

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Nyeri Pinggang Kehamilan**

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

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi yang sehat, yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang di hitung dari hari pertama haid terakhir. Terbagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai enam bulan dan trimester ketiga bulan ketujuh hingga 9 bulan. (Elda dkk,2017).

Proses kehamilan merupakan matarantai yang bersinambung dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot nidasi implantasi pada uterus, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan 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). (Manuaba,2010)

Untuk melakukan asuhan antenatal yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologi yang terkait dengan proses kehamilan. Perubahan tersebut mencakup perubahan produksi dan pengaruh hormonal serta perubahan anatomi dan fisiologi selama kehamilan. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologi tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang dikandungnya. (Manuaba, 2010).

## **2. Perubahan Psikologi dan Fisiologi Pada Ibu Hamil**

### **a. Perubahan Psikologi Ibu Hamil**

Sikap atau penerimaan ibu terhadap keadaan hamilnya sangat mempengaruhi juga kesehatan atau keadaan umum serta keadaan janin dalam kehamilannya. Umumnya kehamilan yang diinginkan akan disambut dengan sikap gembira, diiringi dengan pola makan, perawatan tubuh dan upaya memeriksakan diri secara teratur dengan baik. Kadang timbul gejala yang lazim disebut ngidam, yaitu keinginan terhadap hal-hal tertentu yang tidak seperti biasanya, misalnya makanan tertentu.

Perubahan psikologis pada ibu hamil juga mengalami perubahan jika di bandingkan dengan keadaan sebelum hamil . Perubahan psikologis dapat mempengaruhi kondisi fisiologis,ada yang berupa keluhan positif dan negatif.Perubahan psikologis pada ibu hamil dapat dibagi dengan melihat waktu kehamilan yaitu trimester I, trimester II, trimester III. (Elda dkk,2014)

Perubahan psikologi pada trimester I (Periode Penyesuaian)

- a) Ibu merasa tidak sehat dan kadang-kadang merasa benci dengan kehamilannya.
- b) Kadang muncul penolakan, kecemasan dan kesedihan.
- c) Setiap perubahan yang terjadi dalam dirinya akan selalu mendapat perhatian dengan seksama.
- d) Oleh karena perutnya masih kecil, kehamilan merupakan rahasia seseorang yang mungkin akan diberitahukannya kepada orang lain atau bahkan merahasiakannya.

1) Perubahan psikologis pada trimester II (Periode Kesehatan Yang Baik)

- a) Ibu merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang tinggi.
- b) Ibu sudah bisa menerima kehamilannya merasakan gerakan anak.
- c) Merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran.
- d) Libido meningkat.
- e) Menuntut perhatian dan cinta.
- f) Merasa bahwa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya.
- g) Hubungan sosial meningkat dengan wanita hamil lainnya atau pada orang lain yang baru menjadi ibu hamil.
- h) Ketertarikan dan aktifitasnya terfokus pada kehamilan, kelahiran dan persiapan untuk peran baru..

## 2) Perubahan psikologis pada trimester III

- a) Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik
- b) Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat waktu
- c) Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya
- d) Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perharian dan kekhawatirannya
- e) Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya merasa kehilangan perhatian
- f) Perasaan mudah terluka (sensitif)
- g) Libido menurun. (Elda dkk,2014)

### **Perubahan Fisiologi Ibu Hamil**

#### a. Perubahan fisiologis

##### 1) Perubahan Anatomis pembesaran uterus

Perubahan anatomis saat kehamilan pada sistem reproduksi, yaitu terjadi pembesaran uterus karena hipertrofi otot-otot polos dan peningkatan panjang serabut-serabut otot yang mencapai 15 kali lipat pembuluh darah arteri pada uterus juga mengalami hipertrofi, perubahan tersebut terjadi akibat peningkatan hormon estrogen dan progesteron, sehingga pada masa kehamilan, uterus berubah bentuk menjadi sebuah organ muscular berdinding tipis dengan kapasitas yang cukup untuk menampung janin, plasenta dan cairan amnion. Ukuran uterus meningkat dari

yang semula 50-60 gram sebelum kehamilan menjadi 1000 gram saat aterm

Tabel 2.1 TFU

Usia Kehamilan (Minggu)	Tinggi Fundus Uteri (TFU)
4	Sebesar telur ayam
8	Sebesar telur angsa
12	1-2 jari diatas simfisis
16	Pertengahan pusat-simfisis
20	3 jari di bawah pusat
24	Setinggi pusat
28	3 jari di atas pusat
32	Pertengahan pusat-prosesus xiphoideus (px)
36	3 jari di bawah prosesus xiphoideus (px)
40	Pertengahan pusat-prosesus xiphoideus (px)

