

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Defenisi Senam Yoga**

Yoga adalah sebuah *filosofi* yang membantu seseorang melepaskan pola pikir yang penuh dengan keinginan, kekhawatiran, ketakutan, dan kebingungan, sehingga mencapai ketenangan. Keunggulan senam prenatal yoga adalah kemampuannya untuk menyatukan diri sejati kita, membantu kita memahami siapa diri kita sebenarnya, serta mengembangkan kesadaran penuh melalui gerakan yang lembut, penuh kasih sayang, dan kesadaran diri (Sari *et al.*, 2020).

Senam yoga adalah cara yang tepat untuk mempersiapkan persalinan. Melakukan yoga selama kehamilan dapat membantu mengurangi stres perinatal, kecemasan, depresi, mual, sesak napas, sakit kepala, kelelahan, dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Pendekatan yoga yang melibatkan peregangan, konsentrasi, dan pengaturan pernapasan memberikan banyak manfaat baik untuk ibu hamil maupun janin .(Sari *et al.*, 2020).

Prenatal yoga adalah modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan dari prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual selama kehamilan hingga proses persalinan. Dengan persiapan yang matang, ibu hamil akan merasa lebih percaya diri dan yakin saat menjalani persalinan yang lancar dan aman (Sari,*et al* .,2020).

Yoga adalah salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap bugar selama kehamilan, serta sangat mendukung kelancaran proses persalinan. Selain itu, latihan yoga mencakup berbagai aspek seperti relaksasi, pengaturan postur tubuh, pernapasan, dan meditasi, yang bila dilakukan secara rutin selama satu jam setiap hari dapat menjaga elastisitas serta kekuatan ligamen panggul, pinggul, dan kaki. (Oktya, 2022).

## 2. Tujuan dan Manfaat Melatih Senam Yoga

Tujuan dari prenatal yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan *spiritual* dalam menghadapi proses persalinan. Dengan persiapan yang matang, ibu akan merasa lebih percaya diri dan siap untuk menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman.

Meskipun senam yoga untuk ibu hamil sudah ada, masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaatnya, karena sebagian besar kelas ibu hamil hanya mencakup informasi umum tentang kehamilan dan senam hamil. Padahal, jika senam yoga diterapkan dan dilakukan secara rutin, ia bisa memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil dan janinnya (Sari *et al.*, 2020).

Senam yoga memberikan banyak manfaat selama kehamilan, seperti menurunkan tingkat stres, membantu ibu hamil menjadi lebih relaks dan percaya diri dengan citra tubuhnya, serta memperbaiki sikap tubuh. Yoga juga membantu menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan keluhan selama masa kehamilan, mempersiapkan tubuh untuk proses kelahiran, dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Ada banyak manfaat lain dalam mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di antaranya: membantu tubuh tetap kuat, sehat, dan aktif selama kehamilan; meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan; membantu keseimbangan tubuh; mengurangi sakit pinggang; mempersiapkan area panggul; meningkatkan komunikasi dengan bayi; mempelajari teknik pernapasan yang baik; mengurangi keluhan seperti susah tidur; mengurangi risiko *depresi* dan kelahiran prematur; serta meningkatkan sirkulasi darah. (Sari *et al.*, 2020).

Manfaat Berlatih Yoga Selama Kehamilan :

1. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh ibu hamil.
2. Memperbaiki aliran darah dan meningkatkan suplai oksigen ke janin.
3. Membantu mengatasi nyeri punggung, pinggang, serta masalah pada saluran urin, dan mengurangi pegal serta pembengkakan pada sendi
4. Melatih otot dasar punggung (perineum), yang berperan penting dalam proses kelahiran, agar menjadi lebih kuat dan elastis, mempermudah proses persalinan.

5. Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental ibu untuk menyambut Proses persalinan.
6. Membantu kelancaran proses kelahiran.
7. Membangun ikatan komunikasi antara ibu dan bayi sejak masih dalam kandungan
8. Mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan.

