

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Konsep Dasar Prenatal Massage

1. Pengertian

Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligamen. Pijat atau massage adalah salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind*. Massage adalah sebagai pijat yang telah disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik (Sukmawati 2023).

Prenatal Massage adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering dialami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan yubuh ibu hamil (Widiyono 2022)

2. Faktor Pertimbangan Dalam Massage

Faktor-faktor yang harus dipertimbangkan dalam massage meliputi (Janah, Kesumadewi, and Dewi 2023):

- a. Tangan masseur harus selalu menyentuh tubuh klien
- b. Tekanan telapak tangan hanya boleh diberikan ketika melakukan gerakan mengurut ke arah jantung dan harus dihilangkan ketika melakukan gerakan balik

- c. Massage yang dilakukan untuk menghasilkan relaksasi pada orang yang dipijat dan frekuensi gerakan mengurut kurang lebih 15 kali dalam satu menit.
 - d. Irama yang tidak terputus-putus
 - e. Keseluruhan bagian tubuh harus diurut dengan koninuitas
 - f. Massage dalam 10 menit harus sudah menghasilkan relaksasi yang cukup agar pasien bisa tidur nyenyak pada malam harinya
 - g. Bisa dilakukan setiap hari
3. Manfaat *Pregnacy Massage* (Pijat Kehamilan)
- a. Pijat pada ibu hamil dapat membantu untuk mengeluarkan produk-produk metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi
 - b. Sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal.
 - c. Ketidak nyamanan otot, seperti kram, ketegangan otot, kekakuan otot yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat
 - d. Pijat dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan.
 - e. Pijat dapat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur lebih berkualitas.
 - f. Ibu bersalin yang diberikan pijat dapat merasakan kenyamanan sehingga memperlancar proses persalinan, begitu juga saat nifas

kekuatannya lebih cepat sehingga mengurangi stress pada post partum (Janah, Kesumadewi, and Dewi 2023).

4. Posisi Pregnancy Massage

a. Prone (Telungkup)

Posisi ini disarankan pada trimester pertama, untuk mencegah tekanan intrauterine

b. Supinasi (Terlentang)

Posisi ini disarankan pada kehamilan 14-22 minggu. Pada trimester pertama posisi supinasi juga diperbolehkan dan tidak memerlukan peralatan ekstra

c. Semireclining (semifowler)

Pada usia kehamilan mulai dari 23 minggu disarankan untuk menggunakan posisi ini dan menghindari posisi supinasi

d. Sidelying (Menyamping)

Pada posisi ini ibu dianjurkan miring ke kiri, gunakan cukup bantal untuk menyangga kepala dan leher

e. Seated (Duduk)

Posisi ini sangat nyaman bagi wanita yang kehamilannya kembar, menderita penyakit simfisis pubis yang parah, klien yang obesitas dan klien yang refleks lambung parah

5. Persiapan Pregnancy Massage Treatment

- a. Terapis harus bertanya pertama kali apakah klien menyukai usapan karena beberapa klien tidak menyukai kontak secara fisik

- b. Perlu diperhatikan kemungkinan adanya alergi atau kulit mudah terangsang, sebelum memberikan lotion atau oil
- c. Hindari untuk melakukan massage pada area kemerah-merahan, kecuali bila kemerahan tersebut hilang sewaktu di massage
- d. Identifikasi juga faktor – faktor atau kondisi fraktur tulang rusuk atau vertebra, luka bakar, daerah kemerahan pada kulit, atau luka terbuka yang menjadi kontraindikasi untuk massage (Pangesti, Puji Astuti, and Eka cahyaningtyas 2022)

6. Tahap persiapan

Persiapan alat

- a. Kursi atau tempat duduk dan tempat bersandar
- b. Kasur, spre, selimut
- c. Tromaterapy canndle
- d. Minyak aromaterapi sesuai keinginan pasien
- e. Handuk

Persiapan terapis

- a. Menyiapkan alat dan mendekatkanya ke pasien
- b. Mencuci tangan

Persiapan Lingkungan

- a. Menutup gorden atau pintu
- b. Pastikan privasi pasien terjaga

7. Teknik *Pregnancy Massage Treatment*

Pemijatan daerah punggung

a. Mengatur posisi klien

Posisikan klien dalam posisi yang nyaman dan tanyakan bagaimana posisi yang nyaman (Octavia and Ruliati 2020)

b. Peregangan

Buka selimut pada daerah punggung sampai daerah gluteal kemudian balurkan minyak di daerah punggung dan mulai dengan peregangan.

c. *Effleurage*

Mulai dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot gluteal. Kembali lagi dari bawah ke atas dan tekanan pijatan ke atas di kurangi.