(Elda dkk,2017)

## 2) Sistem Muskuloskeletal

Estrogen dan progesteron memberi efek maksimal pada relaksasi otot dan ligamen pelvis pada akhir kehamilan. Relaksasi ini digunakan oleh pelvis untuk meningkatkan kemampuan mengsuatkan posisi janin pada akhir kehamilan dan pada saat kelahiran ligamen pada simpisis pubis dan sakro iliaka akan menghilang karena berelaksasi sebagai efek dari estrogen. Simpisis pubis melebar sampai 4 mm pada usia kehamilan 32 minggu, dan sakro koksigeus tidak teraba di ikuti terabanya koksigis sebagai pengganti bagian belakang.

Adanya sakit pinggang dan ligamen pada kehamilan tua disebabkan oleh meningkatnya pergerakan pelvis akibat pembesaran pelvis. Bentuk tubuh selalu berubah menyesuaikan dengan pembesaran uterus kedepan karena tidak adanya otot

abdomen, bagi wanita yang kurus lumbalnya lebih dari normal dan menyebabkan lordosis dan gaya beratnya berpusat pada kaki bagian belakang. Hal ini menyebabkan rasa sakit yang berulang terutama dibagian punggung. Oleh karena rasa sakit ini membutuhkan waktu yang cukup lama untuk relaksasi, biasanya wanita hamil menganggap apa yang ia rasakan adalah suatu penderitaan yang kadang mempengaruhi keadaan psikologisnya, selain sikap tubuh yang lordosis gaya berjalan juga menjadi berbeda dibandingkan ketika tidak hamil, yang kelihatan seperti akan jatuh dan tertatih-tatih. (Diki, 2017).

## **B. Nyeri Pinggang**

### **1. Definisi Nyeri Pinggang**

Nyeri adalah segala sesuatu yang dikatakan seseorang tentang nyeri tersebut dan terjadi kapan saja ketika seseorang mengatakan bahwa ia merasa nyeri. Nyeri merupakan sensasi tidak menyenangkan yang terlokasi pada suatu bagian tubuh. Nyeri seringkali di jelaskan dalam istilah proses destruktif jaringan seperti ditusuk tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, pada perasaan takut, mual dan mabuk. (Judha,2012)

#### **a. Faktor psikologi Nyeri Pinggang**

- 1) Usia
- 2) Hormon
- 3) Keletihan
- 4) Berat badan

- 5) Pendidikan
- 6) Perubahan Fisiologis ibu hamil
- 7) Postur tubuh. (Judha,2012)

b. Gejala nyeri pinggang

Suara

- 1) Menangis
- 2) Merintih
- 3) Menarik/Menghembuskan nafas

Ekspresi wajah

Meringis

- 1) Menggigit lidah,mengatupkan gigi
- 2) Dahi berkerut
- 3) Tertutup rapat/membuka mata atau mulut
- 4) Menggigit bibir

Pergerakan tubuh

- 1) Kegelisahan
- 2) Mondar-mandir
- 3) Gerakan menggosok atau berirama
- 4) Bergerak melindungi bagian tubuh
- 5) Immobilisasi
- 6) Otot tegang

Interaksi social

- 1) Menghindari percakapan dan kontak social
- 2) Berfokus aktivitas untuk mengurangi nyeri

3) Disorientasi waktu. (Judha,2012)

c. Macam-macam nyeri pinggang

Nyeri diklasifikasikan berdasarkan lokasi atau sumber, antara lain:

1) Nyeri Somatik Superfisial (kulit)

Nyeri kulit berasal dari struktur-struktur superfisial kulit dan jaringan subkutis.

2) Nyeri Somatik Dalam

Nyeri somatik dalam mengacu kepada nyeri yang berasal dari otot, tendon, ligamentum, tulang, sendi dan arteri.

3) Nyeri Visera

Nyeri visera mengacu kepada nyeri yang berasal dari organ- organ tubuh.

4) Nyeri Alih

Nyeri alih didefinisikan sebagai nyeri berasal dari salah satu daerah di tubuh tetapi di rasakan terletak di daerah lain.

