

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Kehamilan**

##### **2.1.1 Pengertian Kehamilan**

Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin didalam rahim seorang perempuan. Proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir. Trimester pertama, yaitu dimulai dari konsepsi sampai minggu ke-12 kehamilan, merupakan fase awal yang mengalami pengaruh hormonal, perubahan produksi, anatomi, dan fisiologi. Perubahan ini membuat tubuh ibu hamil melakukan penyesuaian dan menyebabkan perubahan fisik atau psikologis pada wanita hamil. Dalam trimester pertama, ibu hamil mungkin mengalami ketidaknyamanan, seperti mual, muntah, pusing, meriang, dan lemas, yang menjadi faktor ketidaknyamanan pada ibu hamil, terutama pada awal kehamilan (Mardinasari et al., 2022).

Kehamilan adalah proses yang terjadi pada wanita yang produktif, dan akan membawa berbagai perubahan, termasuk perubahan fisik dan psikologis, sebagai reaksi terhadap kehamilan (Usman dkk, 2016). Ibu hamil pada trimester tiga yang nanti akan melalui proses persalinan, seringkali merasa khawatir. Hal ini disebabkan khawatirnya terhadap kondisi bayinya setelah lahir, termasuk kondisi normal atau abnormal, serta khawatir atas keahlian saat melahirkan, seperti nyeri yang muncul dan kemungkinan organ vital terkena cedera (Fatimah & Nuryaningsih, 2018)

##### **2.1.2 Klasifikasi Kehamilan**

Kehamilan diklasifikasikan dalam 3 trimester menurut (Janah et al., 2023) yaitu

- 1) Trimester kesatu, dimulai dari konsepsi sampai ukuran panjang badan jani diperkirakan 63 mm yaitu pada 0-12 minggu.
- 2) Trimester kedua ini terjadi percepatan dan pertumbuhan serta pematangan fungsi seluruh tubuh janin yaitu 13-28 minggu.
- 3) Trimester ketiga ini panjang bayi sudah mencapai 37 cm dengan BB 1250 gram sampai janin telah terbentuk sempurna dan berfungsi sempurna dan sebagian janin lahir pada usia ini 29-40 minggu

Usia kehamilan (usia gestasi) adalah masa sejak terjadinya konsepsi sampai dengan saat kelahiran, dihitung dari hari pertama haid terakhir (menstruasi), sedangkan kehamilan cukup bulan (term/aterem) adalah usia kehamilan 37-42 minggu lengkap, kehamilan kurang bulan (preterm) adalah masa gestasi lebih dari 42 minggu, dengan standar minimal kunjungan selama trimester 3.

#### 2.1. 3 Faktor Penyebab Perubahan Psikologi Ibu Hamil

Penyebab terjadinya perubahan psikologi dikarenakan Adanya peningkatan produksi hormon progesteron. Hormon progesterone mempengaruhi kondisi psikisnya, akan tetapi tidak selamanya pengaruh hormon progesterone menjadi dasar perubahan psikis, melainkan kerentanan daya psikis seorang atau lebih dikenal dengan kepribadian. Wanita hamil yang menerima atau sangat mengharapkan kehamilan akan lebih menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Berbeda dengan wanita hamil yang menolak kehamilan. Mereka menilai kehamilan sebagai hal yang memberatkan ataupun mengganggu estetika tubuhnya seperti gusar, karena perut menjadi membuncit, pinggul besar, payudara membesar, capek dan letih. Tentu kondisi tersebut akan mempengaruhi kehidupan psikis ibu menjadi tidak stabil (Fatimah & Nuryaningsih, 2018)

#### 2.1. 4 Manifestasi Klinis Kehamilan

Tanda dan Gejala Kehamilan menurut (Ariesti & Sutiarysih, 2022) yaitu:

a. Ibu tidak menstruasi.

Keluhan ini seringkali menjadi pertanda pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada kemungkinan ibu hamil, tanda sebab berhentinya haid adalah pertanda dibuahnya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab tanda lain adalah gizi buruk, masalah stres/emosi, atau menopause (berhenti haid).

b. Mual atau ingin muntah.

Banyak ibu hamil yang merasakan mual di pagi hari (morning sickness), namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit yang diderita.

c. Payudara lebih lunak, sensitive, gatal dan berdenyut seperti kesemutan dan jika disentuh terasa nyeri.

Hal ini menunjukkan peningkatan produksi hormone esterogen dan progesterone.

d. Ada bercak darah dan kram perut.