d. *Kneading Pinggang*

Lakukan meremas mulai dari otot gluteal dan pinggang dengan lembut bergeser bolak balik.

e. *Meremas Bahu*

Lanjutkan dengan meremas bahu bagian atas

f. *Diagonal strokes*

Urut dari daerah bahu ke daerah gluteal (daerah pinggang) secara menyilang dari sisi kanan ke kiri urut dari daerah gluteal ke daerah bahu (daerah punggung) secara menyilang dari sisi kanan ke sisi kiri

g. *Twiddling Thumbs*

Tekan pada daerah sekitar ilium kemudian bergerak ke daerah punggung hingga ke bahu menggunakan tarian jempol

h. Circular Thumbs

Gunakan jempol bentuk lingkaran keluar pada sisi kanan dan kiri otot spina (secara sirkular). Pada ibu hamil trimester III dan post natal diteruskan naik ke punggung untuk mengeluarkan hormon oksitosin.

i. Crass Frictional Therapy

Gunakan jempol untuk menekan kedalam dan keluar dari spina. Gerakan ini digunakan jika klien mengeluh linu (daerah kram tertentu).

j. Chisel Fist

Lakukan gerusan pada otot tulang belakang dengan menggunakan buku-buku jari, dapat bergerak maju mundur.

k. Deeper Cross Friction Therapy

Gunakan 2 tangan 4 jari. Dimulai dari sisi atas ilium di atas otot gluteal. Meluncur dari unsur lamina di atas otot tulang belakang lanjutkan ke punggung ke atas hingga bahu dan kembali

l. Ellbow Teknik

Letakkan salah satu telapak tangan pada bahu dan siku tangan lainnya pada punggung. Meluncur turun pada otot tulang belakang dari bahu dengan fokus utama tekanan pada otot gluteal. (Safitri et al. 2022)

2.1.2 Konsep Dasar Nyeri Punggung

1. Pengertian

Khusus pada masalah nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung bawah

biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya, akibat berat uterus yang membesar. Jika tidak dilakukan penanganan maka akan menyebabkan posisi tubuh saat berjalan condong ke belakang akibat peningkatan lordosis. Lengkung ini kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri (Sari, Hajrah, and Zain 2023).

Selama kehamilan, relaksasi sendi kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal. Estrogen, progesterone dan relaksin, semuanya tampak terlibat. *Estrogen* menyebabkan jaringan ikat menjadi lebih lembut, kapsula sendi menjadi relaks, dan sendi pelvis dapat bergerak. Progesteron mempunyai efek relaksasi atau pelemahan ligament pelvis. Relaksin mengatur kolagen dan melunakkan sendi dan ligament. Postur biasanya mengalami perubahan untuk mengompensasi pembesaran uterus, terutama jika tonus otot abdomen buruk. Lordosis progresif menggeser pusat gravitasi ibu ke belakang tungkai. Terdapat juga peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka dan sakrokoksigeal yang berperan dalam perubahan postur maternal yang dapat menyebabkan nyeri punggung bagian bawah di akhir kehamilan, terutama pada wanita multipara. Di akhir kehamilan, rasa sakit, mati rasa, dan kelemahan terkadang dialami pada lengan, kemungkinan terjadi akibat lordosis drastis. Otot dinding abdomen dapat meregang dan kehilangan sedikit tonusnya, sehingga memperberat nyeri punggung (Widia et al. 2023).

Seiring dengan bertambahnya berat janin yang sedang tumbuh, hal ini semakin menekan tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung. Obesitas, riwayat masalah punggung, dan paritas yang lebih besar meningkatkan nyeri punggung. Relaksasi sendi-sendi panggul akibat hormon relaksin juga menyebabkan nyeri punggung (Harahap 2019).

Menurut Varney (2017) nyeri punggung juga dapat merupakan akibat membungkuk berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban, terutama bila salah satu atau semua kegiatan ini dilakukan saat sedang lelah. Aktivitas-aktivitas tersebut menambah peregangan pada punggung (Fatmarizka, Afriani Khasanah, and Arwida 2021).

Masalah dapat memburuk jika otot-otot abdomen wanita hamil tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus yang membesar. Tanpa sokongan, uterus akan mengendur, kondisi yang akan membuat lengkungan punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada wanita multipara yang tidak pernah melakukan latihan dan memperoleh kembali tonus otot abdomennya tiap kali selesai melahirkan. Para wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot-otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian keparahan nyeri punggung bagian bawah meningkat seiring paritasnya (Studi et al. 2023).

2. Definisi Nyeri

Nyeri adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik maupun dari serabut syaraf dalam tubuh ke

otak dan diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis dan emosional Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh Individu (Hidayat, 2019).