5) Nyeri Neuropati

Sistem saraf secara normal menyalurkan rangsangan yang merugikan dari sistem saraf tepi (SST) ke sistem saraf pusat (SSP) yang menimbulkan perasaan nyeri. (Judha,2012)

d. Tingkat nyeri pinggang

1) Nyeri ringan(Mild pain)

2) Nyeri sedang (Moderate pain)

3) Nyeri hebat (Severe pain)

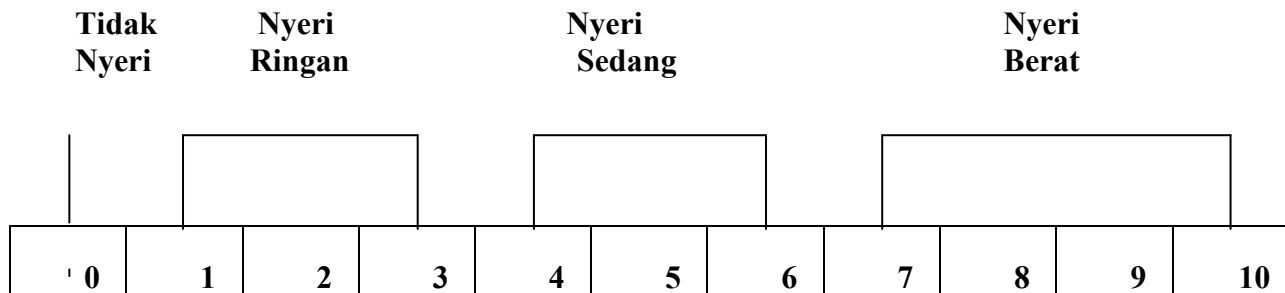
4) Nyeri sangat hebat (Very severe pain)



5) Nyeri tidak terkontrol (Worst possible pain), (Judha,2012)

e. Cara mengukur tingkat nyeri

Gambar 2.2 Skala Intensitas Nyeri Numerik



**Keterangan :**

- 0 = Tanpa rasa nyeri dan aktivitas sehari-hari tidak berpengaruh
- 1-3 =Nyeri ringan (terasa kram pada perut bagian bawah tetapi masih dapat di tahan dan beraktivitas serta berkonsentrasi )
- 4-6 =Nyeri sedang (terasa kram pada bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang,kurang nafsu makan,aktivitas terganggu,dan sulit berkonsentrasi)
- 7-9 = Nyeri hebat (terasa kram pada perut bagian bawah,nyeri menyebar ke pinggang,paha,dan punggung,tidak ada nafsu makan,mual,badan lemas,tidak bias beraktivitas,dan tidak dapat berkonsentrasi)
- 10 =Nyeri sangat berat 9terasa kram pada perut bagian bawah,nyeri menyebar ke pinggang,paha,kaki,dan ke punggung,tidak ada nafsu makan,mual,muntah,sakit kepala,badan lemas,tidak bias beraktivitas dan bangun dari tempat tidur,dan kadang sampai pingsan. (Judha, 2012)

- f. Cara mengatasi nyeri pinggang
  - 1) Penjelasan dan nasihat
  - 2) Istirahat cukup
  - 3) Terapi non farmakologi
  - 4) Tidur miring di saat nyeri
  - 5) Menganjurkan tidur miring selama 30 menit saat istirahat siang hari.
  - 6) Kompres dingin selama 10-15 menit di siang hari saat istirahat

### **C. Tidur Miring**

#### 1. Definisi Posisi tidur miring

Ketika usia kehamilan bertambah,kesulitan tidur yang nyaman pun akan menjadi keluhan yang sering pada ibu hamil. Hal ini di sebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya keadaan perut yang semakin membesar ,gerakan bayi dalam kandungan, dan rasa tak enak di daerah ulu hati. Semua hal tersebut menyebabkan ibu hamil sulit untuk dapat tidur nyaman di malam hari. Para ahli mengatakan,meskipun istirahat merupakan hal yang paling ideal,namun kurang tidur pada saat kehamilan tidaklah membahayakan bayi dalam kandungan. (Yohana dkk,2011)

Untuk membantu tidur lebih nyaman carilah posisi tidur yang aman. Faktor terpenting untuk dapat tidur dengan nyaman adalah menemukan posisi tidur yang baik. Selama kehamila, posisi tidur yang

di anjurkan adalah posisi tidur miring ke sisi kiri untuk mengoptimalkan aliran darah oksigen dan nutrisi ke plasenta.

