

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Kehamilan

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari konsepsi hingga lahirnya janin. Usia kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu pada trimester pertama mulai dari 0-14 minggu, kehamilan pada trimester dua dimulai pada usia kehamilan 14-28 minggu, dan trimester tiga yang dimulai dari usia kehamilan 28-42 minggu (Yuli,2017).

Pengertian kehamilan menurut *International Federation of Gynecology and Obstetrics* yaitu, sebuah proses fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Pada kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional, jika dihitung sejak saat fertilisasi hingga kelahiran bayi. Proses kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana pada trimester pertama terjadi selama 12 minggu, dan 15 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27) merupakan trimester II, serta pada usia kehamilan minggu ke-28 hingga ke-40 merupakan trimester III. Kehamilan adalah periode dimana tubuh wanita mengalami beberapa perubahan postur tubuh, kenaikan berat badan, perubahan pusat gravitasi, antara lain, yang dapat menyebabkan kecenderungan gangguan pada muskuloskeletal (Cassia Colla, Luciana Laureano Paiva, Rafaela Prusch Thomaz, 2017).

Pengertian hamil secara umum adalah kondisi dimana seorang perempuan memiliki janin yang sedang tumbuh didalam tubuhnya (pada umumnya didalam rahim). Kehamilan pada manusia berkisar 40 minggu atau 9 bulan yang dihitung dari hari pertama haid terakhir sampai melahirkan. Sedangkan kehamilan sendiri adalah dikandungnya janin hasil dari pembuahan sel telur oleh sperma.

b. Pengertian Kehamilan Trimester III

Kehamilan trimester III dimulai pada umur kehamilan 28 minggu hingga 40 minggu. Ibu hamil cenderung terlihat khawatir pada usia kehamilan ini, hal ini mungkin dikarenakan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu, ketidaknyamanan ini dapat mempengaruhi persalinan dan masa nifasnya. Ketidaknyamanan yang dialami seperti nyeri punggung, susah bernafas, gangguan tidur, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki, rasa cemas dan masih banyak keluhan-keluhan yang lain (Dheska, Sri. 2018).

Menurut Sulistyawati (2013:77) perubahan psikologis pada kehamilan trimester III, yaitu :

- a. Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik.
- b. Merasa tidak tenang ketika bayi tidak lahir tepat waktu.
- c. Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, merasa cemas akan keselamatannya.
- d. Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya.
- e. Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya.
- f. Merasa kehilangan perhatian dan perasaan mudah terluka (sensitif) dan libido menurun.

Periode menunggu dan waspada adalah masa kehamilan trimester III sebab pada masa ini ibu sudah tidak sabar ingin melihat dan menyentuh bayinya. Gerakan sang buah hati didalam perut dan perut yang semakin membesar merupakan hal yang mengingatkan ibu pada bayinya. Terkadang akan timbul perasaan takut ibu apabila bayinya lahir sewaktu-waktu. hal ini dapat menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya apabila timbul tanda-tanda persalinan (widiatiningsih & Dewi, 2017). Perasaan khawatir dan takut juga sering dialami oleh ibu, perasaan ini timbul akibat pikiran ibu yang takut jika bayinya lahir tidak normal. Ibu juga akan merasa takut akan rasa sakit saat persalinan.

Hal ini menimbulkan perasaan cemas dan khawatir saat terjadinya persalinan (Rukiyah,dkk,2009)

Menurut Kuswanti (2014), perubahan anatomi dan adaptasi fisiologi pada ibu hamil trimester III yaitu :

a. Sistem Reproduksi

Uterus: Pada trimester III, isthmus lebih nyata menjadi bagian dari korpus uteri dan berkembang menjadi segmen bawah rahim (SBR). Kontraksi otot-otot bagian atas uterus SBR lebih lebar dan tipis, tampak batas yang nyata antara bagian atas yang lebih tebal segmen bawah yang lebih tipis.

b. Sistem Perkemihan

Keluhan sering kencing akan timbul lagi karena pada akhir kehamilan kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul dan kandung kemih akan mulai tertekan kembali. Selain itu juga terjadi hemodilusi yang menyebabkan metabolisme air menjadi lancar.

c. Sistem Muskuloskeletal

Selama trimester ketiga, otot rektus abdominalis dapat memisah menyebabkan isi perut menonjol digaris tengah. Umbilikus menjadi lebih datar atau menonjol. Setelah melahirkan, tonus otot secara bertahap kembali tetapi pemisahan otot (siatasi recti) menetap. Selain itu, sendi pelvik pada saat kehamilan sedikit dapat bergerak. Postur tubuh wanita secara bertahap mengalami perubahan pada janin membesar didalam abdomen. Untuk mengkompensasikan penambahan berat ini, bahu lebih tertarik kebelakang dan tulang belakang lebih melengkung, sendi tulang belakang lebih lentur, dapat menyebabkan nyeri tulang punggung pada wanita. Payudara yang besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbal menonjol. Pergerakan menjadi lebih sulit. Kram otot-otot tungkai dan kaki merupakan masalah umum selama kehamilan. Penyebabnya tidak diketahui, tetapi berhubungan dengan metabolisme otot, atau postur yang tidak seimbang.