3. Fisiologis Nyeri

Munculnya nyeri berkaitan dengan reseptor dan adanya rangsangan. Reseptor nyeri berkaitan dengan reseptor dan adanya rangsangan. Reseptor (*nociceptor*) merupakan ujung saraf sangat bebas yang memiliki sedikit atau tidak ada *mielin* yang tersebar pada kulit dan mukosa, khususnya pada visera, persendian, dinding arteri, hati, dan kandung empedu. Reseptor nyeri dapat memberikan respon akibat adanya stimulasi atau rangsangan.

Stimulasi tersebut dapat berupa zat kimia seperti *histamine*, *bradikinin*, *prostaglandin*, dan macam-macam asam dilepas bila terdapat kerusakan jaringan akibat kekurangan oksigenasi. Stimulasi lain berupa termal, listrik atau mekanis (Hidayat, 2019).

4. Stimulus Nyeri

Menurut Hidayat (2019) seseorang dapat menoleransi nyeri, menahan nyeri (*pain tolerance*) atau dapat mengenali jumlah stimulus nyeri sebelum merasakan nyeri (*pain threshold*). Terdapat beberapa jenis stimulus nyeri, diantaranya:

- a. Trauma pada jaringan tubuh.
- b. Gangguan pada jaringan tubuh. Misalnya karena edema akibat terjadinya penekanan pada reseptor nyeri

- c. Tumor, dapat juga menekan reseptor nyeri
- d. Iskemia pada jaringan. Misalnya terjadi blockade pada arteria koronaria yang menstimulasi reseptor nyeri akibat tertumpuknya asam laktat.
- e. Spasme otot dapat menstimulasi mekanik. .

5. Faktor Nyeri

Menurut Hidayat (2019), pengalaman nyeri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya adalah (Dewiani, Purnama, and Yusanti 2022):

1. Arti nyeri

Arti nyeri bagi individu memiliki banyak perbedaan dan hampir sebagian arti nyeri tersebut merupakan arti yang negative, seperti membahayakan dan merusak. Keadaan ini dipengaruhi usia, jenis kelamin, latar belakang sosial kultural, lingkungan dan pengalaman.

2. Persepsi nyeri

Persepsi nyeri merupakan penilaian sangat subjektif, tempatnya pada korteks pada fungsi *evaluative* secara kognitif. Persepsi ini dipengaruhi oleh factor yang dapat memicu stimulasi nociceptor.

3. Toleransi nyeri

Toleransi nyeri ini erat hubungannya dengan adanya intensitas nyeri yang dapat mempengaruhi seseorang menahan nyeri. Faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan toleransi nyeri antara lain alkohol, obat-obatan, hipnotis, gesekan atau garukan, pengalihan perhatian, kepercayaan

yang kuat, dan lain-lain. Sedangkan faktor yang dapat menurunkan toleransi nyeri antara lain kelelahan, rasa marah, bosan, cemas, nyeri yang tak kunjung hilang, sakit dan lain-lain.

4. Reaksi terhadap nyeri

Reaksi terhadap nyeri merupakan respon seseorang terhadap nyeri, seperti ketakutan, gelisah, cemas, menangis dan menjerit. Semua ini merupakan bentuk respon nyeri. Ketidaktahuan dan ketidakmampuan mengontrol nyeri atau kejadian disekitarnya sering menambah persepsi nyeri. Keletihan juga mengurangi kemampuan seseorang untuk mengatasi nyeri, sehingga meningkatkan persepsi nyeri. Ketika nyeri mengganggu tidur, keletihan dan ketegangan otot sering terjadi dan meningkatkan nyeri (Lestaluhu 2022).

5. Budaya dan etnik

Budaya dan etnik mempunyai pengaruh seseorang merespon nyeri (bagaimana nyeri diuraikan atau seseorang berperilaku dalam berespon terhadap nyeri). Namun, budaya dan etnik tidak mempengaruhi persepsi nyeri. Harapan budaya tentang nyeri yang ibu pelajari sepanjang hidupnya jarang dipengaruhi oleh nilai-nilai yang berlawanan dengan budaya lainnya. Akibatnya, ibu yakin bahwa persepsi dan reaksi terhadap nyeri dapat diterima oleh ibu itu sendiri (Sukmawati 2023).

6. Usia

Istilah usia diartikan dengan lamanya keberadaan seseorang diukur dalam satuan waktu dipandang dari segi kronologik, individu normal yang

memperlihatkan derajat perkembangan anatomis dan fisiologis (Widiyono 2022).