Bila ada keluhan nyeri pinggang ambil posisi tidur miring,, lakukan pernapasan dada yang dalam,masase ringan daerah pinggang dengan arah melingkar/kearah bawah,ini dilakukan pada waktu ada his. Setelah his atau kontraksi rahim hilang,lakukan istirahat dengan pernapasan biasa,lemaskan semua otot. (Yohana dkk, 2017)

Pada saat masa sebelum kehamilan ibu hamil terbiasa tidur dengan posisi yang berubah-ubah. Ibu hamil merasa tidak nyaman jika harus tidur dengan posisi miring secara terus-menerus. Sehingga ibu hamil dalam melakukan posisi tidur miring sesuai keinginannya sendiri tanpa memperhatikan manfaat dari posisi tidur miring selama kehamilan. (Edjun,2002 dalam Jurnal ilmiah Kesehatan 2014)

Posisi tidur miring yang paling baik adalah miring ke kiri dengan menggunakan bantal, ibu hamil dapat mengurangi tekanan pada pembuluh darah balik besar (vena cava inferior) di bagian depan tulang belakang yang mengembalikan darah dari tubuh bagian bawah ke jantung dan poosisi ini juga akan memastikan sirkulasi darah yang sehat untuk janin. Dari tabel 5.4 didapatkan hasil sebagian besar (58,3%) ibu hamil bekerja.

Pada ibu hamil yang bekerja waktu untuk istirahat akan semakin berkurang, karena ditempat kerja ibu hamil dituntut untuk dapat bekerja sesuai peraturan perusahaan. Pada ibu hamil yang bekerja seringkali merasakan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitasnya. Oleh

karena itu kesibukan pekerjaan membuat ibu hamil tidak teratur dalam melakukan posisi tidur miring. kebiasaan tidur miring pada ibu hamil sangat dianjurkan sepanjang siang hari, baik ibu bekerja di luar atau tidak. Luangkan waktu untuk mengistirahatkan kaki dan berbaring selama 30 menit dalam posisi miring, hal ini akan memberikan manfaat sewaktu kehamilan ibu mulai membesar. (Widianto,1997 dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan 2014).

Pada usia 31 minggu dengan beban diperut yang semakin membesar akan mempengaruhi pola tidur pada ibu hamil. Akibatnya, organ-organ yang ada disekitarnya mendapat tekanan baru sehingga dapat memperburuk keadaan, serta menimbulkan keluhan baru. Salah satu keluhan tersebut adalah gangguan susah tidur, oleh karena itu ibu cenderung melakukan perubahan posisi untuk mendapatkan posisi nyaman mungkin.

Pada ibu hamil trimester III pertumbuhan janin yang semakin membesar akan menekan saraf dan sendi-sendi yang tidak terbiasa dengan beban yang terlalu berat. Pada saat bersamaan, hormon yang disebut relaksin mulai memperlunak tulang rawan pada sendi panggul sehingga tulang agak meregang, dan tidak tersedia tempat yang cukup bagi janin. Perubahan ini memberikan dasar yang tidak stabil untuk mendukung beban tambahan. (Jimenz,2003 dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan 2014).

Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi banyaknya pengetahuan yang dimiliki baik melalui proses pendidikan formal maupun informal. Kurangnya pengetahuan dan informasi tentang manfaat posisi tidur

miring pada masa kehamilan mempengaruhi ketidakteraturan ibu dalam melakukan posisi tidur miring. Pada umumnya pendidikan bukan berarti bimbingan yang diberikan pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami, tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah juga mereka menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. (Mubarak,2007 dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan 2014).

a. Manfaat tidur miring

- 1) Dapat mengurangi tekanan pada pembuluh darah balik besar (vena cava inferior) di bagian depan tulang belakang yang mengembalikan darah dari tubuh bagian bawah ke jantung.
- 2) Posisi ini juga akan memastikan sirkulasi darah yang sehat untuk janin.
- 3) Posisi miring kiri bukan hanya memaksimalkan aliran darah dan gizi ke plasenta tetapi juga.
- 4) Meningkatkan fungsi ginjal, yang berarti pembuangan yang lebih baik dari produk cairan sisa sehingga pembengkakan (edema) di tangan, kaki, dan pergelangan kaki bisa berkurang . (Edjun,2002 dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan 2014).

