

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Kehamilan

a. Definisi

Kehamilan merupakan sebuah proses yang diawali dengan keluarnya sel telur yang matang pada saluran telur yang kemudian bertemu dengan sperma dan keduanya menyatu membentuk sel yang akan bertumbuh. Dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah ketika seorang wanita mengandung atau membawa embrio di dalam perutnya dimulai dari ketika embrio itu terbentuk sampai saat lahirnya janin. Proses kehamilan sendiri bisa terjadi karena bertemunya sel sperma pria dengan sel telur matang. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, Kehamilan matur (cukup bulan) berlangsung kira-kira 40 minggu dan tidak lebih dari 43 minggu. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama: 0–14 minggu, trimester kedua: 14–28 minggu, trimester ketiga: 28–42 minggu (Elmeida & Firdaus, 2014). Pada kehamilan terjadi berbagai perubahan yaitu perubahan Fisiologis dan perubahan Psikologis. Seiring berkembangnya janin, tubuh sang ibu juga mengalami perubahan - perubahan yang dimaksudkan untuk keperluan tumbuh dan kembang bayi. Perubahan tersebut terjadi karena adanya perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron selama kehamilan. Baik dari segi anatomis maupun fisiologis, perubahan yang ditimbulkan terjadi secara menyeluruh pada organ tubuh ibu yang berjalan seiring dengan usia kehamilan dalam trimester. (Natalia & Handayani. 2022). Dengan pertumbuhan janin di dalam rahim ibu, sendi pelvic sedikit dapat bergerak untuk mengkompensasi pembesaran janin, bahu tertarik ke belakang dan lumbal lebih lengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung (Delima, et al, 2015) dalam (Yuliastuti & Rafidah, 2022).

b. Perubahan fisiologi ibu hamil

1) Sistem reproduksi

a) Uterus

Pada uterus terjadi pertambahan ukuran sel-sel otot uterus dan terjadi lightening pada akhir-akhir kehamilan. Hal tersebut mendapatkan pengaruh hormon estrogen dan progesterone. Pada minggu pertama, isthmus rahim mengadakan hipertrofi dan bertambah panjang sehingga jika diraba terasa lebih lunak yang disebut dengan tanda hegar. Pada kehamilan 20 minggu, rahim teraba seperti berisi cairan ketuban. Dinding rahim teraba tipis, oleh karena itu bagian-bagian janin dapat diraba melalui dinding perut dan dinding rahim (Wulandari et al., 2021).

Tabel 1.1 perkembangan TFU pada kehamilan

Tinggi fundus uteri (TFU)	Usia kehamilan (minggu)
1/3 di atas simfisis atau 3 jari diatas simfisis	12
Pertengahan pusat simfisis	16
2/3 diatas simfisis atau 3 jari di bawah pusat	20
Setinggi pusat	24
1/3 di atas pusat atau 3 jari diatas pusat	28
Pertengahan pusat processus xypoides (px)	32
3 jari di bawah processus xypoides (px)	36
Setinggi processus xypoides (px)	38
Satu jari di bawah processus xypoides (px)	40
Sumber : Devi, Tria Eni Rafika, 2019	

b) Serviks

Serviks bertambah vaskularisasinya dan menjadi lunak yang disebut dengan tanda goodell. Kelenjar endoservikal membesar dan mengeluarkan banyak cairan mucus. Oleh karena pertambahan dan pelebaran pembuluh darah, warna menjadi livid yang disebut dengan tanda Chadwick.

c) Vagina Dan Perineum

Selama kehamilan, terjadi peningkatan vaskularitas dan hyperemia di kulit dan otot perineum dan vulva, disertai

pelunakan jaringan ikat di bawahnya. Meningkatnya vaskularitas sangat memengaruhi vagina dan menyebabkan warnanya menjadi keunguan (tanda chadwick).

d) Ovarium

Selama kehamilan, ovulasi berhenti karena adanya peningkatan estrogen dan progesteron yang menyebabkan penekanan sekresi FSH dan LH dari hipofisis anterior. Masih terdapat korpus luteum graviditas sampai terbentuknya uri yang mengambil alih pengeluaran estrogen dan progesteron (Yuliani et al., 2021)

e) Vulva

Pada vulva terjadi peningkatan Vaskularisasi dan Warna menjadi lebih gelap (Fitriani et al., 2021) dalam (Kasmiati,2023)

