BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Menurut *Federasi Obstetri Ginekologi Internasional*, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Jika dihitung dari fase fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan, kehamilan berlangsung dalam 3 trimester (Prawirohardjo, 2009: 213).

Kehamilan dikaitkan dengan banyak perubahan fisiologis dan fisiologis pada ibu. Perubahan hormonal akan mempengaruhi ibu hamil menjadi lebih sensitif dan berpengaruh terhadap psikologisnya. Perubahan fisiologis lainnya yang sering terjadi pada ibu hamil terutama saat memasuki trimester ketiga adalah gangguan tidur seperti insomnia (Perwiraningtyas, 2016: 31).

2. Keluhan Hamil Trimester 3

Menurut (Varney, 2007: 536), keluhan ringan yang dijumpai pada kehamilan di antaranya seperti edema dependen, nokturia, konstipasi, nyeri ulu hati, insomnia serta nyeri punggung bawah.

a. Edema Dependen

Edema dependen pada kaki, timbul akibat gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bagian bawah.

Gangguan sirkulasi ini disebabkan oleh tekanan uterus yang membesar pada vena-vena panggul saat wanita tersebut duduk atau berdiri.

b. Nokturia

Nokturia atau sering kencing yaitu suatu kondisi pada ibu hamil yang mengalami peningkatan frekuensi untuk berkemih di malam hari yang dapat mengganggu kenyamanan pasien sendiri karena akan terbangun beberapa kali untuk buang air kecil. Hal ini terjadi karena adanya aliran balik vena dari ekstremitas, difasilitasi saat wanita sedang berbaring pada posisi lateral rekumben karena uterus tidak lagi menekan pembuluh darah panggul dan *vena cava inferior*.

c. Konstipasi

Konstipasi atau sembelit pada ibu hamil terjadi akibat penurunan gerakan peristaltik yang disebabkan relaksasi otot polos pada usus besar ketika terjadi peningkatan jumlah progesteron. Selain itu, pergeseran dan tekanan yang terjadi pada usus akibat pembesaran uterus atau bagian presentasi juga dapat menyebabkan konstipasi.

d. Nyeri Ulu Hati

Nyeri ulu hati sangat umum ditemui selama kehamilan, terutama pada trimester 3. Gejalanya berupa rasa terbakar atau nyeri pada area retrosternum dada, terutama saat sedang berbaring. Jika berkepanjangan, nyeri ini mungkin merupakan gejala refluks esofagitis akibat regurgitasi isi lambung yang asam. Pada ibu hamil, nyeri ulu hati disebabkan oleh pengaruh berat uterus selama kehamilan yang

mengganggu pengosongan lambung, juga karena pengaruh progesteron yang merelaksasi spingter esofagus bawah.

e. Insomnia

Insomnia disebabkan oleh banyak penyebab, seperti kekhawatiran, kecemasan, atau pun terlalu gembira menyambut suatu acara untuk keesokan hari, terutama jika janin tersebut aktif pergerakannya. Beberapa penanganan yang dapat mengatasi insomnia pada ibu hamil yaitu mandi air hangat, minum air hangat, dan lakukan aktivitas yang tidak menimbulkan stimulus sebelum tidur.

f. Nyeri Punggung Bawah

Nyeri punggung bawah adalah nyeri punggung yang terjadi pada daerah lumbosacral atau lumbar (daerah tulang belakang punggung bawah). Nyeri ini disebabkan oleh berat uterus yang semakin membesar yang mengakibatkan pergeseran pusat gravitasi mengarah ke arah depan, seiring dengan ukuran perut yang semakin membuncit. Hal ini menyebabkan postur tubuh ibu berubah dan memberikan penekanan pada punggung.

3. Kehamilan dengan Insomnia

a. Pengertian Insomnia

Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari, kesulitan

dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (*American thoracic society*, 2014: Vol.190).