1) Usia ibu < 20 tahun

Kehamilan di bawah usia 20 tahun dapat menimbulkan banyak permasalahan karena bisa mempengaruhi organ tubuh. Kehamilan di usia muda atau remaja (<20 tahun) akan mengakibatkan rasa takut terhadap kehamilan dan persalinan, hal ini dikarenakan pada usia tersebut ibu belum secara siap fisik, emosi, psikologi, sosial dan ekonomi (Azis, Wahyuni, and Taher 2023).

2) Usia Ibu 20 – 35 tahun

Kehamilan paling ideal adalah kehamilan pada usia 20-35 tahun karena pada usia ini organ-organ tubuh sudah siap selain itu pada usia ini ibu sudah dikatakan siap secara fisik, emosi, psikologi, sosial dan ekonomi (Puji Astuti 2022).

3) Usia ibu > 35 tahun

Usia pada waktu hamil sangat berpengaruh pada kesiapan ibu untuk menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Kehamilan di usia tua (>35 tahun) akan menimbulkan kecemasan terhadap kehamilan dan persalinan serta keadaan alat-alat reproduksi ibu sudah menurun untuk hamil (Widiyono 2022).

4) Pendidikan

Pendidikan seseorang mempengaruhi cara berpikir dalam menghadapi pekerjaan. Dengan pendidikan, manusia dianggap akan

memperoleh pengetahuan dan implikasinya. Semakin tinggi pendidikan akan semakin berkualitas, perubahan yang epat dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat dibutuhkan orang yang berpengetahuan baik. Kemungkinan hal ini menyebabkan miskonsepsi (misconception) tentang *body mechanic* (Azis, Wahyuni, and Taher 2023).

5) Pekerjaan

Setiap pekerjaan apa pun jenisnya seperti pekerjaan tersebut memerlukan otot atau pemikiran merupakan beban bagi yang melakukan. Beban dapat berupa beban fisik, beban mental atau beban sosial sesuai dengan jenis pekerjaan. Posisi mengangkat beban dari posisi berdiri langsung membungkuk mengambil beban merupakan posisi yang salah, seharusnya beban tersebut diangkat setelah jongkok terlebih dahulu. Selain sikap tubuh yang salah, beberapa aktivitas berat seperti melakukan aktivitas dengan posisi berdiri lebih dari 1 jam dalam sehari, melakukan aktivitas dengan posisi duduk yang monoton lebih dari 2 jam dalam sehari dapat pula meningkatkan risiko timbulnya nyeri punggung bawah (Puji Astuti 2022).

7. Faktor Nyeri saat proses persalinan

Nyeri saat persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Nyeri persalinan mulai timbul pada fase laten dan fase aktif, pada fase laten terjadi pembukaan serviks sampai 3 cm bisa berlangsung selama 8 jam. Nyeri disebabkan

oleh kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Dengan seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi kontraksi uterus nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm dan berlangsung sekitar 4,6 jam untuk primipara dan 2,4 jam untuk multipara (Ulya, Afivatul., Israyati 2021).

Adapun faktor terjadinya nyeri pada proses persalinan adalah sebagai berikut

a. Pertambahan Berat Badan

Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbal, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan.

Berubahnya titik berat tubuh seiring membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih condong ke depan akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang tulang punggung bagian bawah pun lebih melengkung serta otot otot tulang belakang memendek. Postur tubuh yang berubah seiring perkembangan janin yang ada di dalam perut yang dapat

merubah susunan tulang panggul seiring membesarnya rahim dan pertumbuhan janin yang bertahap secara fisiologis. Posisi tidur merupakan suatu kebiasaan di mana posisi tidur sebelum hamil dan sesudah hamil itu harus berbeda ibu hamil harus mampu melepaskan posisi tidur favorit dan terbiasa dengan posisi tidur yang baru dimana perut yang semakin membesar dan lebih mempersulit ibu hamil untuk tidur dengan nyaman (Sinclair, 2018).

b. Paritas

Wanita *grandemultipara* yang tidak pernah melakukan latihan iap kali selesai melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen. Sedangkan wanita *primigravida* biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya (Sinclair, 2018).

c. Pola Kebiasaan Aktivitas

Nyeri punggung juga dapat merupakan akibat membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban, terutama bila semua kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah. Banyak tugas rumah tangga seperti menyetrika atau menyiapkan makanan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk, bukan berdiri tetapi dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama, termasuk jika ibu hamil harus mengangkat objek berat maka terjadi tegangan pada otot panggul, semua gerakan berputar sambil mengangkat merupakan gerakan yang berbahaya dan tidak boleh dilakukan. Banyak tugas rumah tangga

seperti menyetrika atau menyiapkan makanan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk, bukan berdiri tetapi dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama, termasuk jika ibu hamil harus mengangkat objek berat maka terjadi tegangan pada otot panggul, semua gerakan berputar sambil mengangkat merupakan gerakan yang berbahaya dan tidak boleh dilakukan (Fraser dan Cooper, 2021).

d. Riwayat Nyeri Punggung

Cara ibu merespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang kehidupannya. Bagi beberapa orang nyeri masa lalu dapat saja menetap dan tidak terselesaikan, seperti nyeri berkepanjangan dapat menjadi mudah marah, menarik diri, depresi. Efek yang tidak diinginkan diakibatkan oleh pengalaman sebelumnya menunjukkan pentingnya perawatan untuk waspada terhadap pengalaman masa lalu ibu terhadap nyeri tersebut. Jika nyeri teratasi dengan cepat dan dengan adekuat, ibu lebih sedikit ketakutan terhadap nyeri dimasa mendatang dan mampu mentoleransi lebih baik (Ummi Hani, 2019).

e. Kecemasan

Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester ketiga. Ini merupakan refleksi dari kesadaran akan kehamilannya yang mendekati akhir, sehingga ada rasa takut akan proses persalinan yang tidak normal, kecemasan tentang apakah bayinya dapat lahir dengan selamat, dan khawatir apabila bayinya lahir dalam keadaan tidak

normal. Ketidaknyamanan fisik berhubungan dengan perubahan bentuk tubuh, ketidaknyamanan fisik ini seperti sakit punggung bawah, dan rasa pegal-pegal pada badan. Kecemasan dan ketidaknyamanan fisik merupakan stressor yang dapat merangsang sistem syaraf simpatis dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin atau epinefrin, sehingga dapat meningkatkan ketegangan pada ibu hamil (Wahyuni, 2019).

8. Manajemen Nyeri Punggung

Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Dalam kehamilan metode farmakologi mempunyai pengaruh bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Obat yang sering digunakan adalah jenis analgesik nonopioid yaitu asamme fenamat untuk mengatasi nyeri akut derajat ringan. Untuk metode non farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi masase, mandi air hangat, kompres panas atau dingin, body mekanik yang baik serta olahraga teratur. Metode nonfarmakologis juga lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Potter & Perry, 2017).

Menurut Sinclair (2018) beberapa manajemen nyeri punggung, adalah:

9. Skala Intensitas Nyeri

Pengukuran dengan tehnik ini juga tidak dapat memberikan

gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri (Tamsuri, 2017).

Keterangan :

- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan
- 4-6 : Nyeri sedang
- 7-9 : Nyeri berat
- 10 : Nyeri sangat berat

Karakteristik paling subyektif pada nyeri adalah tingkat keparahan atau intensitas nyeri tersebut. Klien seringkali diminta untuk mendeskripsikan nyeri sebagai yang ringan, sedang atau parah. Namun, makna istilah-istilah ini berbeda bagi perawat dan klien. Dari waktu ke waktu informasi jenis ini juga sulit untuk dipastikan

2.1.3 Konsep Kehamilan Trimester III

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita. Kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma dan ovum, tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester I berlangsung pada minggu ke-1 sampai minggu ke-12, trimester II pada minggu ke-13 sampai minggu ke 27, trimester III pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40 (Octavia and Ruliati 2020).

2. Ibu Hamil

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari

konsepsi (bertemunya sel telur dan sel sperma) sampai lahirnya janin/jabang bayi. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT) (Ulya, Afivatul., Israyati 2021).

Kehamilan adalah salah satu kondisi yang digunakan untuk menggambarkan periode saat janin berkembang dalam rahim. Biasanya, proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau lebih dari sembilan bulan. Waktu ini dihitung dari periode menstruasi yang terakhir (Dewiani, Purnama, and Yusanti 2022).

Proses terjadinya kehamilan adalah ketika sperma membuahi sel telur setelah dilepaskan dari ovarium selama proses ovulasi. Telur yang berhasil dibuahi kemudian akan bergerak menuju rahim, tempat proses implantasi akan terjadi. Ketika proses implantasi berjalan dengan baik maka kehamilan pun dapat terjadi (Studi et al. 2023).

3. Kebutuhan ibu hamil pada masa kehamilan

Kebutuhan dasar ibu hamil yang harus terpenuhi yaitu sebagai berikut (Pangesti, Puji Astuti, and Eka cahyaningtyas 2022).

- a. Oksigen Ibu hamil sering mengeluh tentang rasa sesak dan pendek napas, hal ini disebabkan karena diafragma tertekan akibat membesarnya Rahim.
- b. Nutrisi Kebutuhan nutrisi ibu meningkat hingga 300 kalori/hari dari menu seimbang. Kebutuhan makanan pada ibu hamil harus dipenuhi. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan anemia, abortus, IUGR,

inersia uteri, perdarahan pasca persalinan. Hal penting yang harus diperhatikan adalah cara mengatur menu dan pengolahan menu dengan berpedoman pada Pedoman Umum Gizi Seimbang.

- c. Personal hygiene Kebersihan diri selama kehamilan penting untuk dijaga oleh setiap ibu hamil. Kebersihan diri yang buruk dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Sebaiknya ibu hamil mandi, gosok gigi dan ganti pakaian dua kali sehari.
- d. Pakaian Ibu hamil sebaiknya menggunakan pakaian longgar, mudah dikenakan dan nyaman. Gunakan kutang dengan ukuran sesuai ukuran payudara dan mampu menyangga seluruh payudara, tidak menggunakan sepatu tumit tinggi.
- e. Eliminasi Ibu hamil sering buang air kecil terutama pada kehamilan trimester III dengan frekuensi buang air besar menurun akibat adanya konstipasi. Ibu hamil 8 akan sering ke kamar mandi terutama saat malam sehingga mengganggu tidur, sebaiknya intake cairan sebelum tidur dikurangi.
- f. Seksual Ibu hamil tetap dapat melakukan hubungan seksual dengan suaminya sepanjang hubungan tersebut tidak mengganggu kehamilan. Pilihlah posisi yang nyaman dan tidak menyebabkan nyeri bagi wanita hamil dan usahakan gunakan kondom karena prostaglandin pada semen dapat menyebabkan kontraksi.

- g. Senam hamil Suatu program latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan persalinan baik secara fisik atau mental.
 - h. Istirahat atau tidur Ibu hamil sebaiknya memiliki jam istirahat atau tidur yang cukup. Kurang istirahat dapat menyebabkan ibu hamil terlihat pucat, lesu dan kurang gairah. Usahakan tidur malam kurang lebih 8 jam dan tidur siang kurang lebih 1 jam.
4. Perubahan Psikologis Pada Kehamilan Trimester III
- Kehamilan pada trimester ketiga sering disebut fase penantian yang penuh dengan kewaspadaan. Trimester III sering kali disebut periode menunggu dan waspada, ibu sering merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan dialami pada saat persalinan. Ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu, serta takut bayinya yang akan dilahirkan tidak normal. Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali, merasa diri aneh dan jelek, serta gangguan body image (Pangesti, Puji Astuti, and Eka cahyaningtyas 2022).
5. Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III
- i. Sistem Respirasi Kehamilan mempengaruhi sistem pernapasan pada volume paru-paru dan ventilasi. Perubahan fisiologi sistem pernapasan selama kehamilan diperlukan untuk memenuhi peningkatan metabolisme dan kebutuhan oksigen bagi tubuh dan janin.
 - j. Perubahan tersebut terjadi karena pengaruh hormonal dan biokimia. 7 Relaksasi otot dan kartilago toraks menjadikan bentuk dada berubah.

Diafragma menjadi lebih naik sampai 4 cm dan diameter melintang dada menjadi 2 cm. Kapasitas inspirasi meningkat progresif selama kehamilan volume tidal meningkat sampai 40% (Safitri et al. 2022).

- k. Sistem Endokrin Trimester III hormon oksitosin mulai meningkat sehingga menyebabkan ibu mengalami kontraksi. Oksitosin merupakan salah satu hormon yang sangat diperlukan dalam persalinan dan dapat merangsang kontraksi uterus ibu. Selain hormon oksitosin ada hormon prolaktin juga meningkat 10 kali lipat saat kehamilan aterm.
 - l. Sistem Muskuloskeletal Lordosis yang progresif akan menjadi bentuk yang umum pada kehamilan, karena akibat pembesaran uterus ke posisi depan, lordosis menggeser pusat daya berat ke belakang ke arah tungkai. Hal ini menyebabkan tidak nyaman pada bagian punggung terutama pada akhir kehamilan sehingga perlu posisi relaksasi miring kiri
- m. Sistem Perkemihan Hormon estrogen dan progesteron dapat menyebabkan ureter membesar, tonus otot saluran kemih menurun. Kencing lebih sering (poliuria), laju filtrasi glomerulus meningkat sampai 69 %. Dinding saluran kemih dapat tertekan oleh pembesaran uterus yang terjadi pada trimester III, menyebabkan hidroureter dan mungkin hidronefrosis sementara. Kadar kreatinin, urea dan asam urat dalam darah mungkin menurun namun hal ini dianggap normal (Sari, Hajrah, and Zain 2023).