Adanya bercak darah dan kram perut disebabkan oleh implantasi atau menempelnya embrio ke dinding ovulasi atau lepasnya sel telur matang dari Rahim. Hal ini merupakan keadaan yang normal.

e. Ibu merasa letih dan mengantuk sepanjang hari.

Rasa letih dan mengantuk umum dirasakan pada 3 atau 4 bulan pertama kehamilan. Hal ini diakibatkan oleh perubahan hormone dan kerja ginjal, jantung serta paru-paru yang semakin berat untuk ibu dan janin.

f. Sakit kepala.

Sakit kepala terjadi karena lelah, mual, dan tegang serta depresi yang disebabkan oleh perubahan hormone tubuh saat hamil. Meningkatnya pasokan darah ke tubuh juga membuat ibu hamil pusing setiap ganti posisi.

g. Ibu sering berkemih.

Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah stress, infeksi, diabetes, ataupun infeksi saluran kemih.

h. Sembelit.

Sembelit dapat disebabkan oleh meningkatnya hormone progesterone. Selain mengendurkan otot Rahim, hormone itu juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi janin lebih sempurna.

i. Sering meludah.

Sering meludah atau hipersalivasi disebabkan oleh perubahan kadar esterogen.

#### 2.1. 5 Perubahan psikologis pada trimester 3

Pada fase trimester ketiga perubahan-perubahan psikologis pada ibu hamil semakin kompleks dan meningkat dari trimester sebelumnya. Hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Beberapa kondisi psikologis yang terjadi pada trimester ketiga, antara lain (Fatimah & Nuryaningsih, 2018) :

1) Rasa tidak nyaman Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga dan pada kebanyakan ibu merasa bentuk tubuhnya semakin jelek. Selain itu, perasan tidak nyaman juga berkaitan dengan adanya perasaan

sedih karena dia akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil sehingga ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga, dan tenaga kesehatan.

- 2) Perubahan emosional Pada bulan-bulan terakhir menjelang persalinan perubahan emosi ibu semakin berubah-ubah dan terkadang menjadi tidak terkontrol. Perubahan emosi ini bermuara dari adanya perasaan khawatir, rasa takut, bimbang dan ragu jangan-jangan kondisi kehamilannya saat ini lebih buruk lagi saat menjelang persalinan atau kekhawatiran akibat ketidakmampuannya dalam menjalankan tugas-tugas sebagai ibu pasca kelahiran bayinya.

#### 2.1. 6 Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester 3

Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III. Kehamilan menyebabkan berbagai perubahan dan penyesuaian pada wanita. Perubahan sistem tubuh ibu selama kehamilan memerlukan penyesuaian, baik fisik maupun mental. Tekad ibu untuk menanggung ketidaknyamanan yang terkait dengan perubahan ini memerlukan penyediaan terapi atau obat.

Jika ketidaknyamanan ini tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil, sehingga diperlukan sumber yang jelas tentang cara mengatasi ketidaknyamanan selama Masa mbelit, oedema atau bengkak, susah tidur, nyeri pinggang, sering buang air kecil, wasir, mulas (panas di perut), sakit kepala, sulit bernafas, dan varises adalah beberapa ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester ketiga. Menurut (Fitriani et al., 2022), adapun penyebab dan penanganan ketidaknyamanan pada trimester III, sebagai berikut:

##### 1) Konstipasi

Peningkatan jumlah hormon progesteron menyebabkan masalah peristaltik usus pada ibu hamil pada trimester ketiga. Sembelit juga bisa disebabkan oleh rahim yang membesar dan menekan usus. Konsumsi tablet FE, serta kurangnya mobilitas dan gerakan tubuh, dapat menyebabkan sembelit. Wanita hamil harus minum setidaknya 6-8 gelas air setiap hari, makan banyak sayuran dan buah-buahan yang kaya serat, melakukan latihan kehamilan, dan berjalan-jalan pagi

secara teratur. Jika pengobatan alami gagal meredakan sembelit, segera temui dokter atau bidan.