Ibu hamil memerlukan sekitar 8 jam untuk tidur di malam hari. Selain itu, tidur siang juga dibutuhkan oleh ibu hamil terutama yang sudah memasuki trimester 3 yang mana memerlukan istirahat lebih karena semakin banyak keluhan yang dirasakan ibu. Pada trimester 3, sebanyak 97,3% ibu hamil akan sering terbangun pada malam hari sekitar 3-11 kali tiap malam (Palifiana, 2018: 37).

b. Faktor yang Mempengaruhi Insomnia

Beberapa faktor yang menyebabkan ibu mengalami susah tidur yaitu karena perubahan hormonal yang juga menyebabkan perubahan psikis pada ibu hamil sehingga sulit untuk memulai atau mempertahankan tidurnya (Palifiana, 2018: 39). Posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur saat kehamilan trimester 3 disebabkan karena tekanan di dalam tubuh meningkat dan jantung memompa darah dengan cepat. Seiring semakin membesarnya perut ibu, gerakan janin dalam rahim dan rasa tidak enak di ulu hati (Mediarti, 2014: 51).

c. Dampak yang Mempengaruhi Insomnia

Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat berisiko pada janin, kehamilan, dan saat melahirkan. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapat pantauan khusus (Palifiana, 2018: 39).

Banyak atau sedikitnya istirahat dapat memicu tingginya tekanan darah pada ibu hamil trimester 3. Hal ini karena proses

hemostasis memegang peranan penting pada tekanan darah. Selain itu, saat hamil juga harus terhindar dari stress karena dapat meningkatkan hormon adrenalin yang juga dapat menyebabkan tingginya tekanan darah ibu hamil (Sihotang, 2016: 75).

d. Penanganan Pada Insomnia

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mendapatkan rasa nyaman saat tidur adalah dengan mencari posisi nyaman yaitu posisi miring, mandi dengan air hangat, mendengarkan musik, dan pemberian aromaterapi. Hal tersebut dapat memberikan ketenangan dan menyebabkan ibu menjadi relaks (Mediarti, 2014: 51).

4. Aromaterapi Untuk Kehamilan

a. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi berasal dari kata aroma yang berarti harum atau wangi, dan *therapy* yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan, sehingga aromaterapi dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan (Jaelani, 2017: 11).

Aromaterapi merupakan teknik perawatan tubuh dengan menggunakan atau memanfaatkan minyak astri (*essential oil*) yang berkhasiat. Minyak essensial ini digunakan dengan cara dihirup, diteteskan pada alat kompres, dioleskan di kulit, dituang ke air untuk berendam, atau digunakan sebanyak minyak pijat (Ayuningtyas, 2019: 162).

Aromaterapi ini mempengaruhi suasana hati atau kesehatan ibu hamil. Campuran tunggal atau kombinasi beberapa minyak essensial

dapat membantu mengobati mual, mengurangi kecemasan, mengurangi pembengkakan, meringankan sakit kepala, dan mendorong ibu untuk tidur nyenyak (Ayuningtyas, 2019: 163).

Minyak essensial aromaterapi yang telah diteliti ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi (Setyoadi, 2011: 147).

b. Manfaat Aromaterapi

Aromaterapi bermanfaat menumbuhkan perasaan yang tenang pada jasmani, pikiran, dan rohani (*soothing the physical, mind, and spiritual*), dapat menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah (Jaelani, 2017: 19). Aromaterapi bisa membantu ibu hamil mengoptimalkan kondisi agar kehamilan ibu sehat dan persalinan lancar. Penggunaan aromaterapi essensial (sari pati) dari tumbuh-tumbuhan beraroma memiliki manfaat sebagai berikut :

- 1) Melancarkan sirkulasi darah.
- 2) Meringankan keluhan yang timbul selama kehamilan.
- 3) Membantu proses persalinan.

(Ayuningtyas, 2019: 163).