b. Teknik tidur miring

Teknik ini dilakukan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang, Saat ibu hamil merasakan nyeri pinggang . Lakukan pengkajian terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan. Langkah dan prosedurnya adalah sebagai berikut:

- 1) Jelaskan tindakan dan tujuan dari tindakan yang akan di lakukan pada ibu serta menanyakan kesediaannya.
- 2) Posisikan ibu dengan tidur miring di tempat tidur selama 30 menit di siang hari saat istirahat, minta pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot.
- 3) Ibu diminta untuk mengatur nafas dengan hitungan teratur.
- 4) .Setelah selesai rapikan ibu kembali .(Edjun,2002 dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan 2014).

#### **D. Pengaruh tidur miring terhadap penurunan rasa nyeri pinggang pada ibu hamil**

Nyeri pinggang merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral Nyeri pinggang pada ibu hamil dapat dikurangi dengan mempratikkan posisi tidur miring dengan bantal atau penyangga diantara kedua tungkai. Cara yang paling mudah dan efektif untuk ibu hamil trimester III adalah dengan posisi tidur miring, baik itu miring kiri atau miring kanan.

Dengan posisi tidur miring kiri dengan menggunakan bantalan ibu hamil dapat mengurangi tekanan pada pembuluh darah balik besar (vena cava inferior) di bagian depan tulang belakang yang mengembalikan darah dari tubuh bagian bawah ke jantung. Posisi ini juga akan memastikan sirkulasi darah yang sehat untuk janin. .(Edjun,2002 dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan 2014).

Posisi miring kiri bukan hanya memaksimalkan aliran darah dan gizi ke plasenta tetapi juga meningkatkan fungsi ginjal, yang berarti pembuangan yang lebih baik dari produk cairan sisa sehingga pembengkakan (edema) di tangan, kaki, dan pergelangan kaki bisa berkurang. Sedangkan dengan posisi tidur miring kanan jantung akan berada dalam posisi yang aman karena tidak tertekan oleh organ yang lain.

Hubungan posisi tidur dengan nyeri pinggang dapat dilihat dari tabel 5.8 didapatkan bahwa dari 16 responden yang tidak teratur sebagian besar (75%) mengalami tingkat nyeri sedang, yang artinya ibu tidak teratur dalam melakukan posisi tidur miring maka nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil semakin berat sehingga membuat ibu merasa terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Sedangkan dari 8 responden yang teratur melakukan posisi tidur miring, hampir seluruhnya (100%) mengalami tingkat nyeri ringan, yang artinya ibu teratur dalam melakukan posisi tidur miring dengan menggunakan bantal, maka nyeri pinggang yang dirasakan ibu tidak sampai mengganggu aktivitasnya dan menambah kenyamanan. Nyeri pinggang terjadi karena otot-otot perut melemah, otot perut berfungsi untuk menopang tulang belakang dan berperan untuk mempertahankan kesehatan pinggang. Pada masa kehamilan, otot-otot perut mengalami peregangan dan melemah sehingga mengakibatkan nyeri pinggang.

Nyeri pinggang juga dapat bertahan lama sehingga merasa tidak nyaman sampai saat persalinan. Banyak cara untuk mengurangi nyeri

pinggang salah satunya Posisi tidur miring dengan bantal atau penyangga diantara kedua tungkai. Banyak manfaat dari posisi tidur miring itu sendiri, dengan posisi tidur miring kiri dengan menggunakan bantal ibu hamil dapat mengurangi tekanan pada pembuluh darah balik besar (vena cava inferior) di bagian depan tulang belakang yang mengembalikan darah dari tubuh bagian bawah ke jantung. Posisi ini juga akan memastikan sirkulasi darah yang sehat untuk janin.

Jika nyeri pinggang tidak teratasi maka ibu hamil akan mengalami gangguan rasa nyaman yang dapat mengakibatkan stres, insomnia, dan gangguan tidur yang lainnya. Yang dapat memperparah terjadinya sakit pinggang yang dapat memicu terjadinya wasir, membuat pencernaan kurang efisien, mengganggu pernafasan serta peredaran darah, dan mungkin mungkin menyebabkan tekanan darah rendah (hipotensi). (Murkoff, Heidi 2006 Jurnal STIKES Muhammadiyah Lamongan, 2015).





## **E. Kompres Dingin**

### **1 .Definisi Kompres Dingin**

Kompres dingin adalah suatu metode dalam penggunaan suhu rendah setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Aplikasi kompres dingin adalah mengurangi aliran darah ke suatu bagian dan mengurangi perdarahan serta edema. Diperkirakan bahwa terapi dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit. (Franser, 2009)

Manfaat dari kompres dingin ini adalah kompres dingin pada bagian tubuh akan menyerap panas dari area tersebut, mencegah peradangan meluas, mengurangi perdarahan setempat, mengurangi rasa sakit pada daerah setempat, menyebabkan pengecilan pembuluh darah (Vasokonstriksi), mengurangi oedema dengan mengurangi aliran darah ke area. Uliyah & Hidayat, (2008)

Mekanisme lain yang mungkin bekerja adalah bahwa persepsi dingin menjadi dominan dan mengurangi persepsi nyeri. Tujuan dalam pengobatan nyeri adalah mengurangi nyeri sebesar mungkin dengan efek samping paling kecil (Chapman, 2006). ). Hal ini sesuai dengan teori Musrifatul M dan Alimul, bahwa kompres dingin dapat memberikan relaksasi pada otot yang tegang dan kekakuan sendi.

### **2. Manfaat Kompres Dingin**

Manfaat dari kompres dingin ini adalah kompres dingin pada bagian tubuh akan menyerap panas dari area tersebut, mencegah

peradangan meluas, mengurangi perdarahan setempat, mengurangi rasa sakit pada daerah setempat, menyebabkan pengecilan pembuluh darah (Vasokonstriksi), mengurangi oedema dengan mengurangi aliran darah ke area. Membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga memperlambat aliran impuls nyeri. .Uliyah & Hidayat, (2008).

### 3. Teknik Kompres Air Dingin

Kompres air dingin memerlukan thermometer, buli-buli tempat air dingin yang akan diisi, stopwatch dan air dingin yang dibutuhkan. Pertama-tama mengkaji kontraindikasi kompres air dingin terhadap pasien. Langkah selanjutnya isilah salah satu buli-buli sampai dua pertiga buli-buli dengan air dingin lalu ukur suhu menggunakan thermometer dengan suhu  $15^0-18^0$  celcius. Selanjutnya tempatkan buli-buli ke area pinggang dengan beralasan pakaian atau handuk tipis selama 10-15 menit. Minta klien untuk menyampaikan buli-buli apabila terlalu dingin maupun rasa yang tidak nyaman. Selama penatalaksanaan kompres air dingin ini, kajilah perasaan kulit seperti membeku pada klien dan hentikan apabila terjadi demikian. (Naviri, 2011).

### **F. Pengaruh kompres dingin terhadap nyeri**

Kompres dingin dapat membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga memperlambat aliran impuls nyeri. sedangkan penatalaksanaan non-farmakologis meliputi

manual terapi seperti pijat dan latihan mobilisasi, akupuntur, relaksasi, terapi air hangat dan air dingin (Potter dan Perry, 2011 dalam IASP , 2009).

Efek fisiologis kompres dingin adalah bersifat vasokonstriksi, membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga memperlambat aliran impuls nyeri. Sampel pada penelitian ini berjumlah 56 orang ibu hamil trimester III yang memeriksakan kandungannya di wilayah kerja Puskesmas Rajapolah dan mengeluh sakit pinggang , dengan rincian 28 orang yang dilakukan kompres air hangat dan 28 orang yang dilakukan kompres air dingin.

Setelah kompres dingin yaitu  $5.464 - 0.104 = 5.36$ . Hal ini sejalan dengan teori dari Uliyah & Hidayat, (2008) mengatakan bahwa manfaat dari kompres dingin ini adalah kompres dingin pada bagian tubuh akan menyerap panas dari area tersebut, mencegah peradangan meluas, mengurangi perdarahan setempat, mengurangi rasa sakit pada daerah setempat, menyebabkan pengecilan pembuluh darah (Vasokonstriksi), mengurangi oedema dengan mengurangi aliran darah ke area.

Kompres dingin adalah suatu metode dalam penggunaan suhu rendah setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Aplikasi kompres dingin adalah mengurangi aliran darah ke suatu bagian dan mengurangi perdarahan serta edema. Diperkirakan bahwa terapi dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit. Mekanisme lain yang mungkin bekerja adalah bahwa persepsi dingin

menjadi dominan dan mengurangi persepsi nyeri. Tujuan dalam pengobatan nyeri adalah mengurangi nyeri sebesar mungkin dengan efek samping paling kecil (Chapman, 2006). Hal ini sesuai dengan teori Musrifatul M dan Alimul, bahwa kompres dingin dapat memberikan relaksasi pada otot yang tegang dan kekakuan sendi.

Gambaran tingkat nyeri tulang belakang ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan kompres air dingin Hasil penelitian diperoleh bahwa gambaran tingkat nyeri ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan kompres air dingin di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah, Kesimpulannya yaitu ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres air dingin, sarannya agar kompres dingin ini dapat diterapkan dan diajarkan kepada ibu hamil sehingga dapat membantu ibu dalam mengatasi nyeri pinggangnya.

#### **G. Penelitian terkait**

1. Penelitian Santi Umi Rosdiani, Faridah Umamah (2014) tentang Posisi tidur miring efektif menurunkan nyeri pinggang ibu hamil trimester III di dapatkan  $(P) = 0,000 < \alpha = 0,05$  yang berarti ada hubungan posisi tidur miring dengan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.
2. Penelitian Apriliyanti Mafikasari, Ratih Indah Kartikasari, (2015) tentang Posisi tidur dengan kejadian back pain (nyeri pinggang) pada ibu hamil trimester III didapatkan nilai  $C = -0,377$  dengan  $p = 0,019$ ,

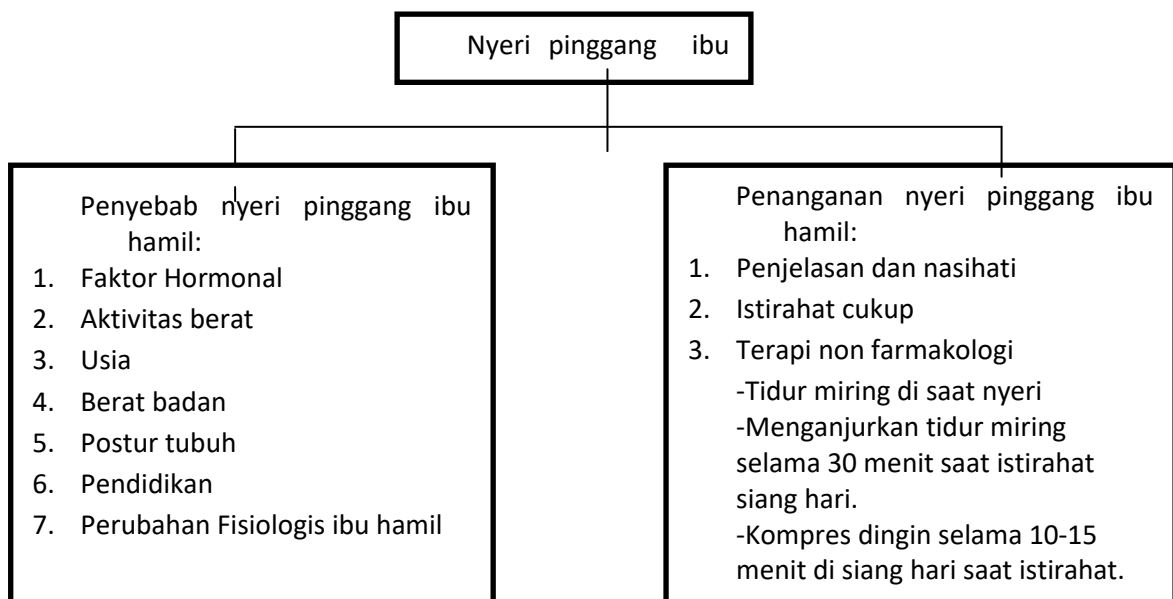
maka  $p < 0,05$ , artinya terdapat hubungan posisi tidur dengan kejadian Back Pain.

3. Penelitian Aulia Yuspina<sup>1</sup>, Nunung Mulyani, Uly Artha Tasikmalaya, (2018) tentang Pengaruh kompres dingin terhadap nyeri pinggang ibu hamil trimester III yaitu ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres air dingin.

## H. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori penelitian ini memberikan gambaran efek tidur miring dan kompres dingin terhadap fisiologi tubuh manusia dalam rasa nyeri ibu hamil dalam penelitian perbandingan tidur miring dan kompres dingin terhadap rasa nyeri ibu hamil. Kerangka teori tersebut digambarkan dalam skema 2.1 berikut.

**Skema 2.1 Kerangka Teori**

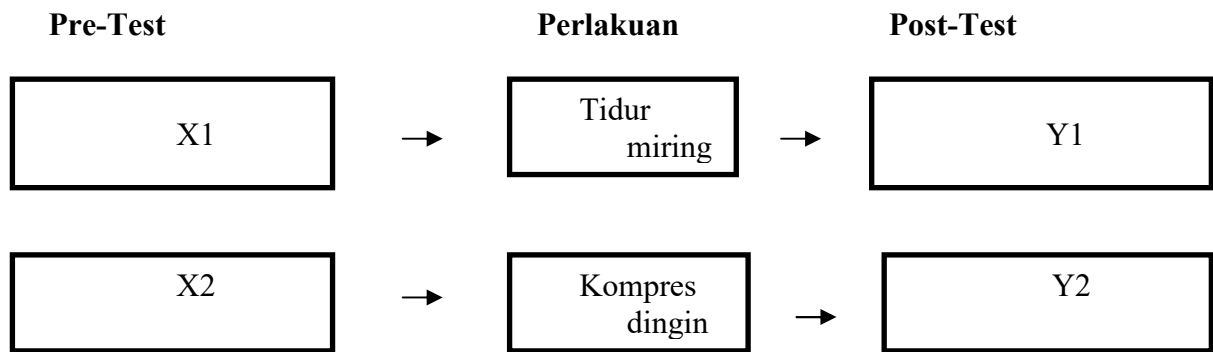


(Judha, 2012) (Yohana dkk, 2011)

## I. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan fenomena fenomena yang telah dibahas dalam latar belakang, maka secara singkat dapat dirumuskan kerangka konsep penelitian perbandingan tidur miring dan kompres dingin terhadap rasa nyeri pinggang ibu hamil trimester III. Kerangka kerja penelitian yang dikembangkan terdiri dari dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Kerangka kerja penelitian tersebut dapat digambarkan pada skema 2.2 seperti dibawah ini.

### Skema 2.2 Kerangka Konsep



#### Keterangan:

X1 : Nyeri Pinggang ibu hamil sebelum dilakukan tidur miring

X2 : Nyeri Pinggang ibu hamil sebelum dilakukan Kompres Air Dingin

Y1 : Nyeri Pinggang ibu hamil setelah dilakukan tidur miring

Y2 : Nyeri Pinggang ibu hamil setelah dilakukan Kompres Air Dingin

## **J. Variabel Penelitian**

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu. Berdasarkan hubungan fungsional atau perannya variabel dibedakan menjadi :

1. Variabel Dependen atau mempengaruhi merupakan variabel resiko atau sebab. Berdasarkan penelitian diatas variabel dependennya yaitu Keadaan nyeri ibu hamil sebelum tidur miring dan kompres dingin..
2. Variabel Independen atau variabel yang dipengaruhi merupakan variabel akibat atau efek . Berdasarkan penelitian diatas variabel independennya Keadaan nyeri ibu hamil sesudah dianjurkan tidur miring dan kompres dingin.

## **K. Hipotesis**

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari suatu penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada perbedaan Nyeri Pinggang ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah di anjurkan Tidur Miring dan dilakukan Kompres Dingin di PMB Nurhayati Jatimulyo, Lampung Selatan Tahun 2020.

## L. Definisi Operasional

**Tabel 2.3 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	<b>Variabel : Dependen</b> Rasa Nyeri	Jawaban responden tentang rasa nyeri yang dirasakan pada kehamilan sekarang.	Wawancara dan mengisi kuisisioner	Kuisisioner	Skala 1-10	Rasio
2.	<b>Variabel : Independen</b>					
	Tidur Miring	Jawaban responden tentang rasa nyeri yang dirasakan setelah dilakukan tidur miring selama 30 menit di siang hari dalam 3 hari berturut-turut.	Wawancara dan mengisi kuisisioner.	Kuisisioner	Skala 1-10	Rasio
	Kompres Dingin	Jawaban responden tentang rasa nyeri yang dirasakan setelah dilakukan kompres dingin selama 10-15 menit di siang hari dalam 3 hari berturut-turut.	Wawancara dan mengisi kuisisioner	Kuisisioner	Skala 1-10	Rasio