

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Kasus**

##### **1. Pengertian Kehamilan**

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauteri dimulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Masa kehamilan yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9bulan 7hari) dihitung dari hari 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.

Selama proses adaptasi ibu sering mengalami ketidaknyamanan walaupun fisiologis, namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan serta perawatan mengenai beberapa ketidaknyamanan pada Ibu hamil yang memasuki trimester III seperti sakit punggung sekitar 70%. Menurut penelitian yang dilakukan, sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area punggung atau low back pain (LBP) yang mungkin akan terjadi sejak diawal trimester, dan mengalami puncak saat memasuki trimester III (Fitriani 2021)

Pada masa bulan-bulan akhir kehamilan (trimester 3), terdapat banyak keluhan atau ketidak nyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Salahsatunya adalah nyeri punggung pada kehamilan. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya. Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang punggung. Selain itu, sakit punggung juga bisa terjadi akibat meningkatnya hormon yang membuat persendian di tulang panggul meregang, pergeseran ini bisa memengaruhi cara punggung ketika menyangga perut. (Richard, 2023).

Nyeri punggung bagian bawah sering dialami ibu hamil sebagai keluhannya terutama memasuki trimester III karena pusat keseimbangan badan bergeser maju searah dengan tulang belakang dan beban rahim berada di atas daerah pelvis akan menyebabkan pelvis bergeser ke depan sehingga pinggang semakin melengkung. Nyeri menjadi suatu masalah sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester III. Fenomena nyeri menjadi masalah yang kompleks. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya. Nyeri serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya (Purnamasari, 2020).

Akibat seseorang mengalami nyeri punggung terkadang dari sakroiliaka atau lumbar yang mengakibatkan gangguan di area punggung dan menjadi jangka panjang pada keseimbangan bagian otot serta stabilitas pelvis jika tidak segera dipulihkan setelah melahirkan atau postpartum (Purnamasari, 2020).

Risiko Low Back Pain pada kehamilan berikutnya sangat tinggi setelah ada riwayat Low Back Pain pada kehamilan sebelumnya dan konsisten dengan Low Back Pain pada kehamilan sebelumnya (Omoke et al., 2021)

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu menghindari membungkuk berlebihan, mengangkat beban dan berjalan tanpa istirahat, kompres hangat pinggang dan dengan melakukan olahraga fisik. Berdasarkan kajian diatas maka ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III seperti nyeri pinggang salah satu masalah yang memerlukan perhatian sebagai asuhan kehamilan yang dapat diberikan sesuai dengan kebutuhannya.

## **2. Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil**

### **Definisi Nyeri**

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosacral. Sakit punggung selama kehamilan dapat disebabkan oleh kenaikan berat badan dan pengaruh hormone, progesterone mengendurkan otot-otot serta ligament diseluruh tubuh. Untuk mengurangi keluhan ini bidan dapat memberikan pendidikan kesehatan berupa ; mengajarkan cara sikap tubuh yang

baik seperti berdiri dengan tegak, gunakan sepatu hak rendah, gunakan celana dalam yang didesain untuk ibu hamil. Mengangkat benda dengan posisi yang tepat, mengangkat dengan punggung lurus dan satu ditekuk ketika berjongkok, tidur dengan menyamping dan gunakan bantal pada lutut dan pinggang. Cobalah bantal hangat pada pinggang atau minta orang lain untuk menggosok pinggang ibu. Olahraga ringan seperti berjinjing kaki atau berenang. Obat acetaminopin dapat dipertimbangkan bila diperluaka (Asuhan Kebidanan Kehamilan Terkini, 2019)

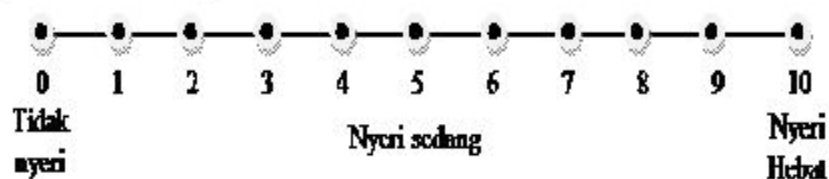
### Skala atau Pengukuran Nyeri

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 biasasampai menagis

Skala intensitas nyeri numerik

Gambar 2.4 Skala Intensitas Nyeri Numerik



(judha, 2012)