Sedangkan, manfaat aromaterapi menurut (Setyoadi, 2011: 148) antara lain :

- 1) Mengatasi insomnia, depresi dan meredakan kegelisahan.
- 2) Mengurangi rasa tegang yang berlebihan.
- 3) Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa.
- 4) Menjaga kestabilan ataupun keseimbangan sistem yang terdapat dalam tubuh menjadi sehat dan menarik.
- 5) Merupakan pengobatan holistik untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh.

c. Indikasi Aromaterapi

Menurut (Ayuningtyas 2019: 163), aroma terapi diberikan kepada ibu hamil yang mengalami:

- 1) Mual muntah
- 2) Kecemasan
- 3) Sakit kepala
- 4) Insomnia
- 5) Serta keluhan lain yang dapat diobati oleh aromaterapi

d. Kontraindikasi Aromaterapi

Menurut (Setyoadi 2011: 148), kontra indikasi aromaterapi yaitu:

- 1) Ibu dengan gangguan sirkulasi
- 2) Ibu hamil trimester pertama
- 3) Ibu dengan asma parah atau riwayat beberapa alergi
- 4) Serta penyakit lain yang kemungkinan dapat mempengaruhi

e. Cara Kerja Aromaterapi

Cara kerja aromaterapi dengan inhalasi yaitu saat aromaterapi dihirup, maka berbagai sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarnya ke sistem limbik yang selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke pucuk hidung kemudian akan menghasilkan pesan balik yang dihantarkan ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang atau terangsang (Sarwinanti, 2019: 192).

f. Teknik Aromaterapi

Persiapan alat dan lingkungan, di antaranya sebagai berikut:

- 1) Minyak essensial (*melaleuca cajuputi*).
- 2) Alat diffuser.
- 3) Air 200 ml.
- 4) Lingkungan yang tenang, nyaman, dan ruangan tertutup.
- 5) Hindari penggunaan cahaya yang terlalu terang.

Pelaksanaan aromaterapi metode diffuser pada insomnia sebagai berikut :

- 1) Masukkan air 200 ml ke diffuser.
- 2) Teteskan 4 tetes minyak essensial.
- 3) Sambungkan ke listrik lalu klik *turn on* diffuser.
- 4) Hidupkan selama 15–20 menit sebelum tidur.

(Greenlife.id, 2018).

g. *Melaleuca Cajuputi* (Tanaman Kayu Putih)

Minyak kayu putih memiliki bahan aktif yang cukup berkhasiat dan dapat digunakan dalam pengobatan sakit perut, masuk angin, kedinginan, pegal-pegal, linu dan nyeri otot, pusing kepala, mengatasi gatal-gatal, dan untuk mengusir nyamuk (Jaelani, 2017: 38).

Minyak kayu putih merupakan salah satu minyak astri yang diperoleh dari hasil penyulingan daun kayu putih. Khasiat utama dari minyak kayu putih adalah untuk melancarkan peredaran darah dengan melebarkan pori-pori kulit sehingga badan menjadi lebih hangat dan tidak akan mengganggu pernafasan kulit karena adanya sifat dari minyak kayu putih yang mudah menguap (Batubara, 2016: 01).

5. Asuhan Sayang Ibu Pada Ibu Hamil Insomnia

a. Pengertian Asuhan Sayang Ibu

Safe Motherhood adalah salah satu cara untuk memberikan asuhan yang bersifat sayang ibu kepada ibu hamil, bersalin, dan nifas. Konsep asuhan sayang ibu dapat diwujudkan dengan memberikan perhatian dan informasi kepada ibu agar ibu mengetahui apa yang harus dilakukan jika ibu mengalami keluhan saat hamil. Asuhan sayang ibu pada umumnya terdiri dari 4 point penting, yaitu :

1) Dukungan emosional

Menjelaskan kepada suami dan keluarga tentang keluhan fisiologis selama kehamilan sehingga diharapkan nantinya suami dan keluarga dapat memberikan dukungan kepada ibu untuk melewati masa kehamilan ini.

2) Pengaturan posisi

Menjelaskan kepada ibu bahwa Posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur saat kehamilan trimester 3 disebabkan karena tekanan di dalam tubuh

meningkat dan jantung memompa darah dengan cepat. Seiring semakin membesarnya perut ibu, gerakan janin dalam rahim dan rasa tidak enak di ulu hati (Mediarti, 2014: 51). Sehingga ibu bisa mengatur posisi tidur dengan miring ke kiri lalu silangkan satu kaki diatas kaki yang lain dan meletakkan satu bantal di antara kaki dan bantal lain di belakang punggung.