d. Sistem Kardiovaskuler

Aliran darah meningkat dengan cepat seiring dengan pembesaran uterus, walaupun aliran darah uterus meningkat, ukuran konseptus meningkat lebih cepat, akibatnya lebih banyak oksigen diambil dari darah uterus selama masa kehamilan lanjut. Pada kehamilan cukup bulan, seperenam volume darah total ibu berada didalam sistem peredaran darah uterus. Tekanan arteri maternal, kontraksi uterus dan posisi maternal mempengaruhi aliran darah.

e. Berat badan dan indeks masa tubuh (IMT)

Terjadi kenaikan berat badan sekitar 5.5 kg, penambahan berat badan dari mulai awal kehamilan sampai akhir kehamilan berkisar 11-12 kg.

f. Sistem pernafasan

Pada umur kehamilan 32 minggu keatas, usus tertekan uterus yang membesar kearah diafragma, sehingga diafragma, sehingga diafragma kurang leluasa bergerak dan mengakibatkan kebanyakan wanita hamil mengalami kesulitan bernafas.

2. Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Nyeri Punggung adalah rasa nyeri pada area lumbosacral. Rasa nyerinya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, rasa nyeri ini diakibatkan karena adanya pergeseran pusat gravitasi dan perubahan pada bentuk tubuhnya. Perubahan pusat gravitasi dan perubahan pula pada postur tubuh, berjalan tanpa istirahat, dan mengangkat beban, serta membungkuk yang berlebihan. Gejala nyeri punggung ini pula dikarenakan oleh hormon estrogen dan progesteron yang membuat sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul. Dalam tubuh selain zat yang mampu menghambat nyeri yaitu endorphin dan enkephalin yang bisa mengurangi rasa nyeri. (Henny Puspitasari 2019)

Nyeri punggung, merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu saat masa kehamilan trimester III. Nyeri punggung disebabkan oleh regangan otot atau tekanan pada saraf dan biasanya dirasakan sebagai

rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku dibagian punggung (Huldani,2012). Nyeri pada punggung ibu dapat diatasi dengan cara :

- a) *Massage* daerah punggung
- b) Menghindari sepatu tinggi
- c) Menggunakan bantal saat tidur untuk meluruskan punggung
- d) Melebarkan kaki dan menempatkan satu kaki sedikit didepan kaki yang lain saat menekukkan kaki , sehingga terdapat jarak yang cukup saat bangkit dari posisi setengah jongkok.
- e) *Endorphine massage*

Secara umum, nyeri punggung merupakan rasa yang sangat mengganggu dan menyebabkan ketidaknyamanan pada daerah punggung pada masa kehamilan menjelang bulan ketujuh. Nyeri punggung terjadi didaerah punggung yaitu dari tulang rusuk sampai tulang ekor atau lumbosacral. Selain itu, nyeri punggung dapat terasa kebagian tubuh lain seperti daerah punggung bagian atas dan pangkal paha (Sinclair,2014).

Adapun jika ketidaknyamanan pada punggung ibu hamil trimester III tidak segera diatasi akan berdampak pada nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan, selain itu juga dapat membuat ibu menjadi kehilangan konsentrasi, nafsu makan berkurang, gangguan pada tidur, kesulitan melakukan aktivitas santai lainnya. Pada kondisi seperti ini akan disarankan ibu untuk melakukan rehabilitasi yang tepat pada ahli fisioterapi untuk melatih otot postural dan mengembalikan kemandapan pelvis (Eileen,2007).

a. Penyebab Nyeri Pada Punggung Ibu Hamil Trimester III

Harsono (2013), mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil, yaitu :

- 1) Pertambahan berat badan yang bertambah selama kehamilan bergantung dari kebudayaan dan pola makan. Akibat berat badan yang bertambah,

terjadilah nyeri punggung. Berat janin pada Rahim menghasilkan tekanan pada saraf dan pembuluh darah dipunggung dan nyeri pun terasa

- 2) Postur tubuh yang mengalami perubahan, perut ibu yang semakin membesar mengakibatkan terasa berat pada bagian depan sehingga badan lebih mencondong ke depan terjadi perubahan pada titik berat tubuh. Punggung yang berada dibelakang tubuh akhirnya bertugas untuk menyeimbangkan berat. Hal ini yang menyebabkan kelelahan dan sakit terasa pada bagian punggung.
- 3) Aktivitas selama kehamilan seorang ibu tidak harus diam pada saat hamil. Pergerakan fisik sangat diperlukan pada seorang ibu agar membantu peredaran darah menjadi lancar. Aktivitas berlebihan seperti mengangkat beban yang terlalu berat dapat mengakibatkan nyeri pada punggung sehingga ibu dianjurkan untuk tidak melakukan aktivitas yang terlalu melelahkan.
- 4) Ukuran payudara yang mengalami perubahan. Hormon yang dihasilkan oleh tubuh menjadikan payudara menjadi lebih besar dan terasa tegang. Hal ini terjadi karena didalam payudara terdapat air susu yang menjadi makanan untuk bayi saat dilahirkan. Membesarnya ukuran payudara membuat terasa berat dan terkadang terasa nyeri saat ujung sarafnya tertekan.
- 5) Perubahan hormon nyeri punggung terjadi akibat perubahan hormon. Indung telur pada wanita akan banyak memproduksi hormon progesteron yang dapat membuat ligamen pada tulang menjadi lebih renggang. Akibatnya, punggung biasanya akan mudah terasa nyeri karena harus menahan beban perut yang semakin membesar.
- 6) Stres saat hamil, baik stres fisik maupun emosional, dapat menyebabkan ketegangan otot dipunggung. Ditambah lagi efek hormon relaksin yang melemaskan persendian dan ligamen. Saat stres meningkat, sangat mungkin punggung akan semakin nyeri (Well Being, 2019)
- 7) Jarang berolahraga, dalam suatu penelitian mengungkapkan bahwa wanita hamil yang jarang berolahraga lebih beresiko untuk mengalami