### Skala nyeri 0-1

1. tidak ada rasa sakit
2. nyeri hamper 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: begitu kuat sehingga tampaknya mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak focus, komunikasi terganggu
7. begitu kuat sehingga tampaknya mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak focus, komunikasi terganggu
8. sama seperti 6, kecuali bahwasana sakit benar benar sakit 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 tahan , aktivitas tak meganggu)
- Skala nyeri 4-6 berarti nyeri sedang
- Skala nyeri 7-10 berarti nyeri berat (tidak dapat melakukan aktivitas secara sendiri)

**Faktor Penyebab**

1. Peningkatan Berat Badan

Normalnya, berta 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 hormone tubuh

Selama hamil, tubuh Anda akan menghasilkan hormone yang disebut relaksin. Hormone ini merileksasi ligament di daerah panggul, sehingga persendian menjadi lebih longgar untuk persiapan proses melahirkan. Namun, hormone ini juga menyebabkan ligament 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 kedepan, 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 ibu hamil.

### **Cara Mengatasi Sakit Pinggang**

1. Lakukan olahraga 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 kompre menggunakan air hangat pada bagian yang sakit pada pinggang.
7. Lakukan pijat kehamilan yang dilakukan khusus terapis bersertifikat dapat membantu meredakan sakit pinggang dan menjadikan anda lebih rileks.
8. Pada saat tidur gunakan kasur 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.

### **3. Pengertian Senam Hamil**

Senam hamil dapat memberikan banyak manfaat selama masa kehamilan karena dapat membantu memelihara kesehatan dan kebugaran ibu hamil. Penelitian yang dilakukan Hidayati pada 60 ibu hamil dengan membandingkan ibu hamil yang mengikuti senam dan tidak mengikuti senam hamil, hasil penelitian ini membuktikan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil memiliki resiko 4 kali untuk mengalami nyeri punggung. (3) Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif. (4) Senam hamil yang dilakukan dapat membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi ketidaknyamanan pada trimester ketiga. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-30 minggu kehamilan. (5) Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. (Jurnal Kebidanan 2023)

#### **Tujuan Senam Hamil**

1. Menguasai tehnik pernapasan. Latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen, sedangkan teknik pernapasan dilatih agar ibu siap menghadapi persalinan.

2. Memperkuat elastisitas otot. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri bokong di perut bagian bawah dan keluhan wasir.
3. Mengurangi keluhan. Melatih sikap tubuh selama hamil sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh
4. Melatih rileksasi. Proses rileksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan rileksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan.
5. Menghindari kesulitan. Senam ini membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan.
6. Memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam persalinan
7. Mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan
8. Melatih berbagai teknik yang penting agar persalinan berjalan lancar dan cepat
9. Memperlancar persalinan normal secara fisik dan mental
10. Mempercepat penurunan berat badan ibu setelah melahirkan  
(Asuhan Kebidanan Kehamilan Terkini, 2017:75)

#### **4. 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 2021).

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

#### **5. 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 kakirata dengan tempat tidur.

### *Pernapasan Perut*



Gambar 2.1

(Sumber : Alodokter)

Letakkan kedua tangan diatas perut, Tarik nafas perlahan dari hidung dengan mengembungkan nafas dari mulut dan kempiskan perut. Lakukan sebanyak 8x tiap gerakan.

### *Pernapasan Iga*



Gambar 2.2

(Sumber : Alodokter)

Letakkan tangan disamping kanan kiri iga, Tarik nafas perlahan dari hidung sambil mengerutkan iga kedalam, keluarkan nafas dari mulut sambil mengembangkan iga kesamping . lakukan sebanyak 8x tiap gerakan.



### *Pernapasan Dada*



Gambar 2.3

(Sumber : Alodokter)

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

### *Pernapasan Untuk Mengedan*



Gambar 2.4

(Sumber : Hello Sehat)

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, mengedan seperti ingin Bab, tahan 15-20 detik, lepaskan.

### *Pernapasan pendek-pendek*



Gambar 2.5

(Sumber : Nakita.ID-Grid.ID)

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

### **Cat Cow**

#### **Definisi Cat Cow**

Gerakan senam ibu hamil dilakukan dengan mengatur posisi merangkak menumpu pada kedua telapak tangan dan kedua lutut. Dimana dibawah telapak tangan diberi tumpuan bantal guna memberikan rasa nyaman kepada ibu hamil. Tarik nafas hingga punggung terangkat, dan hembuskan dengan melengkungkan punggung. Pose ini dapat membantu merelaksasikan tulang belakang dan meredakan ketegangan pada punggung. Selain itu, gerakan cat cow dapat membantu janin berpindah dalam posisi yang optimal untuk melahirkan.