## 2) Edema

Edema merupakan pembengkakan di tungkai bawah dan pergelangan kaki, berkembang selama kehamilan sebagai akibat dari bawah, menurut Faniza (2021). Edema di tungkai bawah dan pergelangan kaki, berkembang selama kehamilan sebagai akibat dari berkurangnya aliran balik vena dari ekstremitas bawah. Berdiri atau duduk untuk waktu yang lama memperburuk edema. Anjurkan kepada ibu untuk menghindari makanan yang terlalu asin, makan makanan berprotein tinggi, dan menghindari penggunaan pakaian ketat. Jika ibu berdiri atau duduk untuk waktu yang lama, dia harus mengangkat kakinya selama 20 menit setiap 2 sampai 3 jam dan mengubah posisi. Duduk dengan kaki dalam posisi dorsofleksi meningkatkan sirkulasi dan membantu mengontraksikan otot kaki.

## 3) Insomnia

Insomnia adalah masalah tidur yang mempengaruhi ibu hamil ketika mereka cemas atau memiliki banyak pikiran negatif tentang kehamilan mereka. Masalah tidur ini dapat diperburuk dengan menjadi terlalu gembira. Akibatnya, wajar bagi para ibu untuk menghindari situasi yang membuat mereka sangat stres. Ibu mungkin mengalami kesulitan tidur karena aktivitas janin di dalam rahim pada malam hari. Saat tidur, rasanya tidak nyaman. Ibu dapat menggunakan posisi miring saat tidur, mendukung ibu selama kehamilan trimester ketiga, mengarahkan keluarga untuk memberikan dukungan mental dan spiritual dalam persiapan persalinan, menganjurkan senam hamil, dan melakukan pijatan ringan pada bagian tubuh yang sakit seperti bagian dari pengobatan.

## 4) Nyeri pinggang

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga disebabkan oleh perubahan hormonal pada jaringan lunak pendukung dan penghubung, yang mengakibatkan berkurangnya kelenturan otot. Lumbago (nyeri punggung bawah) adalah jenis nyeri punggung yang mempengaruhi daerah lumbosakral.

Karena rasa sakit ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi dan postur wanita, biasanya rasa sakit ini semakin parah seiring dengan kehamilannya. Berat rahim yang lebih besar, membungkuk berlebihan, berjalan tanpa henti, dan mengangkat beban semuanya berkontribusi pada perubahan ini.

5) Sering buang air kecil (nocturia)

Menurut Patimah (2020), berat dan ukuran rahim bertambah seiring bertambahnya usia kehamilan sehingga menyebabkan rahim memanjang ke arah luar pintu masuk panggul ke rongga perut. Kandung kemih, yang ditempatkan di depan rahim, mendapat tekanan sebagai akibat dari perubahan ini. Tekanan yang diberikan pada kandung kemih oleh volume rahim menyebabkan ruang kandung kemih mengecil, dan akibatnya kapasitas kandung kemih menurun. Hal ini lah yang mengakibatkan frekuensi buang air kecil menjadi lebih sering. Kurangi minum 2 jam sebelum tidur tetapi Lanjutkan minum pada siang hari, lakukan latihan untuk memperkuat otot dasar panggul, otot vagina, dan otot perut, menjaga kebersihan area kewanitaan, mengganti pakaian dalam segera setelah terasa lembap dan menggunakan bahan dengan daya serap keringat yang tinggi tidak menahan buang air kecil, serta selalu menjaga kebersihan area kewanitaan.

6) Susah bernafas

Menurut Fitriani (2020), ketika seorang ibu hamil, ia mungkin mengalami sesak napas saat memasuki trimester kedua dan berlanjut hingga melahirkan. Hal ini dapat terjadi karena ekspansi rahim, yang menekan diafragma, menyebabkannya menjadi tertekan hingga 4 cm, serta peningkatan hormon progesteron, yang menyebabkan hiperventilasi. Untuk penanganannya, ibu sebaiknya melatih pernapasan normal, mencegah rasa khawatir yang berlebihan, dan memvariasikan posisi duduk dan berdiri.

7) Varises

Varises sering terjadi pada wanita di trimester ketiga kehamilan, menurut Fitriani (2020). Ini karena peningkatan penyempitan di pembuluh darah bawah, serta kerapuhan jaringan elastis yang dipengaruhi oleh hormon estrogen dan karena genetika keluarga. Untuk terapi, ibu tidak boleh menyilangkan kaki saat

tidur, tidur dengan bantal di kaki, meninggikan kaki saat berbaring, menghindari berdiri dan duduk dalam waktu lama, memakai kaus kaki atau perban pada daerah yang terkena varises, dan melakukan senam hamil.

## **2.2 Konsep Nyeri Punggung**

### **2.2.1 Definisi nyeri punggung**

Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis torakik (kifosis). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan (Fransiska & Suryani, 2024).

Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil pada trimester III yang disebabkan oleh adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan yang dapat diatasi dengan cara mempertahankan postur tubuh yang baik dengan memperhatikan mekanisme tubuh yang baik terutama saat mengangkat benda, tidak berdiri terlalu lama, menghindari pekerjaan berat dan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung dan melakukan senam hamil atau prenatal yoga (Dayani et al., 2024).

### **2.2.2 Faktor penyebab nyeri punggung**

Ada beberapa penyebab sakit punggung saat hamil menurut (Ruliati, 2019), yaitu:

#### **1) Perubahan hormon**

Tulang dan sendi terhubung oleh jaringan ikat yang disebut ligamen. Ketika hamil, tubuh memproduksi hormon relaksin yang memungkinkan ligamen menjadi rileks dan membuat persendian menjadi longgar. Tujuannya adalah mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Ligamen dan otot yang menopang tulang belakang juga turut terkena dampak hormon tersebut. Akibatnya, ligamen dan otot di sekitar panggul menjadi longgar, sehingga muncul rasa nyeri di punggung.

2) Pertambahan berat badan

Ibu hamil yang sehat akan mengalami kenaikan berat badan. Tulang belakang yang bertugas menopang tubuh akan terbebani dengan pertambahan berat ini. Hal ini menimbulkan rasa sakit pada panggul dan punggung, khususnya punggung bagian bawah.

3) Pertumbuhan bayi

Makin bertambah usia kandungan, ukuran janin semakin membesar, begitu juga dengan rahim. Pertumbuhan janin dan rahim akan menekan pembuluh darah dan saraf di area panggul dan punggung, sehingga bagian ini terasa nyeri.

4) Perubahan postur tubuh

Kehamilan bisa menggeser titik berat atau pusat gravitasi tubuh, sehingga postur tubuh, cara berjalan, cara duduk, dan posisi tidur berubah. Selain itu, postur tubuh yang salah, berdiri terlalu lama, dan membungkuk untuk mengambil benda juga dapat memperparah sakit punggung.

5) Stres

Stres saat hamil, baik stres fisik maupun emosional, dapat menyebabkan ketegangan otot di punggung. Ditambah lagi efek hormon relaksin yang melemaskan persendian dan ligamen. Saat stres meningkat, sangat mungkin punggung akan terasa semakin nyeri.

6) Jarang berolahraga

Suatu penelitian mengungkapkan bahwa wanita hamil yang jarang berolahraga lebih berisiko untuk mengalami sakit punggung. Hal ini diduga karena jarang berolahraga dapat membuat otot dan sendi di panggul atau punggung menjadi lebih lemah.

### 2.2.3 Intensitas nyeri punggung

Intensitas nyeri merupakan salah satu domain utama yang dinilai pada esesmen nyeri. Pemahaman akan intensitas nyeri akan membantu petugas kesehatan dalam mengklasifikasikan nyeri, memilih analgesia, dan menetapkan waktu esesmen ulang. Nyeri intensitas ringan akan memerlukan pendekatan terapi yang berbeda dengan nyeri intensitas berat. Nyeri intensitas berat memerlukan evaluasi yang lebih cepat daripada

nyeri intensitas ringan. 3 skala intensitas nyeri yang paling umum dikerjakan di praktek klinik, yaitu: Visual Analogue Scale, Numeric Rating Scale, dan Wong Baker Faces Scale (Pinzon, 2016)

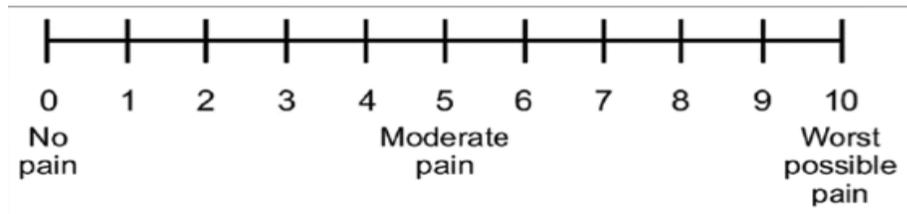
1) Visual Analogue Scale (VAS)