2) Sistem Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan ASI saat laktasi. Perkembangan payudara dipengaruhi oleh hormon saat kehamilan,yaitu estrogen,progesteron dan somatomotropin .Pada trimester akhir kehamilan pertumbuhan kelenjar mammae membuat ukuran payudara semakin meningkat. Pada kehamilan 32 minggu warna cairan agak putih seperti air susu yang sangat encer. Dari kehamilan 32 minggu hingga anak lahir, cairan yang keluar lebih kental, berwarna kuning, dan banyak mengandung lemak. Cairan ini disebut kolostrum (Ayu et al., 2022) dalam (Kasmiati,2023)

3) Sistem Urinaria

Kandung kemih tertekan akibat pembesaran perut sehingga akan menimbulkan rasa ingin berkemih, walaupun urin yang berada dalam kandung kemih hanya sedikit. Selain itu turunnya bagian terendah janin pada ibu hamil pada akhir trimester III menyebabkan gangguan miksi dalam bentuk sering kencing (Cholifah & Rinata,2022).

4) Sistem Gastrointestinal

Sistem gastrointestinal berpengaruh dalam beberapa hal karena kehamilan. Tingginya kadar progesteron mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolesterol darah, dan meningkatkan kontraksi otot-otot polos. Sekresi saliva menjadi asam dan lebih banyak serta asam lambung menurun. Pembesaran uterus lebih menekan diafragma, lambung, dan intestine. Rahim yang semakin membesar akan menekan rektum dan usus bagian bawah sehingga terjadi sembelit (konstipasi). Sembelit semakin berat karena gerakan otot di dalam usus diperlambat oleh tingginya kadar progesteron. Tonus otot-otot saluran pencernaan melemah sehingga motilitas dan makanan akan lebih lama berada di dalam saluran makanan. Reabsorpsi makanan baik, tetapi akan menimbulkan obstipasi. Gejala muntah (emesis gravidarum) sering terjadi, biasanya pada pagi hari disebut morning sickness (Kasmiati,2023)

5) Sistem Muskuloskeletal

Peningkatan hormon, adanya pertumbuhan janin, peningkatan berat badan ibu, menjadi faktor penyebab terjadinya perubahan sistem muskuloskeletal pada masa kehamilan. Peningkatan distensi abdomen yang membuat panggul miring ke depan, penurunan tonus otot perut dan peningkatan berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang (realignment) kurvatura spinalis. Pusat gravitasi wanita bergeser ke depan. Kurva lumbosakrum normal harus semakin melengkung dan di daerah servikodorsal harus terbentuk kurvatura (flexi anterior berlebihan) untuk mempertahankan keseimbangan. Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok (Kasmiati,2023)

6) Sistem Kardiovaskular

Hal yang paling khas adalah denyut nadi istirahat meningkat sekitar 10 sampai 15 denyut per menit pada kehamilan. Sirkulasi darah ibu pada kehamilan dipengaruhi oleh adanya sirkulasi ke plasenta. Uterus yang membesar dengan pembuluh darah yang membesar pula, mammae, dan alat-alat lainnya yang memang berfungsi berlebihan dalam kehamilan. Suplai darah ke dalam Rahim harus meningkat seiring dengan perkembangan Rahim dan memenuhi kebutuhan plasenta yang mulai berfungsi. Hormon estrogen menyebabkan perkembangan pembuluh-pembuluh darah baru. Pada awalnya pembuluh-pembuluh darah baru ini membentuk jaringan berliku-liku melalui dinding Rahim (Atiqoh,2020).

7) Sistem Integument

Pada dasarnya perubahan pada sistem integumen disebabkan karena perubahan hormonal dan perubahan secara mekanis pada tubuh yaitu peregangan. Hormon yang berpengaruh terhadap perubahan pada kulit selama kehamilan yaitu hormon MSH (Melanophore Stimulating Hormone) lobus hipofisis anterior dan pengaruh kelenjar suprarenalis (Cholifah & Rinata,2022).