- n. Sistem Kardiovaskuler Volume darah akan bertambah banyak, kira-kira 25 % dengan puncaknya pada kehamilan 32 minggu, diikuti curah jantung (cardiac output) yang meningkat sebanyak kurang lebih 30%. Nadi dan tekanan darah. Tekanan darah arteri cenderung menurun terutama selama trimester kedua dan naik lagi seperti pada pra hamil. Tekanan vena dalam batas-batas normal. Pada ekstremitas atas dan bawah cenderung naik setelah akhir trimester pertama. Nadi biasanya naik, nilai rataratanya 84 kali permenit (Widia et al. 2023)
- o. Uterus Perubahan uterus mulai menekan ke arah tulang belakang, menekan vena kava dan aorta sehingga aliran darah tertekan. Pada akhir kehamilan sering terjadi kontraksi uterus yang disebut his palsu (braxton hicks). Istmus uteri menjadi bagian korpus dan berkembang menjadi segmen bawah rahim yang lebih lebar dan tipis, servik menjadi lunak sekali dan lebih mudah dimasuki dengan satu jari pada akhir kehamilan. Uterus yang semula hanya berukuran sebesar jempol atau seberat 30 gram akan mengalami hipertrofi dan hiperplasia, sehingga menjadi seberat 1000 gram di akhir masa kehamilan. Otot dalam rahim mengalami hiperplasia dan hipertrofi sehingga dapat menjadi lebih besar, lunak dan dapat mengikuti pembesaran janin karena pertumbuhan janin (Harahap 2019).
- p. Payudara Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan ASI pada saat laktasi. Perkembangan payudara tidak dapat dilepaskan dari pengaruh hormon saat

kehamilan, yaitu estrogen, progesteron, dan somatotropin. Kedua payudara akan bertambah ukurannya dan vena-vena di bawah kulit akan lebih terlihat, puting payudara akan membesar, berwarna kehitaman, dan tegak.

- q. Kenaikan Berat Badan Peningkatan berat badan pada trimester III merupakan petunjuk penting tentang perkembangan janin. Keperluan penambahan berat badan semua ibu hamil tidak sama tetapi harus melihat dari BMI atau IMT sebelum hamil. IMT merupakan proporsi standar berat badan (BB) terhadap tinggi badan (TB). IMT perlu diketahui untuk menilai status gizi catin dalam kaitannya dengan persiapan kehamilan. Jika perempuan atau catin mempunyai status gizi kurang ingin hamil, sebaiknya menunda kehamilan, untuk dilakukan intervensi perbaikan gizi sampai status gizinya baik. Ibu hamil dengan kekurangan gizi memiliki risiko yang dapat membahayakan ibu dan janin, antara lain anemia pada ibu dan janin, risiko perdarahan saat melahirkan, BBLR, mudah terkena penyakit infeksi, risiko keguguran, bayi lahir mati, serta cacat bawaan pada janin (Kemenkes RI, 2021)

6. Ketidaknyamanan Trimester III

- a. Bengkak pada kaki Hal ini terjadi akibat gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bagian bawah, hal ini disebabkan oleh tekanan uterus yang membesar. Dapat diatasi dengan cara menghindari menggunakan pakaian ketat, mengonsumsi

makanan yang berkadar garam tinggi sangat tidak dianjurkan. Saat bekerja atau istirahat hindari duduk atau berdiri dalam jangka waktu lama. Saat istirahat, naikkan tungkai selama 20 menit berulang-ulang. Sebaiknya ibu hamil makan-makanan tinggi protein (Fitriani 2018).

- b. Sering buang air kecil Sering buang air (BAK) sering disebabkan oleh karena uterus membesar, yang disebabkan karena terjadi penurunan bagian bawah janin sehingga menekan kandung kemih. Ibu hamil dilarang untuk menahan BAK, upayakan untuk mengosongkan kandung kencing pada saat terasa ingin BAK. Perbanyak minum pada siang hari untuk menjaga keseimbangan hidrasi. Apabila BAK pada malam hari tidak mengganggu tidur maka tidak dianjurkan mengurangi minum di malam hari, tetapi bila ya, batasi minum setelah makan malam, di samping itu ibu hamil harus membatasi minum yang mengandung diuretic seperti teh, kopi, cola dengan caffeine (Janah, Kesumadewi, and Dewi 2023).
- c. Sesak nafas Sesak nafas ini biasanya mulai terjadi pada awal trimester II sampai pada akhir kehamilan. Keadaan ini disebabkan oleh pembesaran uterus dan pergeseran organ–organ abdomen, pembesaran uterus membuat pergeseran diafragma naik sekitar 4 cm. Peningkatan hormon progesterone membuat hiperventilasi.
- d. Sakit punggung dan pinggang Sakit punggung dan pinggang pada ibu hamil terjadi pada ibu hamil trimester II dan III, dapat disebabkan karena pembesaran payudara yang dapat berakibat pada ketegangan

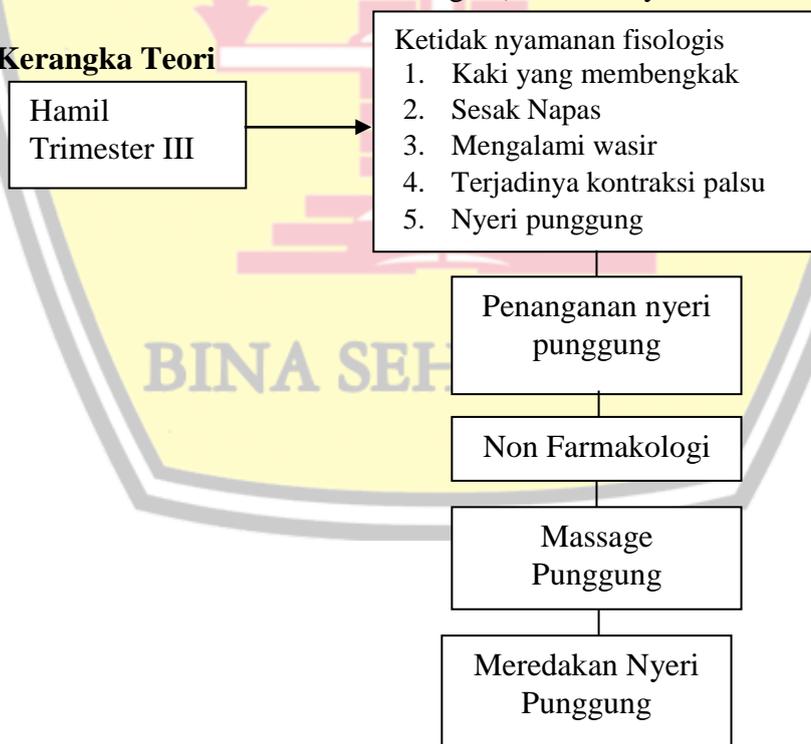
otot, dan keletihan. Posisi tubuh membungkuk ketika mengangkat barang dapat merangsang sakit punggung, hal ini berkaitan dengan kadar hormon yang meningkat menyebabkan cartilage pada sendi besar menjadi lembek, di samping itu posisi tulang belakang hiperlordosis.

- e. Konstipasi atau sembelit Konstipasi atau sembelit selama kehamilan terjadi karena peningkatan hormone progesterone yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus kurang efisien, konstipasi juga dipengaruhi karena perubahan uterus yang semakin membesar, sehingga uterus menekan daerah perut. Cara mengatasi konstipasi atau sembelit adalah minum air putih yang cukup minimal 6-8 gelas/ hari, makanlah makanan yang berserat tinggi seperti sayuran dan buah-buahan, lakukanlah olahraga ringan secara teratur seperti berjalan, segera konsultasikan ke dokter/ bidan apabila konstipasi atau sembelit tetap terjadi setelah menjalankan cara-cara di atas.
- f. Nyeri Pinggang Nyeri pinggang merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan- perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Cara untuk mengatasi ketidaknyamanan ini antara lain postur tubuh yang baik, mekanik tubuh yang tepat 12 saat mengangkat beban, hindari membungkuk berlebihan, mengangkat

beban, dan berjalan tanpa istirahat, gunakan sepatu bertumit rendah, kompres, kompres es pada punggung, pijatan/ usapan pada punggung, untuk istirahat atau tidur; gunakan kasur yang menyokong atau gunakan bantal di bawah punggung untuk meluruskan punggung dan meringankan tarikan dan regangan.

- g. Sakit Kepala Sakit kepala terjadi akibat kontraksi otot/spasme otot (leher, bahu dan penegangan pada kepala), serta kelelahan. Selain itu, tegangan mata sekunder terhadap perubahan okuler, dinamika cairan syaraf yang berubah. Cara meringankan : teknik relaksasi, memassase leher dan otot bahu, penggunaan kompres panas/es pada leher, istirahat, dan mandi air hangat (Azis, Wahyuni, and Taher 2023).

2.2 Kerangka Teori



GAMBAR 2.1 Kerangka Teori Gambaran Pelaksanaan Message Punggung pada Ibu Hamil Trimester III DI PMB Bidan Yuni Alfia,S.Tr,Keb Desa Bandung Kecamatan Konang Kabupaten Bangkalan

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2018).



GAMBAR 2.2 Kerangka Konseptual Gambaran Pelaksanaan Massage Punggung pada Ibu Hamil Trimester III DI PMB Bidan Yuni Alfia,S.Tr,Keb Desa Bandung Kecamatan Konang Kabupaten Bangkalan