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. Gerakan ini tidak hanya memperkuat otot bagian belakang tetapi juga memperbaiki koordinasi otot belakang dan perut. (Adnyani, 2021)

Gerakan *cat cow* memperkuat otot-otot *lumbosacral* (ruas tulang belakang) terutama dinding otot abdomen dan otot gluteus. Meregangkan otot-otot yang memendek terutama otot *ekstensor* (otot yang meluruskan kembali ke posisi semula) punggung, otot *hamstring* dan otot *quadratus lumborum* (otot punggung), mengurangi gaya yang bekerja pada tulang punggung beban depan dan memperbaiki postur tubuh. Gerakan ini sempurna untuk mengatasi pegal-pegal dan nyeri punggung (Lampah et al.,2019)



Gambar 2.6  
(sumber : grid.id)

### **Manfaat Cat Cow Pose**

1. Memperkuat perut saat hamil
2. Membuat punggung terasa lebih ringan
3. Melancarkan sirkulasi darah dan cairan tulang belakang
4. Mengurangi rasa nyeri bagian pinggang dan punggung
5. Mempercepat penurunan bagian bawah janin
6. Membantu proses mempersingkat persalinan
7. Membantu ibu merasa nyaman pada saat persalinan

### **Langkah – langkah Cat Cow Pose**

1. Posisikan merangkak di permukaan yang rata
2. Letakkan bantal gista di genggam tangan kanan dan kiri
3. Pergelangan tangan harus berada dibawah bahu dan lutut dibawah pinggul dengan jari kaki harus dimasukkan ke dalam
4. Tarik nafas dan rilekskan perut sehingga bergerak ke arah lantai
5. Lengkungkan punggung dengan lembut ke tanah

6. Miringkan tulang ekor dan cobalah untuk melihat ke atas
7. Tahan posisi ini selama 2-3 detik
8. Buang nafas dan lengkungkan tulang belakang ke arah langit-langit dan lipat dagu ke dada
9. Ulangi ini 20-25 kali

## **Seated Side Bend**

### **Definisi Seated Side Bend**

Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. 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, Gerakan *Seated Side Bend Pose* Yoga sangat direkomendasikan untuk ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah karena gerakan pose yoga ini dapat mengurangi tekanan pada bagian posterior dan lumbal serta mengembalikan gerakan dan kekuatan pada punggung bawah yang membantu menurunkan dan mencegah kembalinya nyeri punggung bawah. Pose-pose dalam gerakan yoga ini juga dapat merangsang otot punggung untuk memanjang sehingga memblokir timbulnya nyeri di bagian punggung dan peredaran darah yang lancar mampu merangsang otak mengeluarkan obat anti nyeri secara fisiologis (Kartika, 2020).

Gerakan senam ibu hamil dilakukan dengan mengatur posisi duduk bersila pada matras mengangkat tangan kanan ke atas dan meletakkan tangan kiri ke samping badan dan menekukkan sikut. Dengan pandangan ke arah langit. Dimana tangan kiri sebagai tumpuan untuk menahan. Pose ini dapat membantu meregangkan tulang belakang dan meredakan ketegangan pada punggung. Selain itu, gerakan Seated Side Bend dapat membantu janin berpindah dalam posisi yang optimal untuk melahirkan.

Seated Side Bend adalah pose pemula yang membuka pinggul, meningkatkan mobilitas tulang belakang, dan meregangkan otot oblique, lat, dan bahu. Sangat penting bagi Anda untuk melatih pose ini dengan punggung lurus. Kuncinya adalah

memastikan pinggul Anda lebih tinggi atau sejajar dengan lutut, sehingga panggul Anda dapat berputar ke depan.



Gambar 2.7

(sumber : kontan.co.id)

### **Manfaat Seated Side Bend**

1. Memperkuat perut saat hamil
2. Membuat punggung terasa lebih ringan
3. Melancarkan sirkulasi darah dan cairan tulang belakang
4. Mengurangi rasa nyeri bagian punggung
5. Mempercepat penurunan bagian bawah janin
6. Membantu proses mempersingkat persalinan
7. Membantu ibu merasa nyaman pada saat persalinan

### **Langkah – Langkah Seated Side Bend**

1. Posisikan ibu duduk bersila di atas matras
2. Letakan tangan kiri di samping badan dan tangan kanan angkat ke atas
3. Arahkan pandangan ke langit
4. Tahan posisi ini selama 2-3 detik
5. Ulangi ini 10-15 kali

### **Dampak Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil**

Kehamilan merupakan penyatuan sperma dari laki-laki dengan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Seiring dengan pertumbuhan janin didalam rahim ibu, sendi pelvic sedikit bergerak untuk mengkompensasi pembesaran janin, bahu tertarik ke belakang dan lumbal lebih lengkung, sendi pada tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri

punggung Salah satu perubahan fisiologis yang tampak pada ibu hamil yaitu perubahan muskuloskeletal, dimana terjadi perubahan postur tubuh, yaitu berupa lordosis. Lordosis merupakan penekanan tulang belakang ke arah servikal dan lumbal melebihi batas fisiologis. Seiring dengan bertambahnya berat badan karena perkembangan janin, maka struktur ligamen dan otot tulang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat dan semakin lordosis, akibatnya nyeri punggung bawah biasanya berasal dari sacroiliaca atau lumbal (Siti Munawah, 2023)

Dampak mikro nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena postur tubuh yang tidak tepat, bertambahnya usia kehamilan. Perubahan ukuran uterus, penambahan berat janin, penurunan kepala janin serta janin yang semakin aktif bergerak, peningkatan beban uterus membuat ibu hamil semakin mencondongkan perutnya dan menambah lengkungan pada punggung bagian bawah (pinggang) sehingga menimbulkan nyeri sampai ke panggul, paha, dan turun ke kaki, dan juga terdapat peningkatan nyeri tekan di atas simfisis pubis yang dapat mengganggu fungsi normalnya (Suparyanto, 2021)

Sedangkan dampak makro yang terjadi yaitu gangguan aktivitas bagi ibu hamil yaitu keterbatasan fungsional dalam aktivitas sehari-hari dan banyak kehilangan jam kerja terutama pada usia produktif, sehingga merupakan alasan terbanyak dalam mencari pengobatan (Kambodiji J.dkk,2000). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mudah lelah dan malas untuk melakukan aktivitas seperti pekerjaan ibu rumah tangga dan pekerjaan kantor pada wanita karier akan rentan terjadinya cedera seperti akan terjadi nyeri pada tulang iga (Jimenez, LM, 2000; Eleanor,2020).

## **B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut**

UU Nomor 4 Tahun 2019 Tentang tugas dan Wewenang

Pasal 46

1. Dalam menyelenggarakan praktik kebidanan, Bidan bertugas memberikan pelayanan yang meliputi:
  - a. Pelayanan kesehatan ibu
  - b. Pelayanan kesehatan anak

- c. Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana
  - d. Pelaksanaan tugas berdasarkan pelimpahan wewenang, dan/atau
  - e. Pelaksanaan tugas dalam keadaan keterbatasan tertentu.
2. Tugas Bidan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Dapat dilaksanakan secara bersama atau sendiri.
  3. Pelaksanaan tugas sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan secara bertanggung jawab akuntabel

#### Pasal 47

1. Dalam menyelenggarakan Praktik Kebidanan, Bidan dapat berperan sebagai:
  - b. Pemberian Pelayanan Kebidanan
  - c. Pengelola Pelayanan Kebidanan
  - d. Penyuluh dan koselor
  - e. Pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik
  - f. Penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan, dan/atau
  - g. Peneliti.
2. Peran Bidan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

#### Pasal 48

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

#### Pasal 49

Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam

1. Huruf a, Bidan berwenang:
  - a. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan normal
  - b. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa persalinan dan menolong persalinan normal

- c. Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa nifas
- d. Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, nifas, dan rujukan, dan
- e. Melakukan deteksi dini kasus resiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pascapersalinan, masa nifas, serta asuhan pascakeguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

### **C. Hasil Penelitian Terkait**

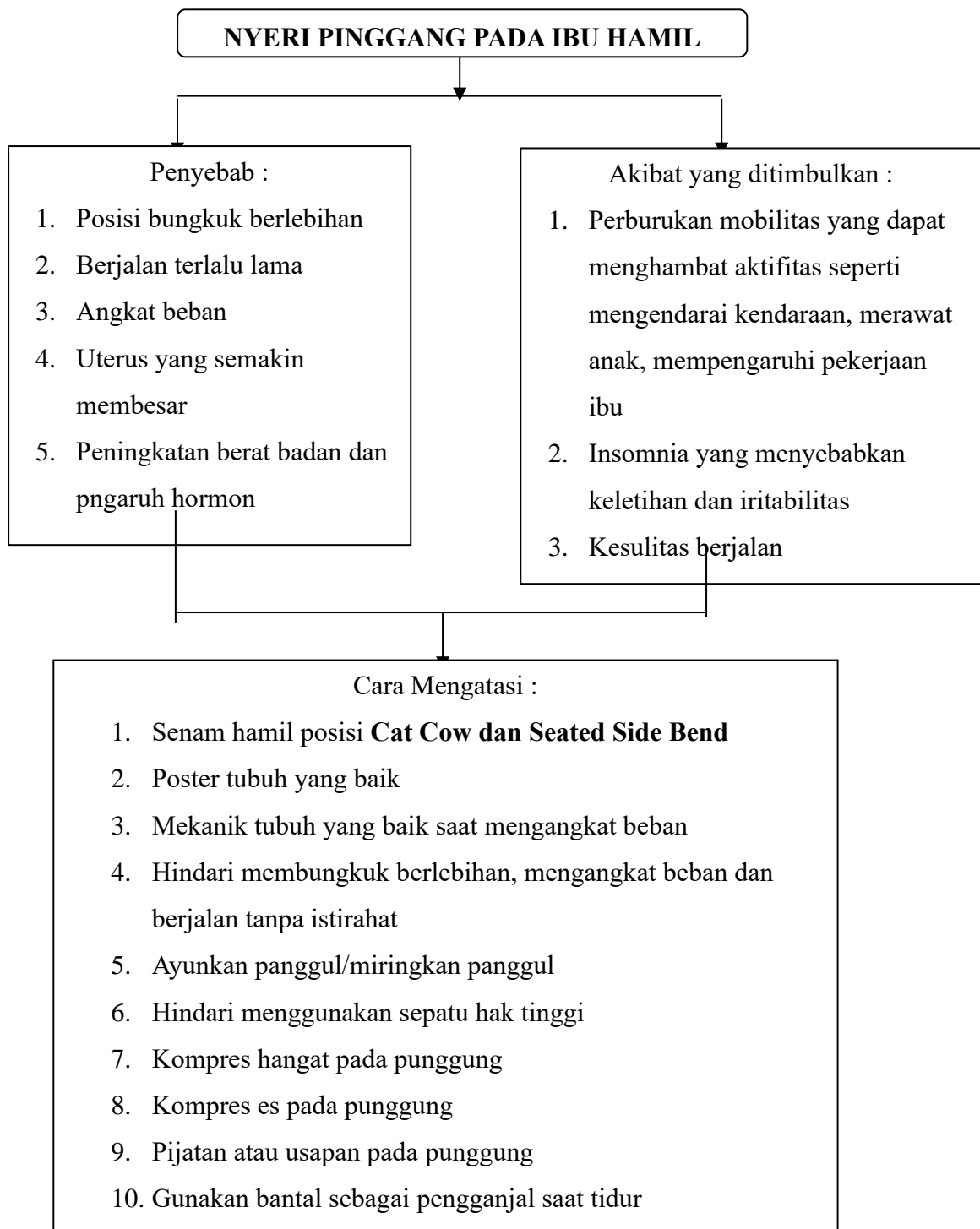
Berikut ini penelitian terdahulu yang berhubungan dengan laporan tugas akhir ini antara lain:

1. Arkha Rosyaria, SST., M.Kes (2022) mengenai Gerakan Yoga Senam Hamil Cat & Cow Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III. Berdasarkan dari Penelitian tersebut, gerakan cat & cow pose mengembangkan fleksibilitas di tulang belakang dan merupakan salah satu yang sering direkomendasikan untuk nyeri punggung
2. Retno Widowati (2022) mengenai Efektivitas Senam Hamil Posisi Seated Side Bend Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. Berdasarkan dari Penelitian tersebut, Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil
3. Miftahul Khairah (2023) mengenai Efektivitas Seated Side Bend Pose Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. Berdasarkan dari Penelitian tersebut Nyeri punggung bawah ini biasanya akan meningkatkan intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dikarenakan nyeri ini akibat adanya pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah tersebut dengan melakukan Seated Side Bend Pose Yoga.
4. Melati Nur Arummega (2022) mengenai Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Ibu Hamil. Berdasarkan dari penelitian tersebut Nyeri punggung bagian bawah sering dialami ibu hamil sebagai keluhannya terutama memasuki



trimester III karena pusat keseimbangan badan bergeser maju searah dengan tulang belakang dan beban rahim berada di atas daerah pelvis akan menyebabkan pelvis bergeser ke depan sehingga pinggang semakin melengkung

#### D. Kerangka Teori



(Sumber : Indrayani, Putriana Yeyen, Suprihatiningsih, Novita Rudiyanti, 2019:48, Robson & Jason dalam Naskah Publikasi (Herawati, Arrisq. 2020) Yuliani, Diki Retno, Ulfah Musdalifah, Suparmi. 2019:97)