3) Pemberian cairan dan nutrisi

Pada ibu hamil yang mengalami insomnia di sarankan untuk minum susu ibu hamil sebelum tidur dikarenakan didalam susu mengandung senyawa tritofan dan melatonin, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu.

4) Pencegahan infeksi

Ibu hamil tetap disarankan minum paling sedikit 8 gelas sehari agar tetap terhidrasi, bersihkan area intim dari arah depan ke belakang setelah BAB/BAK, kenakan pakaian dalam berbahan katun untuk mencegah terjadinya infeksi saluran kemih, dikarenakan perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan menyebabkan perubahan pada saluran kemih sehingga ibu hamil lebih rentan terkena infeksi saluran kemih (Putri, 2015: 02).

b. Pelaksanaan Asuhan Sayang Ibu

Pelaksanaan asuhan pada ibu hamil insomnia dengan memberikan edukasi kepada ibu tentang ketidaknyamanan trimester 3 yaitu insomnia dan cara mengurangi insomnia dengan menggunakan aroma terapi *melaleuca cajuputi* sebelum tidur dengan durasi 15 menit.

B. Manajemen Asuhan Kebidanan

Manajemen kebidanan adalah sebuah metode dengan pengorganisasian, pemikiran dan tindakan-tindakan dengan urutan yang logis dan menguntungkan baik bagi klien maupun bagi tenaga kesehatan. Proses ini menguraikan bagaimana perilaku yang diharapkan dari pemberi asuhan. Proses manajemen ini bukan hanya terdiri dari pemikiran dan tindakan saja, melainkan juga perilaku pada setiap langkah agar pelayanan yang komprehensif dan aman dapat tercapai. Manajemen kebidanan adalah proses pemecahan masalah yang digunakan sebagai metode untuk mengorganisasikan pikiran dan tindakan berdasarkan teori ilmiah, penemuan-penemuan, ketrampilan dalam rangkaian tahapan logis untuk pengambilan keputusan yang berfokus pada klien (Handayani, 2017: 128).

1. Pendokumentasian Berdasarkan 7 Langkah Varney

Terdapat 7 langkah manajemen kebidanan menurut Varney yang meliputi langkah I pengumpulan data dasar, langkah II interpretasi data dasar, langkah III mengidentifikasi diagnosa atau masalah potensial, langkah IV identifikasi kebutuhan yang memerlukan penanganan segera, langkah V merencanakan asuhan yang menyeluruh, langkah VI melaksanakan perencanaan, dan langkah VII evaluasi.

a. Langkah I : Pengumpulan data dasar

Dilakukan pengkajian dengan pengumpulan semua data yang diperlukan untuk mengevaluasi keadaan klien secara lengkap. Mengumpulkan semua informasi yang akurat dari sumber yang berkaitan dengan kondisi klien.

b. Langkah II : Interpretasi data dasar

Dilakukan identifikasi yang benar terhadap diagnosa atau masalah klien atau kebutuhan berdasarkan interpretasi yang benar atas data-data yang telah dikumpulkan. Kata “masalah dan diagnosa”. keduanya digunakan karena beberapa masalah tidak dapat diselesaikan seperti diagnosa tetapi membutuhkan penanganan yang dituangkan dalam rencana asuhan kebidanan terhadap klien. Masalah bisa menyertai diagnosa. Kebutuhan adalah suatu bentuk asuhan yang harus diberikan kepada klien, baik klien tahu ataupun tidak tahu.

c. Langkah III : mengidentifikasi diagnosa atau masalah potensial

Mengidentifikasi masalah atau diagnosa potensial lain berdasarkan rangkaian masalah dan diagnosa yang sudah diidentifikasi. Membutuhkan antisipasi, bila mungkin dilakukan pencegahan. Penting untuk melakukan asuhan yang aman.

d. Langkah IV: Identifikasi kebutuhan yang memerlukan penanganan segera.