8) Sistem Respirasi

Ruang abdomen yang membesar karena meningkatnya ruang rahim dan pembentukan hormon progesteron menyebabkan paru-paru berfungsi sedikit berbeda dari biasanya. Wanita hamil bernapas lebih cepat dan lebih dalam karena memerlukan lebih banyak oksigen untuk janin dan untuk dirinya. Lingkar dada wanita hamil agak membesar. Lapisan saluran pernapasan menerima lebih banyak darah dan menjadi agak tersumbat oleh penumpukan darah (kongesti) (Atiqoh,2020).

c. Perubahan psikologi ibu hamil

1) Trimester pertama

Pada trimester I ini perubahan psikologis diakibatkan oleh tubuh yang menyesuaikan diri terhadap hormon estrogen dan

progesteron yang meningkat. Pada awal kehamilan disebut masa yang menentukan dan masa kekawatiran. Seorang wanita mulai menerima kenyataan bahwa dia hamil dan berusaha untuk menyesuaikan. Pada awal kehamilan ini tugas psikologi yang penting adalah menerima kenyataan. Adanya gejala mual, muntah pada pagi hari, lemah, lelah dan payudara membesar akibat adanya peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang muncul pada awal kehamilan. Pada awal kehamilan dengan adanya beberapa keluhan membuat seorang wanita membenci kehamilannya. Wanita merasa kecewa, menolak, sedih.

2) Trimester kedua

Kondisi tubuh merasa lebih baik daripada trimester awal karena telah dapat menyesuaikan diri dengan meningkatnya kadar hormon. Pada trimester kedua merupakan fase pancaran kesehatan dan biasanya lebih menyenangkan. Rasa mual muntah dan ketidaknyamanan yang timbul ditrimester awal berkurang, kondisi tubuh ibu sudah bisa menyesuaikan diri dengan meningkatnya kadar hormon kehamilan. Pembesaran perut yang belum tampak besar sehingga belum dirasakan sebagai beban. Pada trimester ini ibu sudah menerima kondisinya dan mampu mengelola energi dan pikirannya lebih sehat dan terarah.

3) Trimester ketiga

Trimester III merupakan periode penantian/menunggu dan merupakan saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua. Trimester ketiga seringkali disebut periode penantian/menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Tahap ini ditandai dengan puncak kegembiraan emosi karena kelahiran bayi. Sebagai pengingat ibu ada 2 hal yaitu gerakan janin yang dirasakan dan perutnya yang membesar. Kadang-kadang timbul rasa khawatir sewaktu-waktu bayinya bisa lahir. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala

terjadinya persalinan. Jika bayinya tidak lahir tepat waktu ibu merasa cemas (Cholifah & Rinata,2022).

d. Ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester II dan III

1) Sakit kepala (pusing)

Rasa pusing sering menjadikan keluhan ibu hamil trimester II dan trimester III. Peningkatan hormon progesteron menyebabkan pembuluh darah melebar sehingga darah cenderung berkumpul di kaki dan menyebabkan tekanan darah ibu lebih rendah dari biasanya. Selain itu juga dapat mengurangi aliran darah ke otak dan pusing sementara. Manajemen :

- a) Konsumsi makanan yang mengandung zat besi, seperti bayam, kangkung, brokoli, daun ubi jalar, dan sayur-sayuran berwarna hijau, serta daging merah.
- b) Konsumsi makanan bergizi seimbang (mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral).
- c) Minum minimal dua liter atau 8—10 gelas perhari.
- d) Atur posisi tidur yang nyaman, sebaiknya berbaring miring kiri.

2) Konstipasi

Konstipasi adalah BAB keras atau susah BAB biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Hormon progesteron yang meningkat selama kehamilan menyebabkan otot-otot di usus menjadi relaks dan bergerak lebih lambat, sehingga feses sulit keluar. Konsumsi Suplemen zat besi juga dapat berkontribusi membuat ibu hamil sembelit.

Managemen :

- a) Menambah minum dan serat dalam makanan
- b) Makan buah dan jus
- c) Anjurkan istirahat cukup

3) Kram pada kaki

biasanya timbul pada ibu hamil mulai kehamilan 24 minggu. Kram ini dirasakan oleh ibu hamil sangat sakit. Kadang – kadang

masih terjadi pada saat persalinan sehingga sangat mengganggu ibu dalam proses persalinan. Faktor penyebab Penyebab pasti belum jelas, namun ada beberapa kemungkinan penyebab diantaranya adalah:

- a) Uterus membesar sehingga menekan pembuluh darah pelvic
- b) Kadar kalsium dalam darah rendah.
- c) Keletihan
- d) Sirkulasi darah ke tungkai bagian bawah kurang.

Cara untuk meringankan atau mencegah :

- a) Olahraga secara teratur.
- b) Penuhi asupan kalsium yang cukup (susu, sayuran berwarna hijau gelap).
- c) Jaga kaki selalu dalam keadaan hangat
- d) Mandi air hangat sebelum tidur
- e) Meluruskan kaki dan lutut (dorsofleksi)
- f) Duduk dengan meluruskan kaki, tarik jari kaki ke arah lutut.
- g) Pijat otot – otot yang kram
- h) Rendam kaki yang kram dalam air hangat atau gunakan bantal pemanas.