Visual Analogue Scale adalah skala unidimensional yang mengukur intensitas nyeri. Penggunaannya sangat banyak dalam praktek klinik dan penelitian. Visual Analogue Scale adalah skala kontinyu horisontal atau vertikal yang pada umumnya memiliki panjang 10 cm (100 mm) dengan dua kubu ekstrim, yaitu 0 “tanpa nyeri” dan 100 mm “nyeri paling hebat yang bisa dibayangkan”. Nilai VAS diisi sendiri oleh pasien. Pemeriksa meminta pasien untuk menunjuk satu titik di garis antara titik 0 dan 100. Pemeriksa mengukur jarak dari titik yang ditunjuk oleh pasien dari titik nol. Skala VAS dinilai dengan media pensil dan kertas, sehingga tidak dapat dilakukan secara verbal atau melalui saluran telepon. Pengukuran nilai VAS tidak memerlukan pelatihan khusus yang sama. Bila kertas yang menggambarkan skala nyeri ini diperbanyak dengan foto kopi, maka harus diperhatikan bahwa panjang garis tidak berubah. Kajian terhadap penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa skor VAS horisontal sedikit lebih rendah daripada skor VAS vertikal bila dikerjakan pada orang yang sama. Pada kasus dengan evaluasi berkala, maka cara pengukuran VAS harus konsisten untuk setiap waktunya. Nilai VAS dikelompokkan menjadi nyeri intensitas ringan (0-44 mm), nyeri intensitas sedang (45-74 mm), dan nyeri intensitas berat (75-100 mm). Nilai VAS diadopsi pada awalnya dari bidang psikologi. Nilai VAS digunakan secara luas dengan reliabilitas yang baik. Kajian terdahulu menunjukkan bahwa VAS memiliki kemampuan yang baik untuk menilai pengurangan nyeri pasca terapi analgesia.

2) Numeric Rating Scale (NRS)

Skala NRS adalah skala unidimensional yang mengukur intensitas nyeri. Skala NRS adalah versi angka dari VAS yang menggambarkan 0-10 dalam skala nyeri. Pada umumnya dalam bentuk garis. Skala untuk NRS adalah skala numerik tunggal berisi 11 nilai, yaitu 0 “tidak sakit sama sekali” dan 10 “sakit terhebat yang bisa dibayangkan”. Nilai NRS bisa digunakan untuk evaluasi nyeri, dan

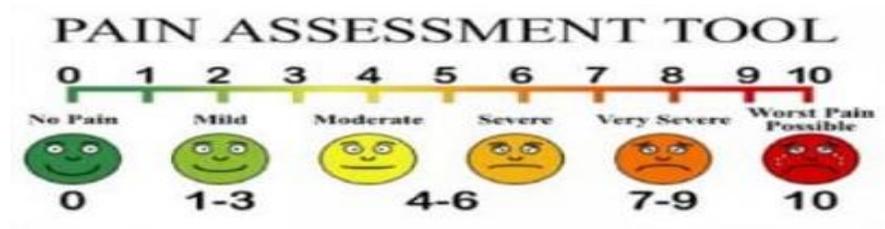
pada umumnya pengukuran kedua tidak lebih dari 24 jam pasca pengukuran pertama. Nilai NRS dapat disampaikan secara verbal maupun dalam bentuk gambar. Klasifikasi nilai NRS adalah nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), dan nyeri hebat (7-10). Nilai NRS dapat diperoleh dalam waktu kurang dari 1 menit dan dapat dikerjakan dengan sangat mudah. Nilai NRS memiliki korelasi positif yang sangat baik dengan VAS. Nilai NRS memiliki reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan untuk evaluasi pasaca terapi nyeri.



**Gambar 2.1 Numeric Rating Scale**

3) Skala wajah

Skala nyeri wajah dapat diukur dalam bentuk revisi yang menggambarkan skala 0-10 dengan 6 wajah. Hal ini untuk membuat konsisten dengan pengukuran VAS dan NRS. Nilai skala untuk 6 wajah tersebut adalah 0-2-4-6-8-10.



**Gambar 2.2 Visual Analog Scale**

#### 2.2.4 Patofisiologi nyeri

Secara keseluruhan, nyeri punggung pada ibu hamil dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perubahan postur tubuh selama masa kehamilan. Seiring dengan penambahan berat badan yang berlangsung secara bertahap, terjadi perubahan dalam distribusi beban tubuh, pergeseran pusat gravitasi ke depan, serta pengaruh hormon terhadap kelenturan ligamen. Kombinasi dari faktor-faktor ini, ditambah dengan otot perut yang meregang dan melemah, menyebabkan peningkatan kelengkungan pada tulang belakang bagian bawah (lumbal). Ketika otot perut meregang, otot punggung cenderung memendek, yang dapat menimbulkan ketidakseimbangan otot di sekitar panggul dan menyebabkan tekanan tambahan pada ligamen, yang akhirnya memicu nyeri punggung, terutama di area sakroiliaka atau lumbal. Jika setelah melahirkan keseimbangan otot dan stabilitas panggul tidak segera dipulihkan, nyeri punggung dapat berlanjut dalam jangka panjang.