Mengidentifikasi perlunya tindakan segera oleh bidan atau dokter dan atau untuk dikonsultasikan atau ditangani bersama dengan anggota tim kesehatan yang lain sesuai dengan kondisi klien.

e. Langkah V : Merencanakan asuhan yang menyeluruh

Merencanakan asuhan yang menyeluruh, ditentukan oleh langkah-langkah sebelumnya. Rencana asuhan yg menyeluruh meliputi apa yang sudah diidentifikasi dari klien dan dari kerangka pedoman antisipasi terhadap wanita tersebut seperti apa yang diperkirakan akan terjadi berikutnya.

f. Langkah VI : Melaksanakan perencanaan

Melaksanakan rencana asuhan pada langkah ke lima secara efisien dan aman. Jika bidan tidak melakukannya sendiri ia tetap memikul tanggung jawab untuk mengarahkan pelaksanaannya.

g. Langkah VII : Evaluasi

Dilakukan evaluasi keefektifan dari asuhan yang sudah diberikan meliputi pemenuhan kebutuhan akan bantuan apakah benar-benar telah terpenuhi sesuai dengan kebutuhan sebagaimana telah diidentifikasi dalam masalah dan diagnosa (Handayani, 2017: 131).

2. Data Fokus SOAP

Metode SOAP, S adalah data subjektif, O adalah data objektif, A adalah analisis, P adalah penatalaksanaan. Metode ini merupakan dokumentasi yang sederhana akan tetapi mengandung semua unsur data dan langkah yang dibutuhkan dalam asuhan kebidanan, jelas, logis.

a. Data Subjektif

Data subjektif berhubungan dengan masalah dari sudut pandang klien. Ekspresi klien mengenai kekhawatiran dan keluhannya yang dicatat sebagai kutipan langsung atau ringkasan yang akan berhubungan langsung dengan diagnosis. Pada klien yang menderita tuna wicara, dibagian data dibagian data dibelakang huruf "S", diberi tanda huruf "O" atau "X". Tanda ini akan menjelaskan bahwa klien adalah penderita tuna wicara. Data subjektif ini nantinya akan menguatkan diagnosis yang akan disusun.

b. Data Objektif

Data objektif merupakan pendokumentasian hasil observasi yang jujur, hasil pemeriksaan fisik klien, hasil pemeriksaan laboratorium. Catatan medik dan informasi dari keluarga atau orang lain dapat dimasukkan dalam data objektif ini sebagai data penunjang. Data ini akan memberikan bukti gejala klinis klien dan fakta yang berhubungan dengan diagnosis.

c. Analisis

Langkah ini merupakan pendokumentasian hasil analisis dan intepretasi (kesimpulan) dari data subjektif dan objektif. Karena keadaan klien yang setiap saat bisa mengalami perubahan, dan akan ditemukan informasi baru dalam data subjektif maupun data objektif, maka proses pengkajian data akan menjadi sangat dinamis. Di dalam analisis menuntut bidan untuk sering melakukan analisis data yang dinamis tersebut dalam rangka mengikuti perkembangan klien. Analisis yang tepat dan akurat mengikuti perkembangan data klien akan menjamin cepat diketahuinya perubahan pada klien, dapat terus diikuti dan diambil keputusan/tindakan yang tepat. Analisis data adalah melakukan intepretasi data yang telah dikumpulkan, mencakup diagnosis, masalah kebidanan, dan kebutuhan.

d. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan adalah mencatat seluruh perencanaan dan penatalaksanaan yang sudah dilakukan seperti tindakan antisipatif, tindakan segera, tindakan secara komprehensif penyuluhan, dukungan, kolaborasi, evaluasi/follow up dan rujukan. Tujuan penatalaksanaan untuk mengusahakan tercapainya kondisi pasien seoptimal mungkin dan mempertahankan kesejahteraanya (Handayani, 2017: 119).