4) Varises pada kaki atau vulva

Varises pada kaki menyebabkan perasaan tidak nyaman pada ibu hamil, biasa terjadi pada kehamilan trimester II dan Trimester III. Varises dapat terjadi oleh karena bawaan keluarga (turunan), atau oleh karena peningkatan hormon estrogen sehingga jaringan elastic menjadi rapuh. Varises juga terjadi oleh meningkatnya jumlah darah pada vena bagian bawah.

Cara meringankan atau mencegah :

- a) Lakukan olahraga secara teratur. Hindari duduk atau berdiri dalam jangka waktu lama.
- b) Pakai sepatu dengan telapak yang berisi bantalan.

d) Hindari memakai pakaian ketat Berbaring dengan kaki ditinggikan. Berbaring dengan kaki bersandar di dinding

5) Heartburn

Nyeri ulu hati biasanya mulai terasa pada kehamilan trimester II dan semakin bertambah umur kehamilan biasanya semakin bertambah pula nyeri ulu hati. Hal ini dapat terjadi karena produksi progesterone yang meningkat, pergeseran lambung karena pembesaran uterus, dan apendiks bergeser ke arah lateral dan ke atas sehingga menimbulkan refluks lambung yang dapat mengakibatkan rasa nyeri pada ulu hati.

Managemen :

- a) Porsi makan kecil tapi sering
- b) Jangan konsumsi terlalu banyak lemak, dan gorengan dan berbumbu menyengat
- c) Hindari berbaring setelah makan, dan makan pas sebelum tidur.

6) Gusi Berdarah

Pada ibu hamil sering terjadi gusi bengkak yang disebut epulis kehamilan. Gusi yang hiperemik dan lunak cenderung menimbulkan gusi menjadi mudah berdarah terutama pada saat menuikat gigi. Gusi berdarah ini paling parah terjadi pada kehamilan trimester II. Beberapa faktor penyebab gusi berdarah adalah :

- a) Estrogen berpengaruh terhadap peningkatan aliran darah ke rongga mulut dan pergantian sel – sel pelapis ephitel gusi lebih cepat.
- b) Terjadi hipervaskularisasi pada gusi dan penyebaran pembuluh darah halus sangat tinggi.
- c) Ketebalan permukaan epithelial berkurang sehingga mengakibatkan jaringan gusi.
- d) menjadi rapuh dan mudah berdarah.

Cara mengurangi atau mencegah :

- a) Minum suplemen vit C dapat mengurangi incident gusi.

- b) berdarah. Berkumur dengan air hangat, air garam.
- c) Jaga kebersihan gigi. Periksa ke dokter gigi secara teratur.

7) Edema

Kadang kita temui edema pada ibu hamil trimester II. Edema ini biasa terjadi pada kehamilan trimester II dan III. Faktor Penyebab:

- a) Pembesaran uterus pada ibu hamil mengakibatkan tekanan pada vena pelvik sehingga menimbulkan gangguan sirkulasi. Hal ini terjadi terutama pada waktu ibu hamil duduk atau berdiri dalam waktu yang lama.
- b) Tekanan pada vena cava inferior pada saat ibu berbaring terlentang.
- c) Kongesti sirkulasi pada ekstremitas bawah
- d) Kadar sodium(Natrium) meningkat karena pengaruh dari hormonal. Natrium bersifat retensi cairan.
- e) Pakaian ketat.

Cara meringankan/ cara mencegah: -

- a) Hindari pakaian ketat.
- b) Hindari makanan yang berkadar garam tinggi
- c) Hindari duduk/berdiri dalam jangka waktu lama
- d) Makan makanan tinggi protein
- e) Istirahat dan naikan tungkai selama 20 menit berulang – ulang.
- f) Berbaring atau duduk dengan kaki ditinggikan
- g) Hindari berbaring terlentang
- h) Hindari kaos kaki yang ketat.

8) Sesak

Sesak nafas ini biasanya mulai terjadi pada awal trimester II sampai pada akhir kehamilan. Ibu hamil dapat terserang nafas sesak oleh karena pembesaran uterus dan pergeseran organ – organ abdomen. Pembesaran uterus membuat pergeseran diafragma naik sekitar 4 cm. Ada kalanya terjadi peningkatan hormon

progesterone membuat hyperventilasi. Untuk meringankan atau mencegah dapat dengan menjelaskan penyebab fisiologisnya. Kemudian juga dapat melatih ibu hamil untuk membiasakan dengan pernapasan normal. Ibu hamil juga harus tetap mengatur sikap tubuh yang baik.

9) Keputihan (Leukorea)

Leukorea adalah sekresi vagina dalam jumlah besar, dengan konsistensi kental atau cair. Sekresi ini bersifat asam akibat pengubahan sebagian besar glikogen pada sel epitel vagina menjadi asam laktat oleh basil *doderlin*. Meski basil ini berfungsi melindungi ibu dan janin dari kemungkinan infeksi yang mengancam, tetapi basil ini merupakan medium yang dapat mempercepat pertumbuhan organisme penyebab vaginitis. Upaya untuk mengatasi keputihan adalah dengan memperhatikan kebersihan tubuh pada area tersebut dan mengganti celana dalam berbahan katun sesering mungkin untuk menjaga kebersihan area genitalia (Yanti et al., 2021)

10) Nyeri Punggung

Nyeri punggung bagian bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosacral. Pembesaran uterus meningkatkan kurvatur dari vertebra lumbosacral dan Adanya peningkatan hormon progesteron yang membuat kartilago didalam sendi-sendi besar melembek.

Managemen :

- a) Gunakan mekanisme tubuh yang baik untuk mengangkat benda
- b) hindari pekerjaan yang tingginya tidak enak, sepatu dengan hak tinggi, mengangkat beban berat, kelelahan.
- c) gunakan penopang abdomen eksternal (Cholifah & Rinata,2022).

2. Nyeri punggung

a. Definisi nyeri punggung

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area Lumbosacral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Hal ini terjadi karena adanya perubahan pada hormon relaksin, yang mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, dan peregangan yang berulang. Postur tubuh yang tidak tepat dimasa kehamilan dapat berakibat peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada tulang belakang, pelvis dan sendi penahan-berat, sehingga hal ini dapat membawa dampak pada peningkatan rasa nyeri dan sakit (Alvionita et al., 2025)

b. Gejala nyeri punggung

Gejala-gejala nyeri punggung akan terasa sakit di area punggung atau panggul, kemudian di bagian bokong dan kaki mengakibatkan ibu hamil mengalami sulit dalam berjalan. Para penulis berpendapat bahwa itu disebabkan oleh perubahan yang terjadi di daerah panggul (relaksasi ligamen panggul), sementara nyeri panggul juga memanifestasikan dirinya di bagian distal tungkai bawah (Arumega et al, 2022).

c. Pengukuran skala nyeri

1) Definisi nyeri

Nyeri adalah suatu pengalaman sensori dan emosional tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan secara aktual maupun potensial, atau dijelaskan dalam kerusakan tersebut. Nyeri

bersifat sangat subjektif karena setiap orang berbeda dalam tingkatan nyeri, dan hanya orang tersebut yang dapat menilai nyeri yang dialami. Perubahan output otonom dan refleks menghindar juga berkaitan dengan nyeri. Nyeri juga merupakan suatu keadaan dimana seorang individu mengalami ketidaknyamanan yang kemudian melaporkan secara verbal melalui komunikasi secara langsung (Kazharo et al., 2020)

2) Nyeri berdasarkan intensitasnya

a) Tidak Nyeri

Keadaan dimana ketika individu tidak merasakan nyeri atau sakit

b) Nyeri Ringan

Nyeri ringan merupakan keadaan individu merasakan nyeri, namun individu tersebut masih bisa berbicara dengan baik dan bisa melakukan kegiatan.

c) Nyeri Sedang

Nyeri sedang dirasakan dalam rentang nyeri yang lebih berat dan bisa mengganggu kegiatan seorang individu.

d) Nyeri Berat

Nyeri berat dirasakan hingga seseorang tersebut tidak dapat melakukan kegiatan seperti biasanya, bahkan mengganggu kondisi psikologis seseorang.

3) Pengukuran skala nyeri

a) Skala Nyeri Numerik

Skala nyeri numerik atau *Numeric Rating Scale (NRS)* digunakan sebagai alat ukur untuk mengganti deskripsi kata. Skala ini menggunakan angka dari 0 hingga 10. Skala tersebut paling efektif untuk mengukur nyeri baik sebelum ataupun sesudah dilakukan intervensi. Jarak setiap angka direkomendasikan 1 cm. Nilai 0 yang berarti “tidak nyeri”. Nilai 1-3 berarti “nyeri ringan”. Nilai 4-6 yang berarti “nyeri sedang”. Nilai 7-10 berarti “nyeri berat”.

Karakteristik nyeri dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Nilai 0 tidak ada nyeri,
- 2) Nilai 1 nyeri seperti gatal, tersetrum, atau nyut-nyutan
- 3) Nilai 2 nyeri seperti terpukul
- 4) Nilai 3 nyeri seperti perih atau mules
- 5) Nilai 4 nyeri seperti kram atau kaku
- 6) Nilai 5 nyeri seperti tertekan
- 7) Nilai 6 nyeri seperti terbakar atau ditusuk-tusuk
- 8) Nilai 7,8,9 sangat nyeri tetapi masih dapat dikontrol oleh klien dengan aktivitas yang biasa dilakukan.
- 9) Nilai 10 sangat dan tidak dapat dikontrol oleh klien.

b) Skala analog visual

Skala analog visual atau *Visual Analog Scale (VAS)* adalah alat ukur yang terdiri dari garis lurus dan di setiap ujung garis mewakili deskripsi verbal. Klien diberikan kebebasan dalam menilai nyerinya dengan menggunakan VAS. Pada ujung kiri yang berarti “tidak nyeri” sedangkan pada ujung kanan memiliki makna “berat” atau nyeri sangat hebat.

c) Skala Nyeri Wajah

Skala nyeri wajah terdiri dari enam bentuk ekspresi wajah yang berbentuk kartun yang memiliki wajah sedang tersenyum yang berarti tidak nyeri, dan selanjutnya bertahap jadi wajah kurang bahagia, sangat sedih hingga wajah yang sangat ketakutan.

d) Skala Nyeri Deskriptif

Skala nyeri ini juga disebut skala deskripsi verbal atau skala VDS yaitu suatu garis lurus yang terdiri dari tiga sampai lima kata deskripsi dan jaraknya terusun sama dalam satu garis. Deskripsi kata tersebut diawali dari “tidak ada nyeri” sampai “nyeri paling hebat”. Klien diminta menilai kondisinya sesuai dengan nyeri yang dirasakan (Kazharo et al., 2020).

d. Penyebab nyeri punggung

1) Usia kehamilan

Nyeri punggung sebagai efek dari perubahan pada sistem muskuloskeletal termasuk perubahan postural, peningkatan beban pada tulang belakang karena pertumbuhan janin dan lordosis berlebihan yang mengerahkan kekuatan fisik pada sendi tulang belakang dan menyebabkan disfungsi.

2) Umur

Umur ibu pada umumnya akan mengalami nyeri punggung diantara usia 20 – 24 tahun serta akan mencapai puncaknya saat berusia lebih dari 40 tahun.

3) Paritas

Menurut penelitian bahwa ibu multigravida akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di bandingkan dengan yang primigravida karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau Rahim semakin membesar. Tanpa adanya sokongan atau penopang, uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungannya. Kelemahan pada otot di bagaian abdomen umumnya dialami oleh multigravida (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar,2020).

4) Aktivitas sehari-hari

Nyeri akan berkurang saat digunakan untuk berbaring. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Omoke et al (2021) bahwa beberapa pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, membersihkan, mengambil dan membawa ember berisi air, membelah dan memasak dengan kayu bakar, mengasuh anak, dan sebagainya, biasanya menekan daerah punggung bawah, dan dengan perubahan beban tubuh dan mekanik selama kehamilan dapat mudah mengendap dan memperburuk nyeri punggung. Tidak ada mekanisme pembagian kerja rumah tangga dan kebutuhan akan salah satunya sering dikaburkan oleh latar belakang budaya peran gender (Arummega et al,2022).

e. Dampak nyeri punggung

Dampak dari nyeri punggung dalam masa kehamilan adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut akan menyebabkan janin menjadi fetal distress Dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya, menghambat mobilitas, yang sudah mempunyai anak akan menghambat merawat anak. Selain itu nyeri dapat memengaruhi pekerjaan ibu dan apabila pekerjaannya tidak dapat tersesuaikan, ia mungkin harus cuti melahirkan lebih cepat dari yang diperkirakan (Prawihardjo, 2016) dalam (Ni'amah & Sulistyaningsih, 2024).

f. Cara mengatasi nyeri punggung

Cara mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu dengan :

1) Penggunaan *maternity belt* atau penopang abdomen eksternal

a) Definisi *maternity belt*

Maternity belt berupa sabuk kuat yang menempel pada panggul dan menyesuaikan dengan bentuk punggung bawah dapat membatasi pergerakan punggung bawah dan menguatkan otot perut untuk menjaga kestabilan punggung bawah dan mengurangi rasa tidak nyaman. Berbagai upaya sedang dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Penggunaan *maternity belt* yang merupakan pengobatan non-farmakologis dan telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada studi kasus di Amerika Serikat (Fathi et al, 2024).

b) Tujuan Penggunaan *maternity belt*

Tujuan penggunaan *maternity belt* yaitu membatasi gerak pada bagian lumbal hingga Sendi sakroiliaka dan meningkatkan otot perut sehingga menjaga kestabilan dan penyangga atau penopang beban berat tubuh sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil (Fathi et al, 2024).

c) Manfaat Penggunaan *maternity belt*

- Mengurangi Rasa Sakit
 Dengan memberikan tekanan, mengurangi gerakan sendi di daerah panggul, dan meningkatkan stabilitas, sehingga *maternity belt* dapat mengurangi rasa tidak nyaman (Fathi et al, 2024).
- Menjaga Keseimbangan
 Akibat perubahan anatomi, hormonal, dan fisiologis selama kehamilan, berat badan bertambah, kekuatan otot perut dan kontrol neuromuskular menurun, kelonggaran ligamen meningkat, dan tulang belakang beradaptasi dengan lordosis. Perubahan ini mengubah pusat gravitasi, mengubah keseimbangan muskuloskeletal, dan meningkatkan risiko terjatuh. Penggunaan *maternity belt* yang dapat meningkatkan kontrol postural dan mengurangi kemungkinan jatuhnya kehamilan (Yar, 2023).
- Meningkatkan Fungsionalitas Dan Mobilitas
 Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *maternity belt* efektif dalam mengurangi rasa sakit pada aktivitas normal seperti: bangun dari posisi duduk, tidur. *maternity belt* berperan membatasi gerakan yang berlebihan secara eksternal yang menekan sendi (Yar, 2023).

d) Penggunaan *maternity belt*

- Disarankan agar digunakan selama beraktivitas dan tidak digunakan lebih dari 2-3 jam berturut-turut
- Hindari memasang tali penyangga terlalu ketat karena dapat membahayakan janin di dalam kandungan.
- Pilih korset yang nyaman dan fleksibel.
- Jika menggunakan korset hamil membuat rasa tidak nyaman, sebaiknya diberhentikan penggunaanya.

2) Pijat

Pijat ditujukan untuk mempengaruhi sistem motorik, saraf dan kardiovaskuler, memicu istirahat dan relaksasi di seluruh tubuh. Adanya pemijatan juga bertujuan untuk mengembalikan aliran vena dan getah bening, menstimulasi reseptor sensorik pada kulit dan sub kulit untuk mengurangi rasa nyeri (Pangesti dan Astuti.,2022).

3) Senam hamil

Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Febriana et al.,2016) dalam (Nurlitawati et al,2022).

4) Akupresur

Teknik akupresur merupakan suatu metode penyembuhan yang melibatkan tekanan, pijatan, dan urutan pada berbagai bagian tubuh dengan tujuan mengaktifkan sirkulasi energi vital, sehingga dapat membantu mengurangi keluhan nyeri pada bagian bawah punggung (Rini,2024)

B. Kewenangan bidan terhadap kasus tersebut

1) (1) Berdasarkan UU RI Nomor 4 tahun 2019 tentang kebidanan pasal 47 bagian ke dua ayat 1 tentang tugas dan wewenang bidan, Dalam menyelenggarakan Praktik Kebidanan, Bidan dapat berperan sebagai:

- a) pemberi Pelayanan Kebidanan;
- b) pengelola Pelayanan Kebidanan;
- c) penyuluh dan konselor;
- d) pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik;
- e) penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan; dan/atau

- f) peneliti.
- (2) Peran Bidan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
- 2) Berdasarkan UU RI Nomor 4 tahun 2019 tentang kebidanan pasal 49 bagian ke dua paragraf 1 tentang tugas dan wewenang bidan, mengatakan bahwa dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 ayat (1) huruf a, bidan berwenang:
 - a) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa sebelum hamil;
 - b) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan normal;
 - c) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa persalinan dan menolong persalinan normal;
 - d) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa nifas;
 - e) Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, nifas, dan rujukan; dan
 - f) Melakukan deteksi dini kasus resiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pasca persalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

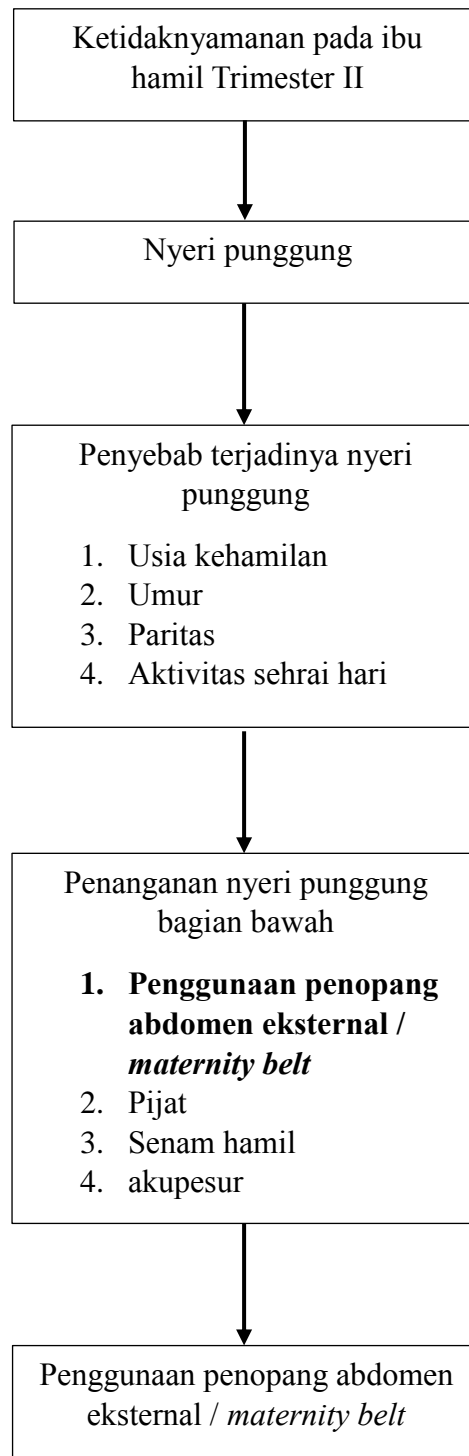
C. Hasil penelitian terkait

1. Berdasarkan hasil penelitian Muhammad Fathi yang berjudul pengaruh penggunaan *maternity belt* terhadap penurunan derajat nyeri punggung pada ibu hamil trisemester II di Praktek Mandiri Bidan Ratna Celungan, Celungan, Sopen, Mojolaban, Sukoharjo. yang dimulai dari bulan Juni sampai Agustus 2023, dan melakukan pengukuran derajat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan *maternity belt* terhadap penurunan derajat nyeri punggung pada ibu hamil
2. Berdasarkan hasil penelitian Poppy Siska Putri, *Innovation in the development of a maternity warm massage belt for reducing back pain intensity in working pregnant women*, dengan nilai validasi 85% dari Ahli Teknik Elektromedik, 77% dari Ahli Fisioterapi, dan 92% dari validitas pengguna. Hasil uji coba terhadap nyeri punggung pada ibu hamil yang

bekerja di wilayah Puskesmas Sidomulyo menunjukkan bahwa *Maternity Warm Massage Belt* berdampak pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil yang bekerja.

3. Hasil penelitian Zhaleh Heydari yang berjudul *Assessing the Quality of Life of Pregnant Women Using a New Pregnancy Belt: A Randomized Controlled Trial (RCT) Study* menunjukkan bahwa Sabuk kehamilan, secara umum telah terbukti memiliki efek positif pada kualitas hidup ibu hamil dengan nyeri punggung dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.
4. Berdasarkan penelitian Zhaleh Heydari *Comparison of the Modified Lumbar Pelvic Belt with the Current Belt on Low Back and Pelvic Pain in Pregnant Women* yang mengungkapkan bahwa penggunaan *Maternity belt* selama kehamilan dapat meredakan nyeri punggung dan panggul secara signifikan pada ibu hamil. Sabuk ini juga membantu meningkatkan fungsi dan mengurangi kecacatan ibu hamil.
5. Berdasarkan hasil peninjauan Yar, *A Narrative Review: Are Maternity Orthosis Effective?* ditetapkan bahwa penggunaan *Maternity belt* selama kehamilan bermanfaat bagi ibu hamil, seperti dalam meredakan nyeri punggung .

D. Kerangka Teori



Sumber : (Fathi et al, 2024). (Arumega et al, 2022)