sakit punggung. Hal ini dikarenakan jarang berolahraga dapat membuat otot sendi dipanggul atau punggung menjadi lebih lemah.

Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu berubah sebagai penyesuaian terhadap uterus yang semakin berat. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung disebabkan oleh karena bahu tertarik ke belakang dan tulang belakang menjadi lebih lengkung, persendian lumbal menjadi lebih elastis sehingga mengakibatkan rasa sakit pada punggung (Diana Wulan,2019). Karena terjadi peningkatan lordosis atau tulang punggung melengkung. Hal ini menyebabkan pergeseran pada pusat keseimbangan badan yang bergeser maju searah dengan tulang belakang dan karena beban rahim berada diatas daerah pelvis, menyebabkan pelvis bergeser kedepan sehingga pinggang menjadi semakin melengkung. Keadaan ini dapat menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum (Purnamasari, 2019).

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi pada sendi dan otot dibagian tulang panggul dan punggung bagian bawah. Rasa nyeri dapat muncul ketika membungkukkan badan kedepan, mengangkat beban, bangun dari tempat tidur, atau berdiri dari posisi duduk (Andhina,2018).

b. Tanda-Tanda Nyeri Punggung

- 1) Nyeri ringan: nyeri yang hilang timbul, terutama saat melakukan aktivitas dan waktu tidur.
- 2) Nyeri sedang: nyeri terus-menerus, aktifitas terganggu dan hanya hilang saat penderita tertidur.
- 3) Nyeri berat: berlangsung terus-menerus sepanjang hari, penderita tidak dapat tidur karena nyeri sewaktu tidur. (Mangku & Senapathi 2010)

c. Gejala Nyeri Pada Punggung

Secara umum, nyeri punggung merupakan rasa yang sangat mengganggu dan menyebabkan ketidaknyaman pada daerah punggung pada masa kehamilan menjelang bulan ketujuh. Nyeri punggung terjadi didaerah punggung yaitu dari tulang rusuk atau sudut bawah kosta (tulang rusuk) sampai tulang ekor atau lumbosacral. Selain itu, nyeri punggung dapat terasa ke bagian tubuh lain seperti daerah punggung bagian atas dan pangkal paha (Sinclair,2014). Nyeri adalah perasaan yang sangat subjektif dan tingkat keparahannya sangat dipengaruhi oleh pendapat pribadi oleh masing-masing ibu hamil, nyeri punggung sendiri memiliki gejala seperti dibawah ini :

- 1) Sakit
- 2) Merasakan kekakuan
- 3) Rasa baal / mati rasa
- 4) Kelemahan
- 5) Merasakan kesemutan (seperti ditusuk peniti dan jarum)

d. Penatalaksanaan Nyeri Pada Punggung Ibu Hamil Trimester III

Terapi nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis.

1) Cara Farmakologi

Terapi farmakologis lebih efektif jika dibandingkan dengan terapi non farmakologis, akan tetapi terapi ini memiliki harga yang lebih mahal serta menimbulkan dampak yang kurang baik bagi bayi (Diana Wulan,2019). Penanganan yang dilakukan adalah dengan pemberian obat-obatan analgesik (obat Pereda nyeri) yang diberikan oleh tenaga kesehatan yang aman dikonsumsi oleh ibu hamil.

2) Cara Non Farmakologis

Pada teknik ini dapat dilakukan dengan cara pijatan, sentuhan terapeutik, *guide imagery*, *hydro teraphy*, *acupressure*, dan akupuntur. Terapi ini memiliki keuntungan yaitu lebih

terjangkau, sederhana, efektif, dan tidak menimbulkan efek yang merugikan (Diana Wulan, 2019).

Menurut Brunener dan Suddarth (2012) dalam Wulansari dkk (2014), metode non farmakologi sangat penting karena tidak membahayakan, metodenya seperti :

- a) Distraksi, memfokuskan perhatian klien pada sesuatu selain nyeri merupakan mekanisme yang bertanggungjawab pada teknik kognitif afektif lainnya.
- b) Relaksasi, seluruh sistem saraf, organ tubuh dan panca indra dapat beristirahat, untuk melepaskan ketegangan yang ada dan pada dasarnya tetap sadar, salah satunya dengan kontrol pernafasan.
- c) Hypnosis, untuk menurunkan nyeri akut dan kronis, teknik ini dapat membantu Pereda nyeri trauma dalam periode sulit.
- d) Memberi rangsangan alternatif yang kuat, penanganan berupa kompres hangat atau kompres dingin.
- e) *Massage*/pemijatan, Salah satunya dengan melakukan *endorphin massage* yang dapat membantu ibu dalam mengatasi ketidaknyamanan pada punggungnya. *Endorphin massage* dapat membantu melepaskan senyawa endorphin yang merupakan Pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kartikasari & Nurhayati, 2016).