Yoga mengajarkan teknik-teknik pengendalian tubuh dan menekankan bahwa ketegangan otot tidak akan membantu saat proses persalinan. Ketika tubuh tegang, pikiran juga akan tegang, dan kita cenderung menahan napas. Dengan rutin berlatih yoga selama kehamilan, Anda akan lebih peka terhadap ketegangan yang muncul, dan mampu menjaga pikiran tetap tenang, menjaga pernapasan tetap dalam, sehingga otot tubuh menjadi lebih rileks dan memudahkan kelahiran .(Pujiastuti Sindhu, 2019)

### **3. Petunjuk Senam Yoga**

Panduan Umum Berlatih Yoga Saat Hamil

#### **a. Persiapan**

- 1) Kenakan pakaian yang pas (tidak terlalu longgar dan tidak terlalu ketat yang akan mengganggu napas dan gerakan) dengan bahan yang ringan dan menyerap keringat.
- 2) Pakailah bra khusus untuk wanita hamil yang bisa menyangga payudara dengan baik.
- 3) Berlatih tanpa alas kaki (kaus kaki dan atau sepatu) di atas matras yoga yang anti-slip untuk mencegah risiko terpeleset dan terkilir.
- 4) Gunakan beberapa alat bantu yang mudah ditemukan di rumah, seperti bantal tidur, kursi pendek, kursi kayu, beanbag, dan ikat pinggang.
- 5) Berlatihlah dalam ruangan yang sama dan dengan waktu yang sama setiap harinya, untuk menciptakan suasana dan memudahkan pikiran anda langsung "masuk" ke suasana yoga. Anda dapat pula menyetel musik yang lembut saat berlatih untuk menciptakan suasana pikiran yang tenang.
- 6) Kosongkan perut sebelum berlatih, 2 jam setelah makan berat dan 1 jam setelah makan ringan.

7) Minum air sesering mungkin sebelum, setelah, dan saat berlatih. Ibu hamil sangat mudah terkena dehidrasi, yang dapat membahayakan keselamatan ibu dan janin. Biasakan minum satu gelas air sebelum, saat, dan setelah berlatih.

b. Berkonsultasi dengan Dokter Kandungan atau Bidan

Berlatih prenatal yoga dapat dilakukan sejak awal kehamilan disadari. Namun, karena setiap wanita memiliki kondisi kehamilan yang berbeda-beda-dan karena tidak semua olah tubuh cocok bagi semua orang dapatkan saran terbaik dari dokter kandungan mengenai waktu yang tepat bagi Anda untuk mulai berlatih yoga. Konsultasikan pula kondisi kehamilan Anda kepada pengajar yoga hamil Anda.(Pujiastuti Sindhu, 2009).

Konsultasikan kepada dokter kandungan apabila Anda mengalami:

- 1) Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutan.
- 2) Gangguan penglihatan.
- 3) Kram pada perut bagian bawah.
- 4) Kontraksi.
- 5) Perdarahan.
- 6) Pecah air ketuban.
- 7) Pembengkakan pada tangan dan kaki.
- 8) Berkurangnya produksi *urine*/air seni.
- 9) Tremor (tangan dan kaki gemetar).
- 10) Serangan penyakit tiba-tiba (*seizure*).
- 11) Detak jantung yang terlalu cepat.
- 12) Gerakan janin yang melemah.

c. Hal Yang Perlu Diperhatikan :

- 1) Tidak melakukan semua postur yang menekan ke perut, seperti *Bhujangasana* (Postur Kobra), *Salabhasana* (Postur Belalang), dan *Dhanurasana* (Postur Busur). Ini berlaku sejak kehamilan menginjak usia 8 minggu.
- 2) Melakukan postur memuntir tulang punggung secara lembut dan hanya memuntir tulang punggung bagian atas mulai dari belikat ke leher. Tulang punggung yang terpuntir sepenuhnya-dari

pinggang hingga leher akan ikut "memuntir" rahim Anda dan membahayakan janin.

- 3) Tidak melakukan postur *inversi* / terbalik karena akan mengakibatkan *embolisma* pemampatan udara di aliran darah. Lakukan modifikasi untuk postur ini seperti disarankan dalam buku ini.
- 4) Tidak berbaring telentang dalam waktu lama. Seiring Perkembangan janin, calon ibu akan semakin merasa tidak nyaman untuk berbaring telentang karena pembuluh darah balik utamanya (*inferior vena cavae*) yang membawa aliran darah kotor dari tubuh bagian bawah ke jantung akan terimpit dan tersumbat. Lakukan modifikasi untuk posisi ini dengan berbaring miring ke kiri.
- 5) Tidak bangun secara tiba-tiba dari posisi berbaring, jongkok, Atau duduk. Pada saat hamil, pusat *gravitasi* tubuh Anda berubah. Bangun secara terburu-buru akan membuat pusing, kehilangan keseimbangan, dan jatuh.
- 6) Jaga posisi tulang punggung tetap tegak, dan biarkan kedua kaki diregangkan sejajar dengan pinggul saat berdiri.
- 7) Hindari suhu yang terlalu tinggi, maksimal derajat *celcius*, saat berlatih yoga.
- 8) Hindari pemakaian aromaterapi karena wanita hamil lebih sensitif terhadap wangi-wangian dan senyawa kimia yang terdapat pada aromaterapi dapat membahayakan janin.
- 9) Hindari melakukan postur dengan kepala yang lebih rendah Dari pada posisi jantung apabila Anda menderita tekanan darah tinggi.
- 10) Hindari melakukan posisi berjongkok penuh apabila Anda Menderita *varises* atau kaki bengkak saat hamil.
- 11) Berlakukan pepatah, "Bila terasa nyaman, lanjutkan: dan bila tidak nyaman, hentikan." Dan, apabila terjadi perdarahan, mutlak hentikan dan secepatnya berkonsultasi dengan dokter kandungan anda (Pujiastuti Sindhu, 2019)

#### 4. Standar Operasional Prosedure Senam Yoga

##### a) Pengertian

Prenatal yoga adalah modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan dari prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual selama kehamilan hingga proses persalinan. (Tia Pratignyo, 2018).

##### b) Tujuan

Tujuan dari prenatal yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual dalam menghadapi proses persalinan, mengatasi sakit punggung dan pinggang, Dengan persiapan yang matang, ibu akan lebih percaya diri untuk melahirkan dengan lancar dan nyaman.

##### c) Alat dan Bahan

- 1) Bantal tidur
- 2) Pakaian yang pas (tidak terlalu longgar dan tidak terlalu ketat yang akan mengganggu napas dan gerakan) dengan bahan yang ringan dan menyerap keringat.
- 3) *Bra* khusus untuk wanita hamil yang bisa menyangga payudara dengan baik.
- 4) Matras yoga

##### d) Prosedur

- 1) Tahap *Pre* Interaksi
  - a) Lakukan verifikasi data sebelumnya.
- 2) Tahap *Orientasi*
  - a) Beri salam, panggil klien dengan namanya
  - b) Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan
  - c) Beri kesempatan klien untuk bertanya dan kesiapan pasien
- 3) Tahap Kerja

Atur posisi pasien

- a) Postur Berdiri *Utkatasana* (Postur Kursi)

Dalam tradisi kundalini, postur yoga ini dikenal sebagai Postur Dewi yang bermanfaat untuk menguatkan melenturkan sekaligus otot-otot dasar panggul, menguatkan kaki, dan membangkitkan rasa berani. Saat melakukan

*Utkatasana*, pastikan Anda menegakkan punggung dan menarik tulang ekor ke arah dalam.

- 1) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar dari pada pinggul. Arahkan jari-jari kaki ke arah luar. Letakkan kedua tangan pada pinggul.
- 2) Tarik napas, panjangkan tulang punggung. Buang napas, tekuk lutut hingga sejajar dengan tumit. Pastikan lutut tertarik ke luar dan tulang ekor masuk. Condongkan tubuh sedikit ke depan dan letakkan kedua tangan di atas paha. Tahan dalam posisi ini. Sambil bernapas perlahan selama yang Anda rasakan nyaman. Saat menahan dalam posisi ini, Anda juga dapat merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku.
- 3) Tarik napas, perlahan kembali luruskan lutut. Buang napas, Kembali rapatkan kaki. Lakukan postur ini 2 putaran.



Gambar 2.1 Postur Berdiri *Utkatasana* (Postur Kursi), ( Pujiastuti Sindhu, 2019)

b) Seri Memutar Panggul (*Pelvic Rocking*)

Postur ini akan merelaksakan otot-otot pinggul dan panggul. Postur ini tetap dapat dilakukan bahkan pada detik-detik menjelang persalinan kelak, untuk memberikan sensasi relaks pada daerah panggul dan melancarkan proses kelahiran.

Teknik I

- 1) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar sedikit daripada pinggul. Tekuk lutut sedikit

dan arahkan jari-jari kaki ke luar. Letakkan kedua tangan pada pinggul.

- 2) Perlahan, gerakkan pinggul berputar membentuk lingkaran besar. Lakukan, sambil bernapas dalam, sebanyak 5-10 putaran, dan putar arah.
- 3) Tarik napas, kembali luruskan lutut. Buang napas, rapatkan kaki. Gerak gerakkan otot kaki untuk melepaskan ketegangan dan melancarkan kembali sirkulasi darah.



Gambar 2. 2. Seri Memutar Panggul (*Pelvic Rocking*), ( Pujiastuti Sindhu, 2019)

#### Teknik II

- 1) Dalam posisi merangkak. Perlahan, gerakkan pinggul berputar membentuk lingkaran besar. Lakukan sambil bernapas dalam sebanyak 5 putaran, dan putar arah.
- 2) Kembali dalam posisi merangkak. Perlahan, gerakkan punggung. Berputar membentuk lingkaran besar selama 5 putaran. Jaga agar punggung tetap dalam posisi netral/tegak.
- 3) Duduk di atas tumit, dan istirahatkan kening pada alas dalam Postur Mudhasana.



Gambar 2. 3.Seri Memutar Panggul (*Pelvic Rocking*), (Pujiastuti Sindhu, 2019)

c) Putaran *Sufi*

Postur ini berasal dari tradisi kundalini dan dinamakan Putaran Sufi karena menyerupai gerakan menari berputar para penari *sufi*. Putaran *Sufi* bermanfaat untuk melenturkan sendi-sendi panggul dan melepaskan ketegangan pada pinggang dan pinggul.

- 1) Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh ke depan, jaga agar punggung tidak membungkuk.
- 2) Perlahan, gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudian ganti arah. Lakukan sambil bernapas dalam dan perlahan.
- 3) Kembali luruskan kaki dan gerak-gerakkan otot kaki

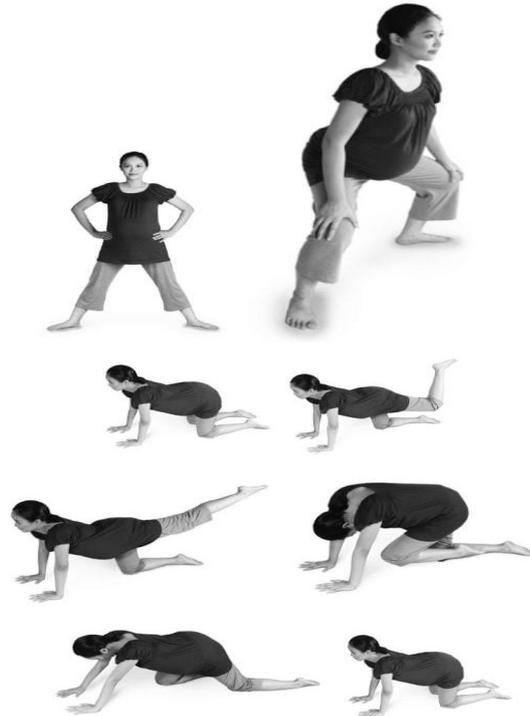


Gambar 2.4. Putaran *Sufi*, (Pujiastuti Sindhu, 2019)

d) *Skiatika*

*Skiatika* merupakan rasa nyeri akibat terjepitnya saraf *skiatik* di panggul dan sering dialami oleh wanita hamil usia kehamilan trimester kedua dan ketiga. Lakukan postur-postur berikut ini untuk membantu meredakan nyeri *skiatika*.

- 1) Dari posisi berdiri, tekuk lutut dan lakukan posisi merangkak.
- 2) Tarik napas, angkat lutut (sisi yang sama dengan panggul yang tengah mengalami *skiatika*) dari alas dengan posisi tertekuk.
- 3) Buang napas, luruskan lutut dan arahkan jari kaki ke atas. Tahan beberapa saat dalam posisi ini sambil bernapas dalam, dan jaga agar punggung tetap berada dalam posisi netral.
- 4) Buang napas, turunkan lutut dan tekuk lutut ke bawah tubuh sambil membungkukkan punggung. Tahan beberapa saat dalam posisi ini sambil bernapas dalam.
- 5) Turunkan lutut pada alas, dan perlahan tarik lutut bergeser ke belakang pada alas hingga terasa bagian yang nyeri (apabila terasa sangat sakit, kurangi sedikit ketegangannya dengan menggeser lutut sedikit ke depan). Tahan sebentar dalam posisi ini sambil bernapas dalam.
- 6) Tarik napas kembali dalam posisi merangkak, dan perlahan kembali berdiri. (Pujiastuti Sindhu, 2019)



Gambar 2.5. *Skiatika*, ( Pujiastuti Sindhu, 2019 )

## B. Nyeri Punggung

### 1. Defenisi Nyeri

Definisi Nyeri adalah sensasi atau pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan atau potensial kerusakan jaringan. Nyeri merupakan respons alami tubuh terhadap rangsangan yang merugikan atau berpotensi merugikan untuk melindungi tubuh dan memicu tindakan yang diperlukan untuk menghindari atau meminimalkan kerusakan lebih lanjut.

Nyeri menurut *World Health Organization (WHO)* : mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial, atau dijelaskan dalam istilah kerusakan tersebut, atau sebagai pengalaman yang dijelaskan dalam istilah seperti kerusakan tersebut. Nyeri punggung bawah kehamilan adalah suatu *sindroma klinis* yang ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir sampai bagian pantat atau anus karena pengaruh *hormone* yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan

menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot, selain itu juga disebabkan oleh factor mekanik yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil.

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain. Pengertian nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian inferior gluteal (Wahyuni *et al*, 2017).

Meskipun terdapat perbedaan dalam *terminologi* dan *formulasi*, semua definisi tersebut menekankan bahwa nyeri adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan atau potensial kerusakan jaringan. Definisi ini mencakup aspek *sensorik*, emosional, dan deskriptif dari nyeri, serta memperhatikan bahwa nyeri dapat berupa respons terhadap rangsangan aktual maupun potensial. Definisi ini juga menekankan bahwa nyeri merupakan pengalaman individual dan subjektif yang dapat bervariasi antara *individu*. (Sumarsi, 2023).

Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh *hormon estrogen* dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul (Tiran, 2008).

Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh *international society for the study of pain* sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang dratis selama kehamilan.

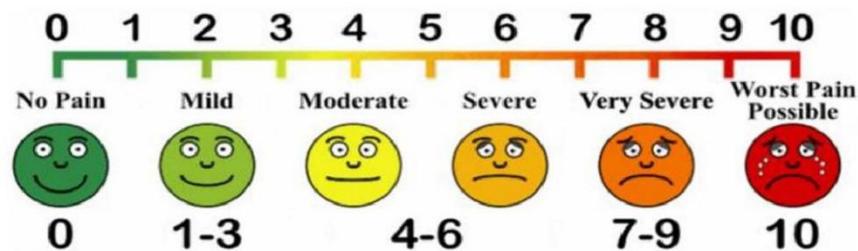
Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis, yang saling memperburuk satu sama lain (Carvalho *et al.* 2017).

## 2. Penilaian Nyeri

Menurut Nuraisyah (2017), penilaian nyeri adalah :

### a) *Wong-Baker Faces*

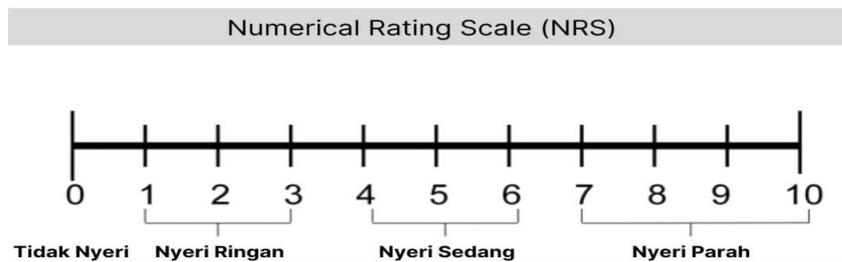
Untuk menjelaskan lokasi nyeri, *Wong-baker faces* membuat skala wajah. Skala ini dapat digunakan untuk anak-anak dan pasien dengan gangguan kognitif ringan hingga sedang. Penderita gangguan bisu bahasa juga dapat digunakan.



Gambar 2.6. Skala Nyeri *Wong-Bakar Faces* (wong *et., al* 1988)

### b) *Numeric rating scale (NRS)*

Untuk menilai derajat nyeri, skala numerik sering digunakan, yang berkisar dari 0-10. Skala numerik yang paling efektif digunakan untuk menilai intensitas nyeri baik sebelum maupun sesudah pengobatan. 0 adalah tidak nyeri, 1-3 adalah nyeri ringan, dan 4-6 adalah nyeri sedang. Pasien menyeringai, mendesis, dapat mendeskripsikan, mengikut perintah, dan menunjukkan area nyeri. Skala 7-9 menunjukkan nyeri yang berat, dan skala 10 menunjukkan nyeri yang sangat berat.



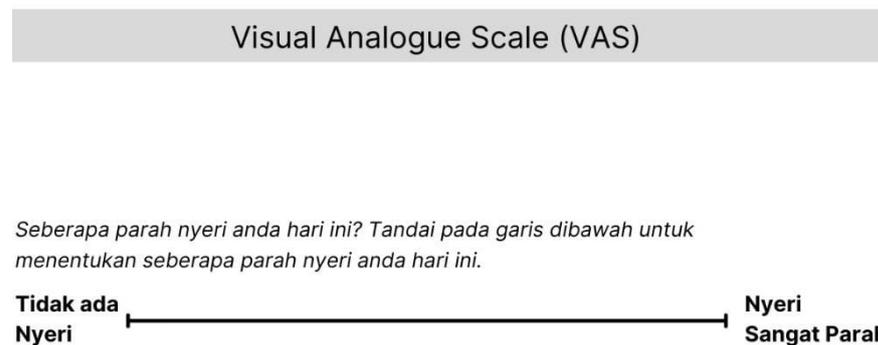
Gambar 2.7 Skala Nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)* ( Gould *et al.,* 2001)

c) *Verbal Rating Scale (VRS)*

Untuk menentukan intensitas nyeri yang dialami, skala verbal ini menggunakan kalimat yang selalu digunakan seperti nyeri ringan, sedang, dan berat.

d) *Visual Analog Scale (VAS)*

Ini adalah skala garis lurus tanpa angka. Bisa menyatakan nyeri secara bebas: ke kiri menuju tidak sakit, ke kanan tak tertahankan, dan di tengah kira-kira sedang (Afni Ismail *et al.*, 2020)



Gambar 2.8 Skala Nyeri *Visual Analog Scale* (VAS) (McCaffery *et. al* 1989).

### 3. Klasifikasi Dan Derajat Nyeri

Klasifikasi dan derajat nyeri adalah alat penting dalam penilaian dan pengelolaan nyeri. Klasifikasi nyeri membantu dalam memahami sifat, penyebab, dan karakteristik nyeri, sedangkan derajat nyeri memberikan gambaran tentang tingkat keparahan nyeri yang dialami oleh individu. Berikut adalah penjelasan mengenai klasifikasi nyeri berdasarkan durasi terjadinya nyeri.

- a. Nyeri Akut : Nyeri akut biasanya berlangsung singkat dan merupakan respon langsung terhadap cedera atau penyakit. Nyeri ini biasanya memiliki sifat tajam, terlokalisasi, dan dapat disertai dengan gejala *inflamasi* seperti kemerahan dan pembengkakan.
- b. Nyeri Kronis : Nyeri kronis adalah nyeri yang berlangsung selama lebih dari 3 bulan atau melebihi waktu penyembuhan yang diharapkan. Nyeri ini dapat bersifat terus-menerus atau berulang- ulang, dan bisa menjadi masalah yang persisten dalam kehidupan sehari-hari. Nyeri kronis sering kali melibatkan komponen fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. (Sumarsi, 2023).

#### 4. Manajemen Nyeri

Untuk mengatasi nyeri beberapa penanganan nyeri yang dapat dilakukan adalah dengan *farmakologis* maupun *non farmakologis*.

##### a. *Farmakologis*

Penatalaksanaan farmakologis merupakan penanganan nyeri dengan menggunakan agen farmakologis. Analgesik merupakan metode penanganan nyeri yang paling umum dan efektif. Analgesik adalah medikasi yang dikembangkan untuk meredakan nyeri. *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan petunjuk untuk penanganan. Nyeri dalam bentuk tangga analgesik yang membantu perawatan Klien dengan nyeri (*Black et al., 2018*).

##### b. Non *Farmakologis*

Penanganan non farmakologis digunakan untuk meredakan nyeri terutama ketika dikombinasikan dengan obat-obat *farmakologi*. Penanganan non *farmakologis* mencakup terapi modalitas fisik dan perilaku *kognitif*. Terapi modalitas fisik memberikan kenyamanan, meningkatkan mobilitas dan membantu respon fisiologis. Terapi perilaku kognitif bertujuan untuk mengubah persepsi dan perilaku klien terhadap nyeri, menurunkan ketakutan dan memberikan klien kontrol diri yang lebih (*Black et al., 2018*).

#### 5. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri dapat bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai aspek yang kompleks. Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri yang dikutip dari berbagai sumber :

##### a. Faktor Fisik :

- 1) Kerusakan jaringan : Nyeri dapat dipicu oleh kerusakan fisik pada jaringan, seperti cedera, peradangan, atau infeksi.
- 2) Sensitivitas saraf : Jaringan yang meradang atau rusak dapat menyebabkan pelepasan zat kimia yang merangsang reseptor nyeri dan meningkatkan sensitivitas saraf.
- 3) Perubahan struktural : Perubahan *degeneratif* pada tulang, sendi, atau jaringan lunak dapat menyebabkan nyeri kronis.

b. Faktor *Psikologis*

- 1) Stres dan kecemasan : Stres emosional dan kecemasan dapat meningkatkan persepsi terhadap nyeri dan. Memperburuk sensasi nyeri yang dirasakan.
- 2) *Mood* dan suasana hati Perasaan *negative* seperti depresi atau sedih dapat meningkatkan intensitas dan persepsi nyeri.
- 3) Koping dan pengendalian diri: Kemampuan seseorang untuk. Mengatasi mengelola nyeri secara efektif dapat mempengaruhi pengalaman nyeri yang dirasakan.

c. Faktor Sosial dan Lingkungan:

- 1) Dukungan sosia : Kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk persepsi nyeri dan menghambat kemampuan seseorang untuk mengatasi nyeri.
- 2) Lingkungan fisik : Faktor - faktor seperti suhu, kebisingan, atau pencahayaan dapat memengaruhi intensitas dan persepsi nyeri. Budaya Dan norma sosial: Nilai - nilai budaya dan Norma social dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mengungkapkan dan merespons nyeri.

d. Faktor Biologis:

- 1) Genetik : Variasi genetik individu dapat memengaruhi respon terhadap nyeri, termasuk tingkat kepekaan terhadap nyeri dan efek obat penghilang nyeri.
- 2) *Hormon* : *Hormon* tertentu, seperti *estrogen*, dapat mempengaruhi sensitivitas terhadap nyeri.
- 3) Usia: Perubahan biologis terkait dengan usia dapat mempengaruhi persepsi dan pengalaman nyeri.

e. Faktor Pengalaman dan Pengetahuan :

Pengalaman sebelumnya dengan nyeri: Pengalaman yang negatif atau traumatis terkait dengan nyeri sebelumnya dapat mempengaruhi persepsi dan respons terhadap nyeri saat ini. Pengetahuan tentang nyeri: Tingkat pengetahuan seseorang tentang nyeri dan mekanisme nyeri dapat memengaruhi cara seseorang mengatasi dan merespons nyeri. (Sumarsi, 2017).

## C. Konsep Dasar Ibu Hamil Trimester III

### 1. Defenisi Ibu Hamil Trimester III

Trimester ketiga adalah masa kehamilan di tiga bulan terakhir. Proses adaptasi yang terjadi selama kehamilan terkadang menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, sehingga perlu dilakukan beberapa hal, mulai dari pencegahan hingga pengobatan.

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, 2010)

Kehamilan adalah periode unik dalam kehidupan yang terkait dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang wanita hamil, yang dapat memicu atau mengubah jalannya gangguan neurologis dan kejiwaan. Selain itu, banyak prosedur diagnostik yang dapat dilakukan pada wanita normal tidak hamil yang dilarang selama kehamilan untuk alasan kesehatan ibu hamil. Keputusan terapeutik dan manajemen pasien hamil dengan keluhan nyeri sangat tergantung pada masalah keseimbangan yang wajar terjadi selama kehamilan, yang dikaitkan antara risiko yang terjadi tanpa adanya pengobatan versus pengobatan aktif untuk ibu dan janinnya (Anggasari, 2021)

Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri (Hartvigsen *et al.*, 2018).

Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, *konstipasi*, *varises vena* (pembuluh balik), gangguan berkemih, *hemoroid*, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Bobak, 2010).

Ketika kehamilan masuk dalam trimester III akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan trimester III seperti

meningkatnya frekuensi BAK, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin, perubahan psikologis yang terjadi selama kehamilan meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi, kondisi tersebut menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Siallagan, 2018).

Kehamilan ditandai dengan proses pembuahan yang diikuti nidasi atau implantasi, yang biasanya terjadi setelah 280 hari atau 40 minggu setelah dimulainya siklus menstruasi terakhir. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nuryaningsih dan Fatimah (2017), siklus yang dimaksud dikategorikan menjadi tiga trimester berbeda: trimester pertama yang mencakup Minggu ke-1 hingga Minggu ke-12, trimester berikutnya yang mencakup Minggu 13 hingga Minggu 28, dan trimester akhir yang mencakup dari Minggu ke 29 hingga Minggu ke - 40. Ibu hamil atau Gravida memerlukan masa penyesuaian untuk mengakomodasi perubahan psikologis dan fisiologis yang terjadi selama kehamilan (Limai *et al.* 2018).

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

### Tanda Dan Gejala Kehamilan Trimester III

- a. Tanda Subjektif
  - 1) 29-33 minggu
    - a) Fatigue (Kelelahan)
    - b) Ansietas tentang masa depan
    - c) Mimpi buruk
    - d) Penurunan keinginan seksual karena ketidaknyamanan fisik
  - 2) 34-38 minggu
    - a) Sakit punggung, perubahan gaya berjalan
    - b) Ketidaksabaran untuk mengakhiri kehamilan
    - c) Perasaan buaian tentang masa depan yang ambivalen
  - 3) Sebelum kelahiran
    - a) Lightening atau tanda dini dimulainya persalinan
    - b) Sakit perut bagian bawah

b. Tanda Objektif

1) 29-33 minggu

- a) Rasa panas dalam perut disebabkan tekanan uterus, mild
- b) hiatus *hernia* dan muntahan asam perut ke dalam *esophagus*. Kontraksi *Braxton-Hick* (kontraksi tidak teratur Rahim dan tanpa nyeri sepanjang kehamilan sehingga dapat membantu sirkulasi darah dalam plasenta) mungkin terjadi.
- c) Fundus terletak diantara *umbilicus* dan *xipoid*.

2) 34-38 minggu

- a) Peningkatan sesak napas dan tanda tekanan lain (*heartburn*, merasa penuh setelah makan, konstipasi, *varicose veins*, *edema*, *haemorrhoid*).
- b) *Heartburn* (pirosis, nyeri dada), pirosis merupakan perasaan nyeri di dada, karena masuknya isi lambung ke dalam *esophagus* bagian bawah. Keluhan sering ditemukan dalam kehamilan, terutama dalam posisi hebat, yaitu rasa nyeri, serta perdarahan pada saat buang air, serta ada sesuatu yang keluar dari anus.
- c) Sebelum kelahiran Fundus ada dibawah diafragma sampai kepala janin. Masuk kedalam rongga panggul, kemudian perut kelihatan maju ke depan (Prawiharjo, 2012).

**3. Penatalaksanaan Ibu Hamil Trimester III**

Pengawasan *Antenatal*

1) Pengertian

Merupakan pelayanan yang diberikan pada ibu hamil untuk memonitor mendukung kesehatan ibu dan mendeteksi ibu apakah ibu hamil normal atau bermasalah.

2) Tujuan asuhan *antenatal*

- a) Untuk memfasilitasi hasil yang sehat dan positif bagi ibu maupun bayinya dengan cara membina hubungan saling percaya dengan ibu.
- b) Mendeteksi komplikasi - komplikasi yang dapat mengancam jiwa.
- c) Mempersiapkan kelahiran.
- d) Memberikan pendidikan.

- e) Memantau kemajuan kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi
- f) Meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik, mental, dan social ibu juga bayi.
- g) Mengenali secara dini adanya ketidak normalan / komplikasi yang mungkin terjadi selama hamil, termasuk Riwayat penyakit umum, kebidanan dan pembedahan.
- h) Mempersiapkan persalinan cukup bulan, melahirkan dengan selamat,ibu maupun bayinya dengan trauma seminimal mungkin. Mempersiapkan ibu agar masa nifas berjalan normal dan pemberian asi eksklusif.
- i) Mempersiapkan peran ibu dan keluarga dalam menerima Kelahiran bayi agar dapat tumbuh kembang secara normal (Hani,et al, 2010)

#### 4. Perubahan fisiologis pada kehamilan trimester III

Menurut Pratiwi dan Fatimah (2019), perubahan fisiologis pada kehamilan trimester III yaitu :

- a. *Uterus Corpus uteri* pada trimester III terlihat lebih nyata dan berkembang menjadi segmen bawah rahim berkembang menjadi segmen bawah rahim.
- b. *Traktus urinarius* Ibu hamil pada masa akhir kehamilan ini sering mengeluhkan peningkatan frekuensi buang air kecil. Pada masa ini,kepala janin mulai turun ke panggul sehing menekan kandung kemih yang menyebabkan sering buang air kecil.
- c. Sistem pernapasan Keluhan sesak napas yang dirasakan ibu hamil pada trimester III juga masih terjadi. Ibu hamil merasa kesulitan bernapas karena usus-usus tertekan oleh uterus kearah.
- d. Kenaikan berat badan pada umumnya, penimbangan berat badan pada hamil trimester III bertujuan untuk mengetahui kenaikan BB setiap minggu. Metode dalam memantau peningkatan BB selama kehamilan yang baik yaitu dengan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT).
- e. Sistem *musculