

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Kehamilan**

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

Kehamilan merupakan penyusunan spermatozoa dan ovum yang diimplantasi. Kehamilan normal berlangsung dalam selama 40 minggu menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, trimester pertama berlangsung dari minggu 1-12 minggu, trimester kedua berlangsung dari minggu ke 13-27, dan trimester ketiga berlangsung dari minggu ke 28-40 (Sarwono, 2014; h. 213).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi menjadi 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) (Prawirohardjo.S, 2016).

Kehamilan merupakan suatu proses merantai yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi pelepasan sel telur, migrasi spermatozoa menuju ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Lusiana dan Julietta, 2020:3)

##### **2. Tanda dan Gejala Kehamilan Trimester III**

Tanda dan gejala kehamilan pada trimester ketiga (TM 3) seringkali berbeda dengan trimester sebelumnya. Pada trimester ini, perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada tubuh ibu hamil menjadi lebih nyata, dan persiapan untuk persalinan semakin intens. Berikut adalah beberapa tanda dan gejala yang umum pada trimester ketiga kehamilan:

- a. Pergerakan Janin yang Intensif: Pada trimester ketiga, janin umumnya telah tumbuh besar dan ruang di dalam rahim semakin terbatas. Namun, Anda akan merasakan gerakan janin secara lebih intensif. Beberapa wanita mungkin merasa peregangan dan gerakan janin terkadang bisa terasa tidak nyaman.
- b. Perubahan pada Payudara: Payudara mungkin semakin besar dan lebih sensitif. Anda juga mungkin memperhatikan bahwa puting susu Anda membesar dan warna kulit sekitarnya bisa berubah.
- c. Nyeri Pinggang: Peningkatan berat badan dan perubahan posisi tubuh bisa menyebabkan nyeri pinggang pada trimester ketiga. Hal ini umum terjadi karena penambahan beban di bagian depan tubuh.
- d. Sesak Nafas: Karena janin semakin besar, uterus menekan diafragma, organ yang membantu Anda bernapas. Ini bisa membuat Anda merasa sesak napas lebih sering, terutama ketika Anda berbaring telentang. Pembengkakan: Pembengkakan pada kaki, tangan, dan wajah (edema) seringkali terjadi pada trimester ketiga karena peningkatan tekanan pada pembuluh darah dan cairan tubuh yang meningkat.
- e. Sering Buang Air Kecil: Ketika janin semakin besar dan menekan kandung kemih, Anda mungkin merasa perlu buang air kecil lebih sering.

Pada kehamilan trimester III ada beberapa tanda bahaya yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya komplikasi dan kegawatdaruratan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2016) tanda bahaya kehamilan trimester III yaitu:

- a. Demam tinggi, menggigil dan berkeringat.
- b. Bengkak pada kaki, tangan dan wajah atau sakit kepala disertai kejang.
- c. Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya.
- d. Perdarahan.
- e. Air ketuban keluar sebelum waktunya.
- f. Diare berulang (Rukiyah dan Yulianti, 2014).

### 3. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Pada Trimester III

#### a. Pusing

Cara mengatasinya dengan bangun secara perlahan ketika bangun dari tidur, menghindari berdiri terlalu lama pada lingkungan yang ramai dan sesak, dan hindari posisi berbaring dalam keadaan berbaring terlalu lama lebih dari 10 menit (Husin,2014)

#### b. Sakit Punggung dan Pinggang

Cara mengatasi ketidaknyamanan pada sakit punggung dan pinggang adalah dengan menggunakan posisi tubuh yang baik, menggunakan kasur atau alas tidur yang nyaman dan menggunakan teknik relaksasi (Husin,2014)

#### c. Kram Pada Kaki

Mengatasinya dengan cara mengurangi mengkonsumsi susu (kandungan fosfor tinggi), latihan dorsofleksi pada bagian kaki dan meregangkan otot yang terkena kram dan menggunakan penghangat otot (Husin,2014)

#### d. Sering Buang Air Kecil

Cara mengatasinya dengan mengosongkan kandung kemih saat mulai terasa ada dorongan ingin kencing, memperbanyak minum air putih saat pagi dan siang hari, batasi mengkonsumsi teh dan kopi (Husin,2014)

#### e. Sembelit

Cara mengatasi sembelit pada ibu hamil adalah dengan meningkatkan diet asupan cairan, minum dingin atau hangat saat perut kosong, istirahat cukup, membiasakan buang air besar secara teratur (Husin,2014)