Selain itu, aktivitas fisik selama kehamilan turut berkontribusi terhadap timbulnya nyeri punggung. Banyak pekerjaan rumah tangga seperti menyetrika atau menyiapkan makanan sebenarnya bisa dilakukan sambil duduk, namun sering kali dilakukan dengan berdiri dalam waktu lama. Jika ibu hamil juga harus mengangkat benda berat, hal ini bisa menyebabkan ketegangan pada otot panggul. Gerakan memutar sambil mengangkat beban sangat berisiko dan sebaiknya dihindari.

#### 2.2.5 Cara mengatasi nyeri punggung

Terdapat beberapa cara yang dilakukan untuk menurunkan intensitas pada nyeri punggung. Beberapa cara diantaranya menurut (Sulastri et al., 2022) yaitu

##### 1) Pemberian terapi panas

Rasa panas diketahui dapat memberikan efek vasodilatasi sehingga aliran darah meningkat. Hal ini mengakibatkan pengiriman oksigen atau zat nutrisi lainnya menjadi adekuat serta daya absorpsi juga mengalami peningkatan sehingga nyeri berkurang.

##### 2) Pemberian terapi dingin

Selain rasa panas, rasa dingin juga dapat menurunkan intensitas nyeri. Hal ini dikarenakan rasa dingin memiliki efek vasokonstriksi sehingga dapat mengurangi

aliran darah. Oleh karena itu akan terjadi penghambatan perdarahan dan bengkak pada trauma sehingga nyeri mengalami penurunan

3) Pijatan

Melalui teknik pijatan, jaringan pada punggung akan dimanipulasi agar lebih rileks, tonus otot pada punggung akan meningkat, aliran darah juga mengalami peningkatan dan dapat menurunkan spasme.

4) Exercise (latihan)

Latihan atau pergerakan dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri. Hal ini penting dilakukan supaya peredaran darah semakin lancar.

## **2.3 Konsep Asuhan Keperawatan Nyeri Punggung**

pengkajian merupakan langkah pertama dari proses yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari klien, sehingga masalah keperawatan dapat dirumuskan secara akurat, (Subekti,2016).

### **2.3.1 Pengkajian**

1) Identitas

Pada identitas ini meliputi nama, umur, jenis kelamin, Pendidikan, pekerjaan, alamat, suku dan agama. Pada gangguan penderita nyeri punggung pada ibu hamil biasanya pada kehamilan Trimester III, usia kehamilan 7, 8 dan 9 bulan.

2) Keluhan utama

Keluhan utama merupakan sering menjadi alasan klien untuk menerima pertolongan kesehatan. Pada kehamilan trimester III biasanya di keluhkan nyeri pada bagian punggung

3) Riwayat penyakit sekarang

Riwayat penyakit sekarang adalah informasi mengenai keadaan dan keluhan klien timbul nyeri pada saat kehamilan trimester III yang menimbulkan gangguan rasa tidak nyaman. Keluhan pada klien di kehamilan trimester III adalah nyeri punggung.

4) Riwayat penyakit dahulu

Apakah klien pernah mengalami riwayat penyakit seperti DM, hipertensi, Jantung.

5) Riwayat penyakit keluarga

Peranan keluarga atau keturunan maupun factor penyebab penting yang perlu di kaji yaitu penyakit berat yang pernah diderita salah satu anggota keluarga yang ada hubungannya dengan oprasi misalnya. TBC, DM, dan Hipertensi.

6) Riwayat Obstetri

a) Haid

Manarche pada Wanita terjadi saat pubertas yaitu pada usia 12 tahun, lama haid 3-7 hari, darah haid biasanya tidak membeku dan banyaknya 50-80 cc, hari 1-3 darah banyak, encer, berwarna merah, dan hari ke-4 samapai seterusnya warna merah kecoklatan. Saat haid wanita mengeluh sakit pinggang, merasa kurang nyaman, gelisah, buah dada sedikit nyeri karena ketidakstabilan hormon. Hari pertama haid terahir (HPHT) untuk memperkirakan persalinan.

b) Perkawinan

Berapa kali kawin dan berapa lama dengan suami yang sekarang.

c) Riwayat kehamilan dan persalinan y/ang lalu

Ditanyakan riwayat kehamilan dan persalinan serta nifas yang lalu, bagaimana keadaan bayi yang di lahirkan, apakah cukup bulan atau tidak, kelahiran normal atau tidak, siapa yang menolong persalinan dan dimana melahirkannya.

d) Riwayat KB

Kontrasepsi yang biasa digunakan pada ibu pasca persalinan adalah suntikan, depo progesterone 3 bulan, cylofem setiap bulan, pil KB, implant, AKDR, kontrasepsi mantap untuk jumlah anak lebih dari 2 anak.

e) Riwayat kehamilan sekarang

- Pada kehamilan trimester I sering ditemukan emesis ringan, tetapi hilang setelah kehamilan 4 bulan.
- Memeriksa kehamilan secara teratur dengan frekuensi 1x dalam sebulan sampai usia kehamilan 7 bulan, 2x dalam sebulan sampai usia kehamilan 9 bulan dan 1x seminggu mulai kehamilan 9 bulan sampai melahirkan.
- Ibu mendapatkan imunisasi TT 2x dengan interval minimal 4 minggu (jarak kehamilan lebih dari 3 tahun) tetapi apabila jarak kehamilan kurang dari 3 tahun, berikan 1x saja.

Ibu merasakan pergerakan anak pada usia kehamilan 20 minggu. Pengobatan yang di dapat tablet tambah darah minimal 90 tablet di tambah yodim dan vitamin (Alifah, 2022)

### 2.3.2 diagnosa

Diagnosa keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respons klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik yang berlangsung aktual maupun potensial. Diagnosa keperawatan bertujuan untuk mengidentifikasi respons klien individu, keluarga dan komunitas terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan. Diagnosis keperawatan di buat berdasarkan analisa data pasien. Pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung, diagnosis keperawatan yang dapat diambil adalah nyeri akut (D.0077) (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).

### 2.3.3 Intervensi

Setelah pengumpulan data pasien, mengorganisasi data dan menetapkan diagnosis keperawatan maka tahap berikutnya adalah perencanaan. Pada tahap ini perawat membuat rencana perawatan dan menentukan pendekatan apa yang digunakan untuk memecahkan masalah klien. Ada tiga fase dalam tahap perencanaan yaitu menentukan prioritas, menentukan tujuan dan merencanakan tindakan keperawatan. Sedangkan menurut (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018) intervensi merupakan segala bentuk terapi yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai peningkatan, pencegahan dan pemulihan kesehatan klien individu, keluarga dan komunitas

**Tabel 2.1 Intervensi**

<b>SDKI</b>	<b>SLKI</b>	<b>SIKI</b>
Nyeri Akut (D.0077)	Setelah dilakukan Tindakan keperawatan diharap tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil: 1. Kemampuan menuntaskan aktivitas meningkat	<b>Manajemen Nyeri</b> Observasi 1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri 2. Identifikasi skala nyeri 3. Identifikasi factor memperberat dan memperingan nyeri

	<p>2. Keluhan nyeri menurun</p> <p>3. Meringis menurun</p> <p>4. Sikap protektif menurun</p> <p>5. Gelisah menurun</p> <p>6. Kesulitan tidur menurun</p> <p>(Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2019)</p>	<p>Terapeutik</p> <p>1. Berikan teknik non farmakologi terapi kompres hangat untuk mengurangi nyeri.</p> <p>2. Fasilitasi istirahat dan tidur.</p> <p>Edukasi</p> <p>1. Ajarkan memonitor nyeri secara mandiri.</p> <p>2. Ajarkan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri.</p> <p>Kolaborasi</p> <p>1. Kolaborasi pemberian analgetic jika perlu</p> <p>(Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018)</p>
--	---	--

#### 2.3.4 Impelementasi

Pelaksanaan atau implementasi merupakan pelaksanaan dari perencanaan keperawatan yang dilakukan oleh perawat. Seperti tahap – tahap yang lain dalam proses keperawatan, fase pelaksanaan terdiri dari beberapa kegiatan antara lain validasi (pengesahan) rencana keperawatan, menulis/mendokumentasikan rencana keperawatan, melanjutkan pengumpulan data, dan memberikan asuhan keperawatan.

#### 2.3.5 Evaluasi

Evaluasi merupakan langkah terakhir dalam proses keperawatan yang merupakan kegiatan sengaja dan terus-menerus yang melibatkan klien atau pasien dengan perawat dan anggota tim kesehatan lainnya.