3. Endorphin Massage

a. Pengertian Endorphin

Menurut *Team Hypnobirthing Indonesia* (2016), endorphin merupakan molekul protein, yang diproduksi oleh sel dalam sistem saraf dan bagian dari tubuh manusia. Berperan penting dalam reseptor obat penenang yang dikenal untuk meringankan rasa sakit secara umum. Reseptor dihasilkan di otak, saraf tulang belakang, dan ujung saraf lainnya. Endorphin merupakan polipeptida yang terdiri dari 30 unit asam amino. Opioid (Pereda nyeri) hormon-hormon penghilang stres, seperti

kortikotrofin, kortisol, dan katekolamin yang dihasilkan tubuh untuk mengurangi stres dan menghilangkan rasa nyeri (Ekayajanti,2016).

Manfaat dari endorfin sendiri adalah sebagai berikut :

- Mengendalikan rasa sakit yang menetap
- Dapat mengendalikan potensi kecanduan akan coklat
- Dapat mengatur produksi dari hormon pertumbuhan
- Dapat mengurangi gejala akibat gangguan makan
- Mengaktifkan NK cell yaitu *Natural Killer Cell* sehingga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

b. Pengertian *Endorphin Massage*

Endorphin massage adalah terapi sentuhan atau pijatan yang diberikan kepada ibu hamil hingga akhir persalinan. Hal ini dikarenakan *endorphin massage* atau pijat endorfin akan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan Pereda nyeri dan dapat menimbulkan rasa nyaman (Darmawan & Waslia, 2019). *Endorphin massage* dapat mempengaruhi permukaan kulit, jaringan lunak, otot, tendon, ligamen, dan fascia serta dapat membantu memberikan rasa tenang dan nyaman. Munculnya endorfin dalam tubuh dapat di picu melalui aktivitas seperti pernafasan dalam dan relaksasi serta pengobatan. Endorfin diproduksi oleh tubuh manusia dan dianggap sebagai Pereda nyeri alami terbaik (Of et al., 2017).

Hal ini menstimulasi reseptor sensori di kulit dan di otak, merangsang pelepasan pada endorfin, menurunkan katekolamin endogen memberi rangsangan pada saat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri (Apriliya,2017). *Endorphin massage* merupakan molekul protein yang di produksi oleh sel-sel dari sistem saraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekerja bersama *receptor sedative* untuk mengurangi nyeri.

Menurut Saudi Baiq Eka (2018) *endorphin massage* dilakukan setiap hari selama lima hari dilakukan selama 20 menit.

c. Manfaat *Endorphin Massage*

Selama ini, endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Henny Sulistyawati, 2017). Manfaat *endorphin massage* antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori dikulit dan otak dibawahnya, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorphin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Kartikasari & Nuyanti, 2016).

Endorphin massage dapat meningkatkan pengeluaran serotonin yang meringankan tungkai dan sakit punggung, yang menimbulkan efek analgesik. Massage juga dapat dijelaskan dengan teori gate kontrol nyeri. Menurut teori ini, informasi dari reseptor yang dirangsang selama pijat mencapai otak lebih cepat daripada informasi dari nosiseptor. Pijat adalah terapi yang efektif untuk meredakan nyeri dan kecemasan dan mengurangi persepsi nyeri selama persalinan (Rosmanowski & Spiritovic, 2016).

d. Langkah-Langkah *Endorphin Massage*



Gambar 1. Alur *Endorphin Massage* (Desy Oktavia 2020)

Endorphin adalah polipeptida yang dihasilkan oleh tubuh untuk menghilangkan rasa sakit, yang dapat di picu dengan melakukan aktivitas meditasi, Tarik nafas dalam, akupuntur dan *massage* (pijatan). Aprilia (2017)

Berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan *endorphin massage* menurut Aprillia (2011) :

- a. Ambil posisi senyaman mungkin, dilakukan dengan duduk sambil ibu memeluk bantal. Sementara pendamping berada di dekat ibu (duduk di belakang ibu).
- b. Tarik napas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata. Sementara itu pendamping ibu hamil mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan atas. Dibelainya dengan sangat lembut menggunakan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari saja (buku-buku jari)



Gambar 2. Cara pemberian terapi *endorphin massage* (SA Ayuisma 2020)

- c. Setelah kurang lebih 5 menit, berpindah ke lengan/ tangan yang lain.
- d. Meski sentuhan ringan ini hanya dilakukan di kedua lengan, namun dampaknya luar biasa. Ibu akan merasa bahwa seluruh tubuh menjadi merinding bahkan geli disebabkan oleh keluarnya hormon endorphin yang membuat ibu rileks dan tenang.

- e. dilanjut dari leher, pijat ringan terus ke punggung membentuk huruf "v" dari arah luar (kedua bahu) menuju sisi tulang rusuk.



Gambar 3. Cara pemberian terapi *endorphin massage* (SA Ayuisma,2020)

- f. Lalu bimbing agar pijatan-pijatan ini terus turun kebawah sampai lumbal.



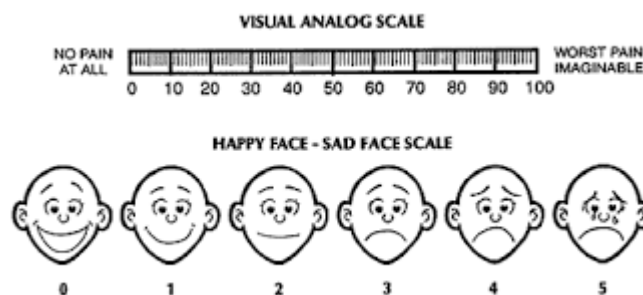
Gambar 4. Cara pemberian terapi *endorphin massage* (SA Ayuisma,2020)

- g. Anjurkan klien untuk rileks dan merasakan sensasinya. Saat melakukan sentuhan ringan tersebut, anjurkan pendamping dapat mengucapkan kata afirmasi positif seperti “saat ibu merasakan belaian ini, bayangkan sentuhan yang menghilangkan rasa sakitmu dilepas dan mengalir ke tubuhmu”. Suami juga dapat mengungkapkan kata-kata cinta pada ibu saat tindakan dilakukan.
- h. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang sampai kurang lebih 20 menit.
- i. Teknik ini juga bisa diterapkan di bagian tubuh yang lain termasuk tangan, bahu, punggung, dan leher.

4. Pengukuran Nyeri

Intensitas nyeri adalah tingkat keparahan yang dirasakan oleh seseorang terhadap nyeri. Pengukuran intensitas nyeri bersifat subjektif dan individual. Menurut Tamsuri, intensitas nyeri dapat diukur menggunakan skala nyeri tetapi kemungkinan yang intensitasnya berbeda oleh dua orang yang berbeda (Abdarmoyo & Suherti 2013). Ada beberapa macam-macam cara pengukuran nyeri, sebagai berikut :

1) Visual Analog Scale (VAS)



Gambar 5. *Visual Analog Scale* (VAS) (Nurulnisa Ulfa,2014)

Visual analog scale (VAS) adalah yang paling sering digunakan untuk mengukur intensi nyeri. VAS memiliki panjang 10 cm (100 mm) dengan keterangan tidak nyeri sebelah kiri dan sangat nyeri disebelah kanan pengukuran intensitas nyeri dilakukan jika 0-5 mm dikategorikan tidak ada nyeri, 5-44 mm dikategorikan nyeri ringan, 45-74 mm dikategorikan sedang dan 75-100 mm dikategorikan nyeri berat. Cara pengukurannya yaitu dengan pasien diminta untuk membuat tanda disebelah kiri skala sampai tanda yang dibuat. Selain mengumpulkan data subjektif mengenai nyeri, pengamatan langsung terhadap perilaku non verbal dan verbal dapat memberikan petunjuk tambahan mengenai pengalaman nyeri pasien. Signal verbal dan emosional seperti meringis, menangis, ayunan langkah dan postur yang abnormal bisa menjadi indicator nyeri yang seirng dijumpai, perilaku tersebut dipengaruhi oleh jenis kelamin dan perbedaan budaya. (Abdarmoyo & Seherti 2013). Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan cara *Visual Analog*

Scale untuk mengukur skala nyeri pada ibu hamil trimester III seperti yang tercantum pada jurnal *Midwifery Journal of Galuh University* Volume 1 Nomor 1 Mei 2019 oleh Kurniati Devi Purnamasari dalam penelitiannya.

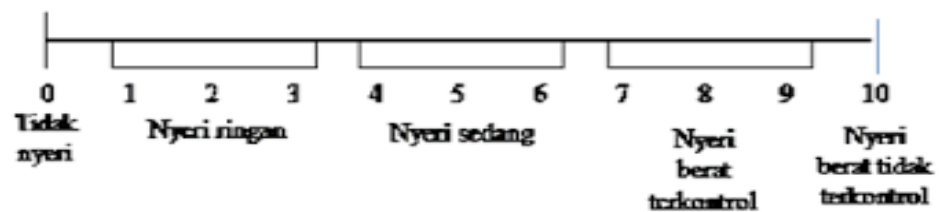
2) Numerical Rating Scale



Gambar 6 *Numerical Rating Scale* (NRS), (Abdarmoyo & Seherti 2013)

Numerical Rating Scale (NRS) adalah skala pengukuran nyeri, perbedaannya pada skala ini tertulis angka 0 sampai 10. Angka ini sebagai penanda jika 0 artinya nyeri tidak terasa dan 10 artinya nyeri paling parah yang mereka rasakan. Ibu hamil diminta untuk menandai dari angka 0 sampai 10 nyeri mana yang sedang mereka rasakan.

3) Verbal Rating Scale (VRS)



Gambar 7. *Verbal Rating Scale* (VRS), (Andarmoyo dan Suharti,2013)

Verbal Rating Scale (VRS) merupakan skala pengukuran nyeri dengan memiliki penjelasan dibawah garis untuk mendeskripsikan rasa nyeri yang sedang dirasakan, kata-kata yang digunakan dari tidak terasa nyeri sampai nyeri yang tidak tertahankan.

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan cara verbal Rating Scale untuk mengukur skala nyeri pada ibu hamil trimester III seperti yang digunakan oleh Ruliati (2019) dalam penelitiannya.

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Tugas dan wewenang bidan menurut UU kebidanan no 4 tahun 2019 dalam pasal 46 dalam menyelenggarakan praktik kebidanan, bidan bertugas memberikan pelayanan yang meliputi :

- 1) Bidan berwenang memberikan asuhan kebidanan pada masa sebelum hamil
- 2) Memberikan asuhan kebidanan pada masa kehamilan normal
- 3) Bidan memberikan asuhan kebidanan pada masa persalinan dan menolong persalinan normal
- 4) Memberikan asuhan kebidanan pada masa nifas
- 5) Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil , bersalin, nifas, dan rujukan,
- 6) Bidan berwenang dalam melakukan deteksi dini kasus dan resiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pascapersalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

Undang-Undang pasal 47 tahun 2019 berisi tentang, Dalam menyelenggarakan praktik kebidanan, bidan dapat berperan sebagai :

- 1) Pemberi pelayanan kebidanan
- 2) Pengelola pelayanan kebidanan
- 3) Penyuluh dan konselor

Seorang bidan memiliki tugas dan wewenang tercantum dalam Permenkes/2/Menkes/PER/X/2017 yang menjelaskan tentang izin penyelenggaraan dan praktik bidan. Dalam peraturan ini menjelaskan bahwa bidan dapat menjalankan praktik kebidanan secara mandiri berupa praktik bidan mandiri dan atau bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan lainnya. Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan pelayanan meliputi :

Pelayanan kesehatan ibu diberikan pada masa sebelum hamil, pada saat hamil, persalinan, masa nifas, masa menyusui dan masa antara dua kehamilan. Kewenangan bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu, meliputi :

- Konseling pada masa sebelum hamil
- Antenatal pada kehamilan normal
- Persalinan normal
- Ibu nifas normal
- Ibu menyusui dan
- Konseling pada masa antara dua kehamilan

Berdasarkan Permenkes RI No. 28 tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan yang tercantum pada pasal 18, bidan memiliki kewenangan untuk memberikan :

- a. Pelayanan kesehatan ibu;
- b. Pelayanan kesehatan anak; dan
- c. Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.

Permenkes RI No. 28 tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik kebidanan pasal 19, pada bagian ayat (2) yang berisi mengenai pelayanan kesehatan ibu yang di maksud pada pasal 18 huruf a, bidan memiliki wewenang:

- a. Konseling pada masa sebelum hamil
- b. Antenatal pada kehamilan normal
- c. Persalinan normal
- d. Ibu nifas normal
- e. Ibu menyusui normal
- f. Konseling pada masa antara dua kehamilan.

Berdasarkan undang-undang dan Permenkes tersebut maka bidan memiliki kewenangan dalam memberikan asuhan kehamilan normal termasuk pada pemberian asuhan kepada ibu hamil trimester tiga yang mengalami nyeri punggung. Di dalam Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 01.07/Menkes/320/2020 tentang standar profesi bidan, menyatakan bahwa :

1. Praktik kebidanan adalah kegiatan pemberian pelayanan yang dilakukan oleh bidan dalam bentuk asuhan kebidanan
2. Asuhan kebidanan 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
3. Manajemen asuhan kebidanan adalah pendekatan yang digunakan bidan dalam memberikan asuhan mulai dari pengkajian, perumusan diagnosis kebidanan, perencanaan, implementasi, evaluasi dan pencatatan asuhan kebidanan.

Dibawah ini merupakan langkah-langkah manajemen kebidanan menurut Verney yang diberikan kepada klien

1. Langkah I : Pengumpulan Data Dasar

Langkah pertama dilakukan pengkajian dengan mengumpulkan semua data yang di perlukan untuk mengevaluasi keadaan klien secara lengkap, yaitu :

- a. Riwayat kesehatan klien
- b. Pemeriksaan fisik pada kesehatan
- c. Meninjau catatan terbaru dan catatan sebelumnya
- d. Meninjau data laboratorium dan membandingkan dengan hasil studi.

2. Langkah II : Interpretasi Data Dasar

3. Langkah III : Mengidentifikasi Diagnosa atau Masalah Potensial
4. Langkah IV : Mengidentifikasi dan Menetapkan Kebutuhan yang
5. Langkah V : Merencanakan Asuhan yang Menyeluruh
6. Langkah IV : Melaksanakan Perencanaan
7. Langkah VII : Evaluasi

C. Hasil Penelitian Terkait

1. Penelitian yang dilakukan oleh Heny Puspasari tahun 2019 dengan judul "Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Cicih Rukaesih Tahun 2018"

Hasil penelitian:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan *Endorphin massage* mengalami nyeri ringan. Tingkat nyeri dikatakan ringan apabila secara subjektif dapat berkomunikasi dengan baik. Berdasarkan *Numeric Rating Scale* nyeri sedang termasuk skala 1-3.

Pada penatalaksanaan nyeri punggung, bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada bagian bawah wanita yang sedang hamil di trimester 3 agar tidak menimbulkan rasa sakit yang hebat. Sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang sangat penting untuk ibu hamil yang menjelang, hingga waktunya melahirkan adalah *endorphin massage*. Pijatan akan menstimulus tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang nantinya akan membuat reda rasa sakitnya kemudian bisa membuat perasaan menjadi nyaman. Hingga saat ini, endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak khasiatnya. Salah satunya bisa mengontrol produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengontrol rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (16). Dengan menggunakan teknik sentuhan ringan bisa pula menstabilkan denyut jantung dan tekanan darah. Sentuhan ringan berupa pijatan ringan yang membuat bulu-bulu halus berdiri. Sebagai bidan bisa mengajarkan wanita hamil dan suaminya untuk melakukan *endorphine massage* selama memasuki trimester III.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wulan Diana tahun 2019 dengan judul "Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya)"

Hasil penelitian:

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan *endorphin massage* sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung sedang yaitu 12 orang(60%).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri ringan setelah diberikan *endorphin massage*, sebaliknya ibu hamil yang mengalami nyeri sedang mengalami penurunan setelah diberikan *endorphin massage*. Hal ini disebabkan karena rangsangan di permukaan kulit yang berupa teknik *endorphin massage* menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf besar di permukaan kulit. Rangsangan ini memblokir serabut saraf besar yang mengakibatkan pesan nyeri tidak diterima oleh otak, hal ini mengakibatkan perubahan terhadap persepsi nyeri. Disamping itu, *massage* ini bisa menurunkan otot yang tegang serta menambah sirkulasi darah di daerah yang nyeri, sehingga bisa untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh wanita hamil yang memasuki usia kehamilan trimester III.

3. Penelitian yang dilakukan Diah Ayu Handayany, Sri Mulyani, Nurlinawati tahun 2020 dengan judul “ Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III” Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, Volume 1, Nomor 1, Mei 2020.

Hasil penelitian:

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa usia responden terbanyak adalah usia 20-35 tahun (85%), usia kehamilan responden hampir setengahnya adalah 36-41 minggu (40%), pendidikan terakhir responden setengahnya adalah pendidikan menengah (SMA/SMK) (55%), pekerjaan responden terbanyak adalah ibu rumah tangga (80%) dan paritas hampir seluruhnya adalah ibu hamil dengan kategori multipara (90%). Selain itu derajat nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dilakukan *endorphin massage* adalah hampir setengah dari seluruh responden ibu hamil mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 9 orang (45%) dan erajat

nyeri punggung bawah ibu hamil setelah dilakukan *endorphin massage* tidak ada satupun responden yang mengalami nyeri berat (0%). Hal ini berarti bahwa ada pengaruh *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi dimana nilai (Asymp.Sig. = 0,000).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Henny Sulistyawati 2017 dengan judul “Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil (Di BPM Lia Astari Kec. Mojoagung Kab. Jombang)”.

Hasil penelitian :

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan *endorphin massage* hampir setengahnya 9 responden (32,1%) memiliki nyeri sedang dan sebagian besar 19 responden (67,9%) mengalami nyeri berat.

Tingkat nyeri dikatakan nyeri apabila ibu hamil mengatakan nyeri berat dan secara objektif kline tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat diatasi dengan teknik nafas panjang dan distraksi dengan baik dan tidak mempengaruhi aktivitas.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan *massase endorphin* terdapat 9 responden (32,1%) mengalami nyeri ringan, sebagian besar 18 responden (64,3%) mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil 1 responden(3,6%) mengalami nyeri berat setelah dilakukan *endorphin massage*. Hal ini berarti teknik ini dapat meningkatkan pelepasan hormon endropin sehingga menurunkan intensitas nyeri punggung karena dapat membantu relaksasi dan memperkecil sensasi nyeri yang dirasakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap merupakan salah satu dari manfaat *endorphin massage* dimana dapat digunakan sebagai teknik sentuhan ringan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi handayani, dkk. tahun 2021 dengan judul

“Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggungibu Hamil Di Klinik Juliana Tanjung Morawa”.

Hasil penelitian :

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakuan *endorphin massage* sebanyak 8 ibu hamil (44,4%) mengalami nyeri dengan skala antara 4-6 (nyeri sedang) dan sebanyak 10 ibu hamil (55,6%) mengalami nyeri dengan skala sekitar 7-10 (nyeri berat).

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan *endorphin massage* terdapat 12 ibu hamil (66,7%) mengalami skala nyeri 1-3 (nyeri ringan) dan sebanyak 6 ibu hamil (33,3%) mengalami skala nyeri 4-6 (nyeri sedang). Menurut asumsi peneliti yang dilakukan bahwa frekuensi penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil yang tidak menggunakan *endorphin massage* rata-rata mengalami nyeri berat. Sedangkan penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil yang menggunakan *endorphin massage* banyak mengalami nyeri ringan dan sedang, ini dikarenakan adanya kenyamanan pada saat peneliti melakukan *endorphin massage*, maka bulu-bulu halus dipermukaan kulit berdiri dan teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorphan, dan hal ini membantu relaksasi dan memperkecil sensasi nyeri yang dirasakan.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Wigutomo Gozali, dkk. tahun 2020 dengan judul “Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan”

Hasil penelitian :

Berdasarkan penelitian nyeri punggung bagian atas maupun bawah yang dialami ibu hamil sering dikeluhkan terutama menginjak trimester III, karena terjadi peningkatan lordosis atau tulang punggung melengkung.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung

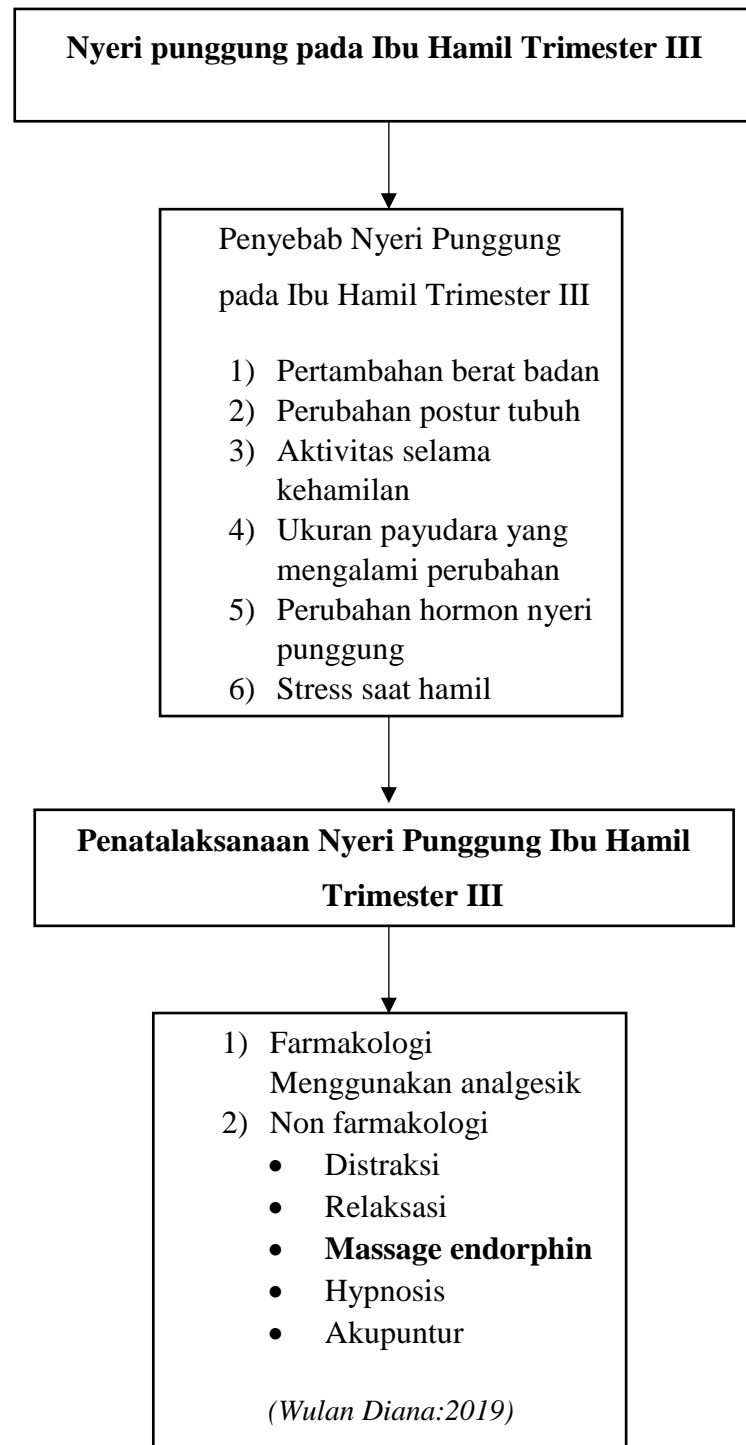
pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum (Purnamasari, 2019). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan. Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke- 28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Megasari, 2015). Hasil penelitian ini didukung oleh Penelitian yang dilakukan oleh Diana, (2019) menunjukkan sebelum diberikan *endorphin massage* sebagian besar ibu yang mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 12 orang (60%). Setelah diberikan *endorphin massage* sebagian besar ibu mengalami nyeri punggung ringan yaitu 14 orang (70%). Dari hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada keefektifan yang signifikan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Mayang Sari tahun 2019 dengan judul “Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di PMB Sri LejaringTiyas, Klayatan Gang III Kota Malang)”.

hasil penelitian :

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden menunjukkan bahwa intensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III sebelum diberikan *Endorphin Massage* setengahnya 5 responden (33.3%) dengan intensitas nyeri berat dan 10 responden (66.7%) dengan intensitas nyeri sedang. Dapat dijelaskan Dari hasil analisis menggunakan paired t-test dengan hasil uji analisis menggunakan paired t-test didapatkan data bahwa nilai Asymp. Sign (2-tailed) untuk nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada ibu hamil trimester III sebesar 0.000 dengan derajat $\alpha=0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima yang berarti ada Pengaruh 61 *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

D. Kerangka Teori



Gambar 8. Kerangka Teori

Sumber : (Harsono:2013, Wulan Diana:2019, Henny Suistyawati:2017)