputusan dan tindakan yang dilakukan oleh Bidan sesuai dengan wewenang dan ruang lingkup praktiknya berdasarkan ilmu dan kiat kebidanan.

Manajemen Asuhan Kebidanan adalah pendekatan yang digunakan Bidan dalam memberikan asuhan kebidanan mulai dari pengkajian, perumusan diagnosis kebidanan, perencanaan, implementasi, evaluasi dan pencatatan asuhan kebidanan sedangkan catatan perkembangan ditulis dalam bentuk SOAP.

Berlandaskan Kepmenkes RI Nomor 320 tahun 2020 tentang Standar Profesi Bidan, dimana seorang bidan harus dapat menjalankan praktik kebidanan dengan memahami falsafah dan kode etik, sehingga dalam pemberian layanan kebidanan dapat diberikan secara bermutu dan berlanjut.

- a. Bidan memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk memberikan asuhan yang berkualitas dan tanggap budaya sesuai ruang lingkup asuhan:
 - 1) Bayi Baru Lahir (Neonatus).
 - 2) Bayi, Balita dan Anak Prasekolah.
 - 3) Remaja.
 - 4) Masa Sebelum Hamil.
 - 5) Masa Kehamilan.
 - 6) Masa Persalinan.
 - 7) Masa Pasca Keguguran.
 - 8) Masa Nifas.
 - 9) Masa Antara.
 - 10) Masa Klimakterium.

- 11) Pelayanan Keluarga Berencana.
- 12) Pelayanan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas Perempuan.
- b. Bidan memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk memberikan penanganan situasi kegawatdaruratan dan sistem rujukan.
- c. Bidan memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk dapat melakukan Keterampilan Dasar Praktik Klinis Kebidanan.

C. Hasil Penelitian Terkait

1. Penelitian Patiyah , Bunga Tiara Carolin, Sri Dinengsih, 2021 dengan judul “Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III” dengan metode Jenis penelitian yang digunakan merupakan Quasi Experimental Design dengan pre and post test without control group. Subjek penelitian adalah ibu hamil primigravida trimester III. Hasil yang didapatkan bahwa mayoritas 22 orang (55%) ibu hamil berusia 20-24 tahun, 15 orang (37,5%) ibu hamil berada diusia kehamilan 30-32 minggu, 31 orang (77,5%) ibu hamil berpendidikan terakhir setara SMA/SMK serta 31 orang (77,5%) ibu hamil adalah Ibu Rumah Tangga (IRT). Senam Prenatal Yoga dilakukan sebanyak seminggu sekali selama 4 minggu dengan durasi 30menit. Score ketidaknyamanan ibu hamil sebelum dilakukannya senam prenatal yoga yaitu 1.78 dan setelah dilakukannya senam prenatal yoga yaitu 1,03, terdapat selisih mean 0,75. Hal ini berarti senam yoga ini meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil.
2. Penelitian Dewi Candra Resmi , Soeharyo Hadi Saputro , Runjati, 2017 dengan judul “Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo” dengan motode Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling jenis purposive sampling, dengan jumlah sampel 12 orang ibu hamil, untukantisipasi drop out maka dilakukan penambahan 20% menjadi 14 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di wilayah kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. Analisa statistic melalui dua tahap yaitu menggunakan analisa univariat

dan bivariat. Hasilnya Dapat diketahui bahwa sebelum intervensi yoga sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden (71,4%), yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 3 responden (21,4%) sedangkan yang mengalami nyeri punggung hebat sebanyak 1 responden (7,1%). Setelah mendapatkan intervensi yoga terjadi penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh responden, dapat dilihat pada perubahan kejadian tingkat nyeri, bahwa setelah dilakukan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri dalam tingkat ringan yaitu sebanyak 9 responden (64,3%), nyeri sedang 4 responden (28,6%) dan 1 responden sudah tidak mengeluhkan nyeri punggung seperti sebelumnya.

3. Penelitian Maliha Amin , Ratna Ningsih , Miranda Sari , Atikah Qanitah, 2022 dengan judul “Implementasi Prenatal Yoga pada Ibu Trimester III dengan Nyeri Akut” dengan metode studi kasus pendekatan asuhan keperawatan. Subjek penelitian yang dilakukan selama 3 hari dengan kasus berjumlah sebanyak 2 orang dengan kasus dan masalah yang sama yaitu pasien hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung bawah. Pelaksanaan dilakukan 1x selama 3 hari berturut turut dengan durasi 15 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Sebelum melakukan prenatal yoga kedua pasien mengalami nyeri dengan skala sedang, sedangkan setelah dilaksanakan prenatal yoga skala nyeri yang dialami kedua pasien menjadi nyeri ringan.

D. Kerangka Teori