## 2.4 Konsep *Endorphin Massage*

### 2.3.1 Pengertian *endorphin massage*

Menurut Handayani *endorphin* berasal dari kata *Endogenous* dan *Morphine*, molekul protein yang di produksi sel-sel dari sistem syaraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekerja bersama reseptor sedativa untuk mengurangi rasa sakit. Reseptor analgesik ini diproduksi di spinal cord (simpul saraf tulang belakang hingga tulang ekor) dan ujung saraf. Endorphin merupakan sejumlah polipeptida yang terdiri dari 30 unit asam amino. Opioid-opioid hormon-hormon penghilang stress seperti kortikotrofin, kortisol, dan katekolamin dihasilkan tubuh untuk mengurangi stress dan menghilangkan rasa nyeri. Tubuh menghasilkan sedikitnya 20 endorphin yang berbeda manfaat dan kegunaannya. Beta-endorphin muncul sebagai endorphin yang berfungsi memberikan pengaruh paling besar di otak dan tubuh selama latihan. Betaendorphin juga merupakan satu jenis hormon peptida yang dibentuk sebagian besar oleh tyrosine, yaitu satu jenis asam amino(Rahayu & Sutarno, 2024).

*Endorphin Massage* sendiri merupakan terapi sentuhan atau pijatan ringan yang berfungsi untuk mengatur produksi hormone pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri dan sakit yang menetap, bahkan mengendalikan perasaan stress. Hormone endorphin sendiri dapat muncul melalui berbagai macam kegiatan seperti pernafasan dalam, relaksasi, dan meditasi(Arisandy et al., 2024)

### 2.3.2 Manfaat *endorphin massage*

Adapun Manfaat *Endorphin Massage* menurut(Arisandy et al., 2024) yaitu :

- a. membuat relaksasi dan mengurangi kesadaran nyeri dengan cara meningkatkan aliran darah ke area yang dirasakan nyeri
- b. menstimulus reseptor sensori dikulit dan otak
- c. meninggikan sirkulasi lokal
- d. merangsang pelepasan pada endorfin
- e. penurunan katekiolamin endogen memberikan rangsangan pada serat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri
- f. memberikan rasa nyaman dan rileks kepada ibu hamil
- g. mengembalikan detak jantung dan tekanan darah dalam batas normal

### 2.3.3 Kontraindikasi *endorphin massage*

Kontraindikasi pijat endorfin menurut (Safitri & Desmawati, 2022) yaitu:

- 1) Pembengkakan atau tumor
- 2) Adanya hematoma atau pach
- 3) Suhu kulit
- 4) Memiliki penyakit kulit
- 5) Pada kehamila awal atau tidak ada kehamilan, ketuban pecah, risiko tinggi kehamilan, kontraksi uterus abnormal.

### 2.3.4 Teknik melakukan endorphin massage

Pijat endorphin adalah pijatan yang dilakukan dengan teknik sentuhan yang sangat ringan. Ini adalah teknik ringan yang dapat dilakukan oleh semua orang tetapi idealnya dapat di lakukan dengan pasangan, berikut langkah-langkah pijat endorphin menurut (Safitri & Desmawati, 2022) yaitu L:

- 1) Posisikan pasien senyaman mungkin, pasien dapat duduk atau berbaring miring, bidan atau perawat duduk di belakang atau samping pasien
- 2) Anurkan tarik napas dalam- dalam, lalu hembuskan secara perlahan sambil memejamkan mata dengan lembut dan beberapa saat.
- 3) Mengambil sedikit body lotion untuk mempermudah sentuhan
- 4) Mengelus permukaan luar lengan pasien, mulai dari tangan sampai lengan bawah, belaian ini sangat lembut dan dilakukan dengan menggunakan jari jemari atau ujung-ujung jari
- 5) Setelah 5 menit, berpindah dari lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dapat dilakukan di kedua lengan pasien, pasien dapat merasakan dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuh, teknik ini juga bisa diterapkan dibagian tubuh lain, termasuk telapak tangan, leher, dan bahu atau paha
- 6) Selanjutnya di lakukan di baguan punggung, dengan cara anjurkan ibu berbaring, dimulai dari leher, memijat ringan membentuk huruf V kearah luar menuju sisi tulang rusuk. Pijatan-pijatan ini terus turun ke bawah dan kebelakang.
- 7) Anjurkan kepada pasien agar tetap rileks



**Gambar 2.3 Endorphin Massage**