#### f. Hemoroid

Cara mengatasi hemoroid adalah dengan konstipasi, banyak mengkonsumsi serat dan banyak minum, kompres menggunakan air es atau air hangat (Husin,2014)

### 4. Penatalaksanaan Kehamilan Trimester III

Asuhan sayang ibu atau *Safe Maternity* adalah sebuah program yang dirancang oleh pemerintah untuk mengurangi tingginya angka kematian dan kesakitan ibu yang disebabkan oleh komplikasi kehamilan dan persalinan. Asuhan sayang ibu juga bertujuan untuk melindungi hak-hak untuk

memperoleh privasi dan memberikan intervensi seminimal mungkin (Meilani & Insyiroh, 2023: 19)

- a. Memandang setiap kehamilan berisiko, karena sulit memprediksi Wanita mana yang akan mengalami komplikasi
- b. Penapisan dan pengenalan dini resiko tinggi dan komplikasi kehamilan
- c. Mempertimbangkan tindakan untuk ibu sesuai agama/ tradisi/ adat setempat
- d. Membantu persiapan persalinan (penolong, tempat, alat, kebutuhan lainnya)
- e. Pengenalan tanda-tanda bahaya
- f. Memberikan konseling sesuai usia kehamilan tentang: gizi, istirahat, pengaruh rokok/ alkohol/ obat pada kehamilan, ketidaknyamanan normal dalam kehamilan
- g. Kelas ANC untuk ibu hamil, pasangan/ keluarga
- h. Skrining untuk sifilis, pasangan/ keluarga
- i. Pemberian suplemen asam folat , fe
- j. Pemberian imunisasi TT 2X
- k. Penyuluhan gizi, manfaat ASI dan rawat gabung
- l. Asuhan berkesinambungan
- m. Menganjurkan ibu hamil untuk mengurangi kerja fisik berat
- n. Memeriksa tekanan darah, protein urine secara teratur
- o. Pengukuran tinggi fundus uteri sesuai usia kehamilan
- p. Pemeriksaan HB pada awal dan pada usia 30 minggu
- q. Mendeteksi kehamilan ganda

## **B. Nyeri Punggung Pada Kehamilan**

### 1. Pengertian

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) merupakan suatu ketidaknyamanan yang terjadi pada bagian bawah costa dan diatas inferior gluteal. Setiap aktivitas yang dilakukan pada ibu hamil pembebanan terjadi di daerah pinggang (lumbal). Saat tidur telentang, lumbal menerima beban sebanyak 25% dari berat badan, 100% pada saat berdiri tegak, 150% pada saat duduk dengan posisi sedikit membungkuk, 140% saat ibu duduk tegak, hal ini

dapat menyebabkan sering terjadinya nyeri punggung pada ibu (Husin, 2014)

## 2. Penyebab

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi di daerah lumbosakral lumbar atau daerah tulang belakang punggung bagian bawah. Nyeri ini disebabkan oleh berat uterus yang makin membesar yang dapat mengakibatkan pergeseran pada pusat gravitasi yang mengarah ke depan, dan seiring menambahkan ukuran perut ibu yang semakin membesar. Karena hal ini lah yang menjadi penyebab postur tubuh ibu berubah, dan hal ini juga yang memberikan penekanan pada punggung. Ada 2 titik yang diserang oleh rasa nyeri, yaitu :

### a. Pinggang bagian bawah/lumbal

Biasanya rasa nyeri dirasakan pada bagian atas pinggang di garis tengah tulang belakang. Nyeri ini bisa atau tanpa penjalaran ke tungkai atau kaki. Biasanya nyeri ini timbul bila ibu hamil bekerja dengan duduk atau berdiri terlalu lama.

### b. Panggul bagian belakang

Nyeri pada bagian ini lebih sering dirasakan oleh ibu hamil dibandingkan nyeri pinggang bagian bawah. Rasa nyeri dirasakan sampai ke garis pinggang di atas tulang ekor. Dan cenderung meluas hingga ke bokong dan belakang paha. Nyeri pada bagian ini kadang juga disertai dengan nyeri tulang kemaluan.

## 3. Tanda dan Gejala Nyeri Punggung Bawah pada Trimester III

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil dimulai saat awal kehamilan, dan intensitasnya selalu mengalami perubahan di tiap trimester. Peningkatan hormon relaksin yang terjadi di trimester pertama membuat ligamen tulang belakang meregang sehingga posisi tulang belakang menjadi tidak stabil. Intensitas nyeri punggung ibu hamil semakin meningkat pada trimester III dikarenakan uterus yang semakin membesar dan pusat gravitasi tubuh sehingga intensitas nyeri yang dirasakan semakin meningkat. Pada trimester III nyeri tulang belakang akan terasa semakin berat dan dirasakan sepanjang hari karena uterus yang semakin membesar dan beban tulang belakang yang bekerja menopangnya semakin berat (Meti sulastri, 2022)

Menurut Mirnawati (2010), gejala lain yang tampak pada nyeri punggung bawah secara umum adalah nyeri yang terasa di daerah punggung seperti rasa terbakar, teriris, atau tertusuk. Nyeri tersebut hilang timbul dan dapat disertai dengan kesemutan dan kelemahan di tungkai dua kaki. Nyeri punggung bawah akibat faktor mekanik ditandai dengan gejala sebagai berikut :

- a. Nyeri terjadi secara intermitten / terputus-putus
- b. Sifat nyeri tajam dan mendadak, dipengaruhi oleh sikap / gerakan yang bisa meringankan atau memberatkan keluhan
- c. Nyeri hilang setelah istirahat dalam waktu yang cukup dan nyeri muncul setelah beraktifitas.

#### 4. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung

Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil secara umum adalah:

- a. Peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang.
- b. Adanya kelengkungan tulang belakang pada ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh
- c. Pembesaran pada uterus akan memperbesar derajat lordosis sehingga sering menyebabkan sakit pinggang pada ibu hamil (Arummega, 2022)

Faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah:

##### a. Usia Ibu

Persepsi nyeri dipengaruhi dengan usia, yaitu semakin bertambahnya usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerap kali berkembang dengan bertambahnya usia.

##### b. Usia Kehamilan

Sakit pada bagian tubuh belakang (punggung-pinggang) terjadi karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan ke arah tulang belakang. Usia kehamilan pada trimester akhir menyebabkan kemampuan fisik menurun dan terjadi perubahan postur tubuh karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur

tubuh sehingga menyebabkan tekanan ke arah tulang belakang sehingga menyebabkan nyeri pada punggung (Arummega, 2022).

c. Paritas dan Pengalaman Nyeri yang Lalu

Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil menyatakan bahwa paritas yang tinggi akan meningkatkan resiko kejadian nyeri punggung. Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka risiko terjadinya nyeri punggung selama kehamilan semakin meningkat.

d. Aktivitas Sehari-hari

Aktivitas rutin yang dikerjakan oleh ibu rumah tangga dapat memperberat kejadian nyeri punggung selama kehamilan karena di rumah mereka sendiri akan lebih banyak terkena jam kerja yang panjang. Pekerjaan ibu rumah tangga mungkin kurang diakui atau dihargai, yang menjadikan keadaan emosional yang kompleks (Arummega, 2022).

5. Dampak Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III

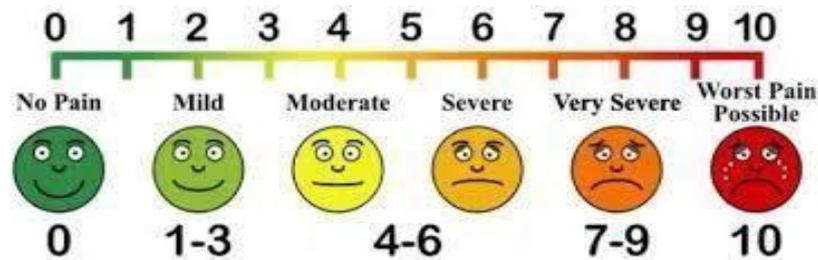
Nyeri menimbulkan perasaan tidak nyaman pada ibu hamil. Apabila nyeri tidak segera diatasi maka akan memberikan efek membahayakan seperti kardiovaskuler, gastroenteritis, endokrin dan immunologic (Fajarsari,2019). Terjadi relaksasi ringan dan peningkatan mobilitas sendi panggul normal selama masa kehamilan, pemisah simpisis pubis, dan ketidakstabilan sendi sakroiliaka yang besar dapat menimbulkan nyeri punggung dan kesulitan berjalan. Apabila nyeri punggung tidak segera diatasi, dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, dapat meningkatkan kecenderungan nyeri punggung post partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Dampak lainnya adalah gangguan tidur, gangguan emosional, kualitas hidup menurun, perubahan postur, dan pengaruh terhadap peningkatan durasi persalinan (Suryaningsih,2019)

6. Intensitas Nyeri

Intensitas nyeri merupakan suatu gambaran mengenai tingkat keparahan nyeri yang dirasakan oleh seseorang, nyeri yang dirasakan setiap individu berbeda oleh karena itu nyeri dapat dinilai dari sikap subjektif dan secara objektif dengan menggunakan respon fisiologis tubuh. (Pinson, 2016)

a. Skala Wajah

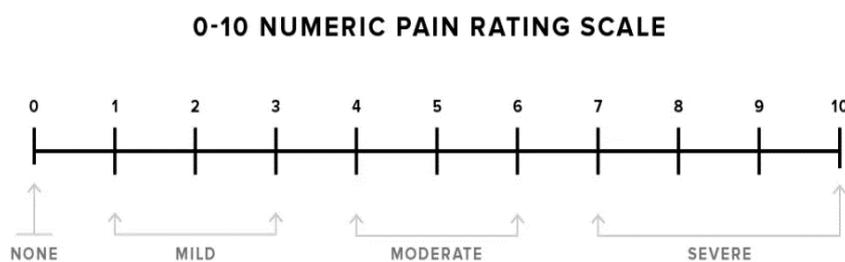
Skala wajah (*Faces Pain Scale*) ini menggambarkan skala wajah untuk menjelaskan lokasi nyeri. Skala ini dapat digunakan untuk pasien yang mengalami gangguan kognitif ringan hingga sedang dan juga dapat digunakan pada penderita dengan gangguan isu bahasa. Skala nyeri ini terdiri dari enam wajah kartun yang menggambarkan wajah bahagia hingga sedih (Judha et al.,2012)



Gambar 1 Skala Nyeri Wajah (Judha et al.,2012)

b. Skala Penilaian Numerik

Skala Penilaian Numerik (*Numeric Rating Scale*) merupakan alat pengkajian nyeri dengan nilai dari 0 hingga 10. Pengkajian diperoleh dengan skor 0 tidak nyeri, skor 1-3 nyeri ringan, skor 4-6 nyeri sedang, skor 7-9 nyeri berat terkontrol dan skor 10 nyeri berat tidak terkontrol (Judha et al.,2012).

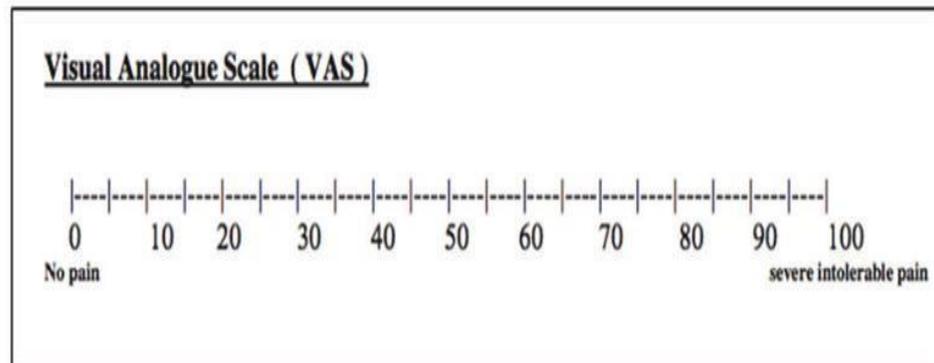


Gambar 2 Skala Nyeri Numerik (Judha et al.,2012)

c. Skala Analog Visual

Skala Analog Visual (*Visual Analogue Scale*) adalah skala unidimensional untuk mengukur nyeri. Skala Analog Visual berupa garis horizontal atau vertikal 100 mm dengan angka 0 mm mengidentifikasi tidak nyeri dan

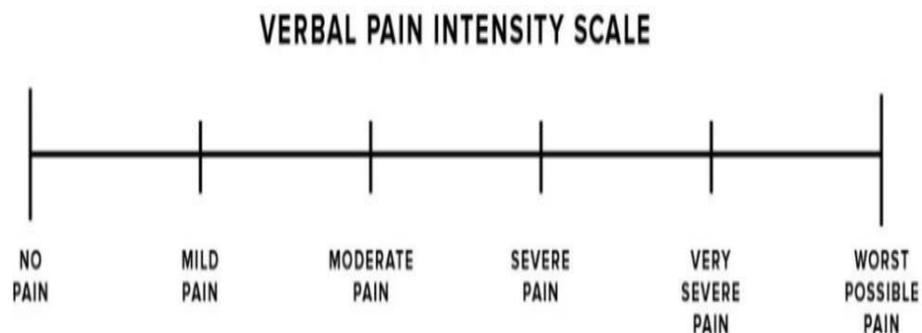
100 mm sangat nyeri (Judha et al.,2012).



Gambar 3 Skala Nyeri Visual (Judha et al.,2012)

d. Skala Penilaian Verbal

Skala Penilaian Verbal (*Verbal Rating Scale*) atau disebut juga dengan skor nyeri verbal dan skala deskriptor verbal. Penilaian skala nyeri verbal dinilai dari deskriptor yang mudah diinterpretasikan yang berkisar pada rasa sakit (Judha et al.,2012).



Gambar 4 Skala Nyeri Verbal (Judha et al.,2012)

7. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Trimester III

Secara umum, penatalaksanaan rasa nyeri dibagi 2 yaitu:

a. Metode Farmakologi

Metode farmakologi adalah metode dengan pemberian obat-obatan *Parasetamol*, *NSAID*, dan *Ibuprofen*. Namun, jika dikonsumsi dengan jangka panjang makan akan mengganggu perkembangan janin yang dikandung (Judha, dkk 2012).

b. Metode Non farmakologi

Metode ini sangat dianjurkan karena tidak membahayakan ibu dan janin. Metode ini terdiri dari:

1) Imagery

Metode ini menggunakan memori tentang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan atau mengembangkan pikiran untuk mengurangi rasa nyeri (Judha, dkk 2012).

2) Distraksi

Metode ini adalah dengan memfokuskan perhatian ibu terhadap sesuatu selain pada nyeri adalah mekanisme yang bertanggung jawab pada teknik kognitif afektif lainnya. Metode distraksi dapat menurunkan persepsi nyeri dengan stimulasi yang ditransmisikan ke otak (Judha, dkk 2012).

3) Senam hamil

Senam hamil merupakan suatu latihan yang diberikan kepada ibu hamil guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan untuk menghadapi persalinan yang aman, lancar dan spontan (Maryunani A *and* Sukaryati Y, 2011)

4) Relaksasi

Teknik ini digunakan untuk mencapai kondisi ibu yang rileks. Dengan cara menarik napas yang dalam mengalirkan oksigen ke dalam darah yang kemudian dialirkan ke seluruh tubuh.

5) Kompres Air Hangat

Kompres hangat dianggap mampu meredakan nyeri yang dialami. Rasa hangat dapat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iskemia yang merangsang neuron yang memblok transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan peningkatan aliran darah ke area yang dikompres. Kompres air hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong yang sudah direndam di dalam air hangat ke bagian tubuh yang nyeri.

### C. Senam Hamil Metode Pilates

#### 1. Pengertian

Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan membantu mempermudah proses persalinan. Pilates merupakan metode rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot-otot dalam tubuh. Latihan pada pilates difokuskan untuk membangun dan meningkatkan kekuatan tanpa usaha berlebih, meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan, serta membantu cedera (Nova Indriyani, 2023). Latihan senam hamil berfungsi untuk memperkuat kestabilan inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Senam hamil dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dapat dilakukan secara teratur 1 minggu sekali untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berjalan lancar.

#### 2. Tujuan Senam Pilates

- a. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot pada dinding perut, ligamen-ligamen, dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
- b. Membentuk sikap tubuh.
- c. Membangun daya tubuh.
- d. Memperoleh sikap relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi.
- e. Menguasai teknik pernapasan yang mempunyai peran yang sangat penting dalam proses persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam.
- f. Untuk memperoleh sikap tubuh yang rileks dan ketenangan selama proses melahirkan.
- g. Memperoleh kepercayaan dan sikap mental baik (Suryaningsih,2019).

### 3. Manfaat Senam Pilates Untuk Ibu Hamil

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan persalinan yang lebih baik. Ibu hamil yang melakukan senam hamil selama kehamilan dilaporkan dapat mengurangi stres menjelang kelahiran, mengurangi nyeri saat proses persalinan, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang normal, dan dapat mengurangi risiko preeklamsia dibanding dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Latihan pilates saat hamil dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan dan mencegah sakit punggung dengan memperkuat dasar panggul dan otot-otot inti (perut) yang mendukung tulang belakang ibu hamil (Nova Indriyani, 2023).

Beberapa manfaat lain dari senam pilates adalah:

- a. Mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembalinya otot yang mengalami disfungsi.
- b. Menjaga kestabilan berat badan, dengan melakukan senam pilates secara rutin maka metabolisme tubuh akan tetap terjaga sehingga akumulasi lemak dalam tubuh akan berkurang.
- c. Mengatasi kelelahan, karena latihan pilates dapat membantu mempertahankan stamina ibu.
- d. Gerakan kaki pada senam pilates sangat membantu dalam meningkatkan sirkulasi darah. Pilates melatih otot-otot besar dan otot-otot pergelangan kaki sehingga aliran darah pada kaki ibu lancar.
- e. Bermanfaat bagi kekuatan otot perut dan panggul sehingga dapat mempertahankan postur tubuh ibu sehingga terhindar dari rasa sakit dan pegal serta mengurangi beban pada bagian belakang pinggang (Aryunani dan Wiliyanarti, P. F, 2019).

### 4. Kontraindikasi Senam Pilates

Ada beberapa kriteria ibu hamil yang tidak diperkenankan untuk melakukan senam pilates, seperti:

- a. Preeklamsia
- b. Ketuban Pecah Dini (KPD)
- c. Perdarahan pada trimester II dan III

- d. Kemungkinan lahir prematur
- e. Diabetes
- f. Anemia
- g. Thyroid
- h. Aritmia, palpitasi
- i. Riwayat perdarahan
- j. Penurunan atau kenaikan berat badan yang berlebih (Maryunani A and Sukaryati Y, 2011).

#### 5. Resiko Senam Pilates bagi Ibu Hamil

##### a. Resiko Bagi Janin

Penyebab utama kecacatan janin adalah tingginya temperatur. Senam yang dilakukan secara intensif pada kondisi yang panas sehingga dapat meningkatkan suhu dasar sebesar 102-104 fahrenheit.

##### b. Resiko Bagi Ibu

Resiko yang sering terjadi pada saat ibu melakukan senam hamil adalah cedera. Untuk keamanan saat latihan, ibu harus memahami teknik dasar gerakan senam. Jika ibu merasakan pusing dan lelah hentikan senam dan minum air putih yang cukup untuk mencegah dehidrasi (Suryaningsih,2019).

#### 6. Gerakan Senam Pilates

##### a. Thigh Stretch

Gerakan ini bertujuan untuk memperkuat otot perut, mengurangi rasa nyeri punggung, memperkuat otot punggung bagian bawah, pinggul, dan bokong. Berlutut diatas matras atau tikar dengan lutut selebar pinggul dan tarik perut. Condongkan punggung sambil menarik nafas. Angkat lengan sejajar dengan lantai dan telapak tangan menghadap ke bawah. Tarik nafas saat menurunkan lengan ke bawah (Malachi,2019).



Gambar 5 Thigh Stretch a. gerakan pertama, b. gerakan kedua (Sumber:Honestdocs,2019).

b. The Sword

Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan memperkuat otot perut, punggung dan kaki. Posisi tubuh berdiri dengan kaki membuka lebih lebar dari pinggul. Tekuk lutut dan gerakkan tangan ke kanan ke paha kaki kiri dan sebaliknya saat mengulangi tangan kiri ke paha kaki kanan. Tarik nafas perlahan saat tangan diayunkan keatas seolah-olah mengambil pedang dari sabuk. Ulangi hal yang sama dengan sisi kiri (Malachi,2019).



Gambar 6 The Sword a. gerakan pertama, b. gerakan kedua (Sumber: Honestdocs,2019).

c. Sword Arm

Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, memperkuat otot perut, lengan, punggung, dan pinggul. Posisikan kembali tubuh merangkak dengan lutut kanan dan kedua tangan diletakkan di matras, sedangkan kaki kiri diregangkan dengan perut ditarik ke dalam pinggul menghadap ke atas. Tarik nafas dengan menurunkan tangan ke posisi awal. Beralih ke posisi kiri. Lakukan gerakan berulang semampu ibu (Malachi,2019)



Gambar / Sword Arm a. gerakan pertama, b. gerakan kedua (Sumber: Honestdocs,2019).

d. Wagging The Tail

Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, stabilitas, dan memperkuat punggung bawah, perut dan mengurangi rasa nyeri pada pergelangan kaki. Mulai dengan posisi merangkak dan pergelangan tangan lurus ke bahu. Angkat satu lutut dengan arah telapak kaki ke atas dan lakukan gerakan memutar dengan kaki. Ulangi hal yang sama dengan kaki lainnya (Malachi,2019).



Gambar 8 Wagging The Tail a. gerakan pertama, b. gerakan kedua (Sumber: Honestdocs,2019)

#### D. Manajemen Asuhan Kebidanan

##### 1. Tujuh Langkah Varney

Menurut varney 2007, manajemen kebidanan merupakan proses pemecahan masalah yang digunakan sebagai metode untuk mengorganisasikan pikiran serta tindakan berdasarkan teori ilmiah, temuan, keterampilan dalam tahapan yang logis untuk mengambil suatu keputusan yang berfokus pada klien. Terdapat tujuh langkah dalam manajemen kebidanan, yaitu:

##### a. Langkah 1: Pengkajian

- 1) DS. Data Subjektif merupakan data yang didapat melalui cara menganamnesa pasien untuk mendapatkan identitas, keluhan, riwayat persalinan dan nifas, riwayat kontrasepsi, keadaan psikososal, dan pola kebutuhan sehari-hari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.
- 2) DO. Data Objektif adalah data yang didapatkan melalui pemeriksaan fisik sesuai kebutuhan, pemeriksaan tanda-tanda vital, data penunjang dan pemeriksaan khusus kebidanan yang meliputi TFU, DJJ, TBJ, Leopold I, Leopold II, Leopold III, Leopold IV dengan nyeri punggung.

b. Langkah 2: Interpretasi Data

Langkah kedua dilakukan identifikasi yang benar terhadap diagnosa masalah dan kebutuhan. Diagnosa kebidanan merupakan sebuah diagnosa yang ditegakkan oleh bidan dalam lingkup praktik kebidanan dan memenuhi standar nomenklatur diagnosa kebidanan. Masalah merupakan sesuatu yang timbul pada pasien yang tidak terdapat dalam nomenklatur kebidanan, sedangkan kebutuhan merupakan sesuatu yang dibutuhkan sesuai dengan masalah yang dialami pasien. Data-data yang telah dikumpulkan kemudian diinterpretasikan sehingga didapatkan diagnosis maupun masalah dimana keduanya harus ditangani dan kebutuhannya harus dipenuhi.

- 1) Diagnosa : G...P...A... Ibu hamil trimester
- 2) Masalah : ibu mengalami ketidaknyaman nyeri punggung
- 3) Kebutuhan : KIE tentang : Ketidaknyamanan TM III, personal Hygiene, pemenuhan nutrisi, eliminasi, pakaian, istirahat dan juga senam hamil.

c. Langkah 3: Diagnosa Potensial

Diagnosa potensial merupakan kejadian yang terjadi bila masalah tidak bisa teratasi dan kebutuhan pasien tidak dapat terpenuhi. Langkah ini adalah suatu antisipasi, pencegahan jika memungkinkan, dan persiapan terhadap kejadian apapun yang akan datang. Diagnosa potensial pada nyeri punggung adalah:

- 1) Gangguan pada pola istirahat
- 2) Gangguan ketidaknyaman aktivitas

d. Langkah 4: Tindakan Segera

Tindakan yang harus dilakukan bidan adalah mengidentifikasi perlunya tindakan segera oleh bidan atau dokter untuk segera dikonsultasikan dengan tim lain agar segera mendapatkan penanganan.

e. Langkah 5: Rencana/Intervensi

Rencana asuhan yang menyeluruh tidak hanya meliputi hal yang teridentifikasi dari kondisi pasien tetapi juga dari apa yang diperkirakan terjadi setelahnya. Rencana menyeluruh meliputi:

- 1) Menjelaskan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil trimester
- 2) Menjelaskan kebutuhan personal hygiene pada ibu hamil trimester
- 3) Menjelaskan kebutuhan eliminasi pada ibu hamil trimester

f. Langkah 6: Implementasi

Implementasi merupakan pelaksanaan lanjutan rencana asuhan untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah yang ada pada pasien.

g. Langkah 7: Evaluasi

Evaluasi merupakan penilaian hasil akhir dari hal yang telah ditetapkan di intervensi dan dilanjutkan implementasi terlaksana dengan baik. Langkah ini merupakan salah satu langkah pemeriksaan dari rencana perawatan apakah diperlukan bantuan yang teridentifikasi dalam masalah dan diagnosa pasien.

2. Data Fokus SOAP

a. Data Subjektif (S)

Menggambarkan suatu pendokumentasian pengumpulan data klien melalui anamnesa. Data subjektif berhubungan dengan masalah dari sudut pandang klien, ekspresi klien mengenai kekhawatiran dan keluhan yang dicatat sebagai kutipan langsung atau ringkasan yang akan berhubungan langsung dengan diagnosis, data subjektif ini akan menguatkan diagnosis yang disusun.

Data subjektif diperoleh melalui anamnesa anamnesa pasien, suami atau keluarga meliputi:

- 1) Identitas umum
- 2) Keluhan pasien:
  - a) apakah ibu merasa sakit pada punggung belakangnya?
  - b) Apakah ibu merasa kram pada kaki?
  - c) Apakah ibu kesulitan tidur dan beraktivitas?
  - d) Apakah ibu menjadi sering buang air kecil?
- 3) Riwayat menarche : HPHT, Tafsiran Persalinan, siklus menstruasi, masalah menstruasi
- 4) Riwayat perkawinan
- 5) Riwayat kehamilan dan riwayat persalinan: tahun lahir, usia

kehamilan, jenis kelamin, BB/TB, status bayi.

- 6) Riwayat KB: penggunaan KB yang lalu
- 7) Riwayat penyakit keturunan
- 8) Riwayat psikososial dan pola hidup sehari-hari. (Fatimah, 2017).
- 9) Data Subjektif yang didapat adalah Ny (..) G P A Ibu mengatakan mengeluh : sakit pada punggung belakang, Ibu sulit beraktivitas, Jam tidur berkurang, sering buang air kecil, kram pada kaki.

b. Data Objektif (O)

Menggambarkan suatu pendokumentasian hasil analisa dan fisik klien, hasil laboratorium dan tes diagnostic lainnya dalam data fokus untuk mendukung assesment. Tanda dan gejala objektif yang diperoleh melalui hasil pemeriksaan yaitu: keadaan umum, vital sign, pemeriksaan fisik, pemeriksaan dalam, laboratorium dan pemeriksaan penunjang serta pemeriksaan dengan inspeksi palpasi, auskultasi dan perkusi. Data fisiologis, hasil observasi, informasi kajian teknologi, serta informasi dari keluarga atau orang lain dapat dimasukkan dalam data objektif.

- 1) Ibu mengeluh nyeri pada bagian punggung bawahnya
- 2) Ibu mengatakan terkadang merasa kram pada bagian kakinya
- 3) Ibu mengalami sulit tidur saat malam hari dan nyeri saat beraktivitas
- 4) Ibu menjadi lebih sering buang air kecil

c. A : Analisis

Diagnosa yang ditegakkan berdasarkan data atau informasi subjektif maupun objektif yang kemudian disimpulkan. Sering menganalisa merupakan sesuatu yang penting dalam mengikuti perkembangan klien. Berdasarkan data subjektif dan objektif yang didapatkan secara menyeluruh

- 1) Diagnosa : G2P1A0, usia kehamilan 31 minggu, janin tunggal hidup intrauterine.
- 2) Masalah : ketidaknyamanan nyeri pada punggung bagian bawah, kesulitan saat beraktivitas dan sulit tidur.

d. P : Penatalaksanaan

Suatu pendokumentasian dari perencanaan dan evaluasi berdasarkan dari analisa. Proses ini termasuk ke dalam kriteria tujuan tertentu dari kebutuhan klien yang harus dicapai dalam waktu tertentu dan tindakan yang diambil harus membantu tercapainya kemajuan dalam kesehatan. Implementasi pelaksanaan rencana tindakan untuk menghilangkan dan mengurangi masalah yang terjadi pada klien (Fatimah, 2017).

- 1) Melakukan informed consent mengenai kegiatan studi kasus yang akan dilakukan
- 2) Menjelaskan hasil pengkajian
- 3) Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup
- 4) Mengukur intensitas nyeri ibu
- 5) Memberikan asuhan senam pilates sebanyak 5 set setiap gerakan
- 6) Ajarkan ibu untuk melakukan senam setiap hari untuk mengurangi nyeri
- 7) Ajarkan ibu teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri punggung
- 8) Ajarkan ibu posisi duduk yang benar
- 9) Anjurkan ibu untuk melakukan kompres air hangat pada daerah yang terasa nyeri
- 10) Kaji keluhan ibu setiap 2 hari sekali apakah nyeri punggung yang ibu rasakan berkurang, apakah pola tidur dan pola aktivitas sudah membaik.