

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Kehamilan

a. Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran. Proses ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam di dalam lapisan rahim, dan kemudian menjadi janin. Kehamilan merupakan tujuan untuk melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, dan menghasilkan janin yang tumbuh didalam rahim seorang ibu. Masa kehamilan ini dimulai dari terjadinya konsepsi hingga lahirnya janin. Lama kehamilan berlangsung hingga 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dan dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan ini dibagi menjadi 3 trimester, trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai kehamilan 3 bulan, trimester kedua dari 4 bulan sampai kehamilan 6 bulan, dan trimester ketiga dimulai dari 7 bulan sampai 9 bulan (Prawirohardjo, 2014). Setiap ibu hamil tentu sangat menginginkan kehamilan yang sehat tanpa adanya komplikasi pada kehamilan, karena setiap ibu hamil beresiko mengalami kematian. Salah satu upaya untuk mengurangi hal tersebut yaitu dengan meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil hingga bersalin.

Pada saat kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis. Proses adaptasi tersebut kadang membuat ibu hamil merasakan ketidaknyamanan, ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain mual muntah, kelelahan, nyeri punggung bagian atas, peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri ulu hati, nyeri punggung bawah, hiperventilasi, kesemutan, kram kaki fisiologis (Irianti,2014).

b. Kram Kaki Pada Ibu Hamil

Kram kaki salah satu masalah yang dialami oleh ibu hamil yaitu kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot-otot telapak kaki secara tiba-tiba. Otot sendiri merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak. Kram kaki banyak dikeluhkan ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki. Kram kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Walaupun singkat, tetapi dapat mengganggu tidur, karena sakit yang menekan betis atau telapak kaki (Syarifudin, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19-21 Mei 2016 di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri, jumlah ibu hamil trimester II dan III pada bulan Januari-April 2016 sebanyak 134 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 ibu hamil didapatkan 7 (70%) ibu hamil sering mengalami kram kaki pada saat bangun tidur, posisi yang tidak berubah selama beberapa waktu dan berjalan terlalu jauh dan 3 (30%) ibu hamil lainnya mengatakan hanya kadang-kadang mengalami kram kaki karena mereka sudah tahu bila duduk yang terlalu lama, berjalan yang terlalu jauh akan mengakibatkan timbulnya kram kaki, sehingga mereka sering mengganti posisi dan bila munculnya kram maka akan mengoleskan minyak kayu putih, minyak telon, minyak gosok, minyak tawar, untuk mengurangi kram pada kaki Sawitry, (2020)

Penyebab kram kaki adalah ketidakseimbangan mineral dalam tubuh ibu hamil yang memicu gangguan pada sistem saraf-saraf pada otot-otot tubuh. Penyebab lainnya adalah kelelahan yang berkepanjangan, serta tekanan rahim pada beberapa titik saraf yang berhubungan dengan saraf kaki. Ketika rahim membesar rahim ini memberikan tekanan 2 pada saraf-saraf dari daerah perut yang menuju kaki sehingga timbul kram (Syafudin, 2011).

Dampak dari kram kaki yaitu kaki cepat lelah dan kesemutan. Bila ibu hamil melakukan aktifitas berlebihan dengan berdiri terlalu lama maka posisi tubuh akan bertumbuh pada jari kaki ibu, sehingga akan mengganggu ibu saat berjalan, karena akan menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman. Kram kaki dapat menentukan aliran darah ke jantung dan menyebabkan varises, jika terus dibiarkan akan mengakibatkan pembuluh darah vena bisa pecah atau terjadi akumulasi dan menyebabkan pembekuan darah (Krisnawati, 2012). Dampak lainnya adalah keropos tulang. Bila ibu hamil tidak mendapat cukup kalsium. Maka yang terjadi adalah pada bayi dan pertumbuhan pada tulang bayi akan tidak sempurna serta menyebabkan kondisi yang tidak normal atau keropos (Sulistiyawati, 2012)

c. Patofisiologi Kram Kaki

Patofisiologi pada penderita kram kaki yaitu adanya kejang otot pada kaki yang terlalu keras, tekanan uterus yang meningkat pada saraf, dan ketidakadekuatan asupan kalsium menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh-pembuluh darah halus dan ketidakseimbangan rasio kalsium dan fosfor dalam tubuh. Dimana kalsium dalam tubuh ibu hamil berfungsi untuk membangun jaringan dan tulang pada janin. Dan juga membuat kaki dan semua bagian tulang ibu hamil bisa berfungsi dengan baik. Sedangkan fosfor digunakan untuk proses biokimia alami tubuh. Fosfor juga berfungsi untuk menjaga pertumbuhan sel tubuh yang sehat dan membantu pengolahan makanan yang masuk ke tubuh menjadi energi. Tulang ibu hamil dapat menyerap kalsium juga dengan bantuan fosfor sehingga ibu tidak terkena resiko pengeroposan tulang. Namun ketika ibu hamil kelebihan fosfor maka bisa menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit dalam tubuh. Hal ini disebabkan karena tubuh tidak bisa menyerap cairan dengan baik sehingga membuat ibu kekurangan kalsium. Kondisi inilah yang menyebabkan ibu hamil akan sering kram. Sehingga sirkulasi darah

ke kaki menjadi berkurang dan tubuh kehilangan ion K^+ secara berlebihan. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya kram kaki (Tharpe, 2012).

d. Klasifikasi Kram Kaki

a. Derajat I / Mild strain Yaitu adanya cedera akibat penggunaan yang berlebihan pada penguluran unit muskulotendinous yang ringan berupa stretching/kerobekan ringan pada otot/ligament

1) Gejala yang timbul

a) Nyeri lokal

b) Meningkat apabila bergerak/bila ada beban pada otot

2) Tanda-tandanya

a) Adanya spasme otot ringan

b) Bengkak

c) Gangguan kekuatan otot

3) Komplikasi

a) Strain dapat berkurang

b) Tendonitis

c) Perioritis

1) Perubahan patologi Adanya inflasi ringan dan mengganggu jaringan otot namun tanda perdarahan yang besar.

5) Terapi Biasanya sembuh dengan cepat dan pemberian istirahat, rendam air hangat dan elevasi, terapi latihan yang dapat membantu mengembalikan kekuatan otot.

b. Derajat II / Moderate strain Yaitu adanya cedera pada unit muskulotendinous akibat kontraksi/pengukuran yang berlebihan.

1) Gejala yang timbul

a) Nyeri lokal

b) Meningkat apabila bergerak/apabila ada tekanan otot

c) Spasme otot sedang

d) Bengkak

- e) Tenderness
- f) Gangguan kekuatan otot dan fungsi sedang
- 2) Komplikasi sama seperti pada derajat I
 - a) Strain dapat berulang
 - b) Tendonitis
 - c) Perioritis
- 3) Terapi
 - a) Impobilisasi pada daerah cedera
 - b) Istirahat
 - c) Kompresi
 - d) Elevasi
- 4) Perubahan patologi Adanya robekan serabut otot.
- c. Derajat III / Strain severe Yaitu adanya tekanan/penguluran mendadak yang cukup berat. Berupa tekanan penuh pada otot dan ligamen yang menghasilkan ketidakstabilan sendi.
 - 1) Gejala yang timbul
 - a) Nyeri yang berat
 - b) Adanya stabilitas
 - c) Spasme kuat
 - d) Bengkak
 - e) Tenderness
 - f) Gangguan fungsi otot
 - 2) Komplikasi Distabilitas yang sama.
 - 3) Perubahan patologi Adanya robekan/tendon dengan terpisahnya otot dengan tendon.
 - 4) Terapi Imobilisasi dengan kemungkinan pembedahan untuk mengembalikan fungsinya. (Syafudin, 2011).

Rendam Air Hangat Campur Garam

Pengertian Rendam Air Hangat Terapi air hangat merupakan bagian dari penatalaksanaan nyeri secara nonfarmakologis (Potter & Perry, 2011). Merendam kaki dengan air hangat merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk

mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengatasi masalah hormonal dan kelancaran peredaran darah. Pengobatan Tradisional Tiongkok menyebut kaki adalah jantung kedua tubuh manusia, barometer yang mencerminkan kondisi kesehatan badan. Ada banyak titik akupuntur di telapak kaki. Enam meridian (hati, empedu, kandung kemih, ginjal, limpa dan perut) ada di kaki (Arnot, dkk, 2009). Guyton, (2007) dalam Damarsanti, (2018) menjelaskan rasa hangat yang langsung menyentuh kulit kaki yang terdapat banyak pembuluh darah dan syaraf terutama dikulit flexus venous dari rangkaian ini stimulasi diteruskan ke kornu posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, dari sini diteruskan ke lamina I, II, III radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke 14 batang otak tepatnya di daerah rafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek soporifik (ingin tidur), sehingga orang yang melaksanakan rendam kaki dengan air hangat akan menjadi lebih rileks.

Dari hasil uji statistik didapatkan hasil $p \text{ value} = 0,000$ atau $p \text{ value} < \alpha (0,05)$ dan H_1 diterima yang berarti ada Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Air Hangat terhadap Nyeri Kram Kaki pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah diberi pemberian terapi rendam air hangat. Salah satu hal yang dapat menurunkan nyeri adalah karena pemberian terapi rendam air hangat pada kaki yang kita ketahui bahwa pada kaki terdapat banyak saraf sehingga nyeri dapat dihambat. Stimulasi saraf dan kulit dengan effleurage ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A- δ , serabut yang menghantarkan nyeri cepat, yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks selebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah/berkurang hal ini sesuai dengan yang di kemukakan Potter dan Perry (2005) dan Mander (2003)

Metode perendaman kaki dengan air hangat campur garam memberikan efek fisiologis terhadap beberapa bagian tubuh organ manusia penerapan rendam air hangat campur garam ini sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya mahal, dan tidak memiliki efek samping berbahaya (Fildayanti, 2020).

Garam adalah kumpulan senyawa kimia dengan penyusun terbesar adalah natrium klorida (NaCl). Secara normal tubuh dapat menjaga keseimbangan antara natrium diluar sel dan kalium didalam sel jika kadar natrium tersebut didalam tubuh. Hormon aldosteron menjaga agar konsentrasi natrium di dalam darah pada nilai normal. Keseimbangan cairan juga akan terganggu bila seseorang kehilangan natrium dan air akan memasuki sel untuk mengencerkan natrium dalam sel sehingga cairan ekstraseluler akan menurun.

e. Manfaat rendam air hangat campur garam

Menghilangkan Pegal

Merendam kaki dengan air garam dapat membantu menghilangkan pegal-pegal. Manfaat ini bukan dihasilkan oleh ramuan garam, melainkan air hangat. Air hangat dapat membantu merelaksasi otot-otot kaki, tumit, dan betis setelah seharian berkontraksi saat Anda beraktivitas. Selain itu, air hangat dapat melebarkan pembuluh darah sehingga sirkulasi menjadi lebih lancar.

Mengurangi Nyeri dan Bengkak

Meski masih belum dapat dipastikan, penelitian menyebut bahwa kandungan magnesium yang tinggi pada garam Epsom dapat berperan menghambat impuls nyeri dan bersifat antiradang. Merendam kaki di air hangat yang dicampur garam epsom diduga bisa memberikan manfaat tersebut.

Membantu Atasi Lecet

Alas kaki yang sempit atau terlalu lama digunakan dapat membuat kaki lecet hingga muncul lepuhan. Merendam kaki dengan air garam epsom diduga dapat membantu meredakan kondisi tersebut. Kandungan mineral di dalam garam epsom disebut dapat menenangkan dan melembutkan kulit. Luka lecet dan lepuh pun dapat lebih cepat sembuh.

Mencegah Infeksi Jamur

Garam epsom telah banyak digunakan untuk membantu mengatasi berbagai luka dan infeksi apabila digunakan dengan tepat. Selain itu, garam epsom konon dapat membantu menarik kelembapan kulit sehingga mencegah infeksi jamur pada kaki.

Mengurangi Bau Kaki

Natrium klorida (NaCl) yang terkandung dalam garam dapur atau garam laut merupakan cairan normal yang ada di tubuh dan bersifat antibakteri. Maka itu, setelah seharian bekerja menggunakan sepatu, merendam kaki dengan air hangat bercampur garam yang disertai sikatan halus pada permukaan dan sela-sela jari dapat mengurangi bau kaki akibat bakteri.

Membuat Kaki Menjadi Halus

Garam laut yang berbentuk lebih kasar dapat digosokkan pada permukaan kaki dan tumit untuk mengangkat sisa-sisa kulit mati. Garam jenis tersebut juga diduga mampu mengatasi kulit pecah-pecah, sehingga tampilannya lebih halus. Tidak hanya itu, paparan magnesium pada kulit saat merendam kaki dalam air hangat bercampur garam terbukti dapat menjaga kelembapan kulit. Pada kulit yang kering akibat alergi, air garam hangat dapat menjadi solusi.

Meredakan Stres

Merendam kaki dalam air hangat yang bercampur garam epsom lembut di kulit akan bantu menenangkan pikiran setelah melewati hari yang panjang dan melelahkan. Dengan begitu, Anda bisa menjadikan aktivitas merendam kaki sebagai satu di antara cara melepas lelah dan mencegah stres di rumah. Selain manfaat yang telah disebutkan, beberapa penelitian berhipotesis bahwa merendam kaki dengan air garam bisa membantu mengurangi bengkak, kram, radang sendi, bahkan meningkatkan kualitas tidur

Prinsip Pemberian Rendam Air Hangat Campur Garam

Prinsip pelaksanaan terapi air hangat yang perlu diperhatikan sebelum memberikan terapi yaitu, memberikan informasi yang jelas kepada pasien tentang sensasi yang akan dirasakan pasien selama tindakan dilaksanakan, menginstruksikan kepada pasien untuk melaporkan perubahan yang terjadi selama terapi dan ketidaknyamanan yang dirasakan selama terapi, memakai jam tangan untuk mengetahui secara pasti durasi waktu selama terapi, memperhatikan prosedur tindakan dan perubahan suhu selama terapi berlangsung, tidak mengizinkan pasien untuk memindahkan terapi rendam hangat campur garam sendiri dengan menggunakan tangan pasien, serta tidak

meninggalkan pasien secara sendiri selama terapi berlangsung (Ancheta, (2005) dalam Ilzam, (2015)).

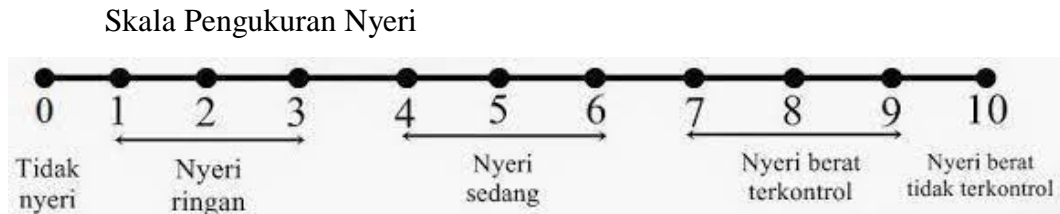


Gambar 1 Rendam air hangat campur garam

Penggunaan Rendam Air Hangat Campur Garam

Penggunaan terapi air hangat campur garam dapat diterapkan untuk mengatasi masalah-masalah seperti spasme otot, kekurangan sirkulasi pada area tertentu, nyeri pada otot seperti otot persendian, arthritis dan nyeri pada tulang belakang. Masalah lainnya yang dapat diatasi oleh terapi air hangat campur garam seperti cedera otot pada atlet saat berolahraga, migrain maupun masalah persyarafan yang menegang dapat menggunakan terapi air hangat campur garam untuk mengatasinya (Sinclair, 2014) Terapi air hangat juga digunakan didalam mengatasi masalah reproduksi wanita seperti kram pada saat menstruasi, nyeri pada area tertentu seperti abdomen ataupun tulang belakang ataupun nyeri perinium saat akan memasuki persalinan (Ancheta, (2005) dalam Ilzam, (2015)

Hasil penelitian tersebut, menurut peneliti dengan adanya kram kaki pada 16 responden ini, diperlukan tindakan penanganan dengan segera. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan melakukan rendaman air hangat dan garam. Pada penelitian ini, penatalaksanaan kram kakii dilakukan dengan merendam kaki hingga batas 10-15 cm diatas mata kaki dengan air hangat suhu 36,5-37c dicampurkan garam 25 mg/5 sdt dan dilakukan rendaman selama 15-20 menit selama 3 hari.). Indriani, (2019)



Gambar 2 Skala Pengukur Nyeri NRS

Skala nyeri pada angka 0 berarti tidak nyeri, angka 1-3 menunjukkan nyeri yang ringan, angka 4-6 termasuk dalam nyeri sedang, sedangkan angka 7-10 merupakan kategori nyeri berat. Oleh karena itu, skala NRS akan digunakan sebagai instrumen penelitian (Potter & Perry, 2006). Skala nyeri 0-10 memiliki arti yang berbeda-beda yang dapat menggambarkan kondisi nyeri yang di alami seseorang menurut Alimul Aziz (2011) sebagai berikut

Angka Nyeri	Penjelasan
0	Tidak ada rasa sakit
1	Nyeri hamper tidak terasa(sangat ringan)
2	Nyeri ringan,seperti cubitan pada kulit.
3	Nyeri sangat terasa namun bisa ditoleransi.
4	Kuat,nyeri yang dalam,seperti disengat lebah.
5	Kuat,nyeri yang menusuk,seperti kaki terkilir.
6	Kuat, dalam,nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga dapat mempengaruhi sebagian indra yang dapat menyebabkan tidak fokus dan komunikasi terganggu.
7	Rasa sakit benar-benar mendominasi indra yang menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tidak mampu melakukan perawatan diri.
8	Nyeri begitu kuat sehingga tidak dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama.
9	Nyeri begitu kuat sehingga tidak bisa mengatasi dan sampaisampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya.
10	Nyeri yang tak terbayangkan rasa sakitnya, dan dapat menyebabkan tidak sadar diri.

Tabel 1. Skala Nyeri

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Dalam menyelenggarakan Praktik Kebidanan, Bidan dapat berperan sebagai pemberi pelayanan kebidanan. Kewenangan bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu hamil meliputi antenatal pada kehamilan normal. Hal ini berdasarkan pada UU RI No. 4 tahun 2019 tentang izin dan Penyelenggaraan Praktik bidan, bidan bertugas memberikan pelayanan yang meliputi pelayanan kesehatan ibu.

Dalam menjalankan tugas untuk memberi pelayanan kesehatan ibu yang dimaksud di dalam pasal 46 ayat 1 huruf a bahwa bidan berwenang untuk :

1. memberikan Asuhan Kebidanan pada m/asa sebelum hamil
2. memberikan Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan normal
3. memberikan Asuhan Kebidanan pada masa persalinan dan menolong persalinan normal
4. memberikan Asuhan Kebidanan pada masa nifas
5. melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, nifas, dan rujukan dan
6. melakukan deteksi dini kasus risiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pascapersalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

Penelitian Terkait

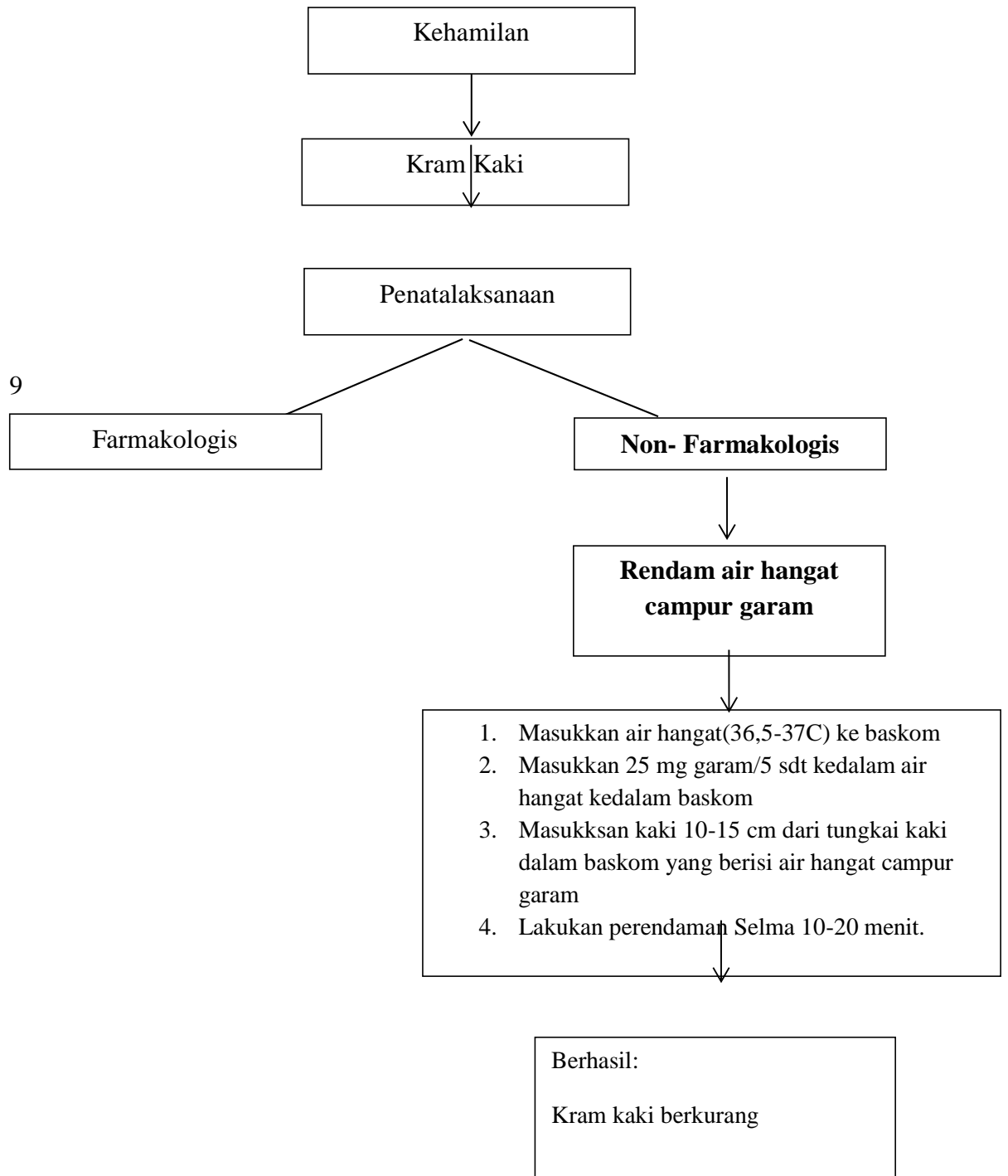
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Farida Ariyani, Nila Eza Fria, Rani Eka Putri (2021) Efektifitas dari merendam kaki dalam air hangat campur garam pada Ibu hamil dengan sekelompok intervensi mayoritas sebanyak 100%, sangat mempengaruhi pemulihan dan dapat mengatasi kram dan bengkak pada kaki Ibu hamil. Asuhan ini bertujuan untuk memberikan dan melaksanakan penerapan pemberian merendam kaki Ibu hamil dalam air hangat untuk mengatasi kram dan bengkak pada kaki Ibu hamil.

Berdasarkan penelitian Indriani Indriani, Mursudarinah Mursudarinah, Eska Dwi Prajayanti (2019) Kram kaki banyak dikeluhkan ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Walau singkat,

gangguan ini bisa menimbulkan rasa sakit yang sangat menekan betis atau telapak kaki. Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi nyeri kram kaki adalah rendam air hangat campur garam. Tujuan; Untuk mengetahui pengaruh penerapan rendam air hangat campur garam dalam mengatasi nyeri kram kaki pada ibu hamil trimester II dan III di desa bakungan.

Berdasarkan Nna Widya Ningrum, S Kep Supatmi, Gita Marini, S Kep Ns (2019) Kram kaki banyak dikeluhkan oleh ibu hamil, terutama pada triwulan kedua dan ketiga, bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki. Kram kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pemberian tindakan rendam air hangat campur garam.

C. Kerangka Teori



Sumber: Sawitry, (2020). Indriani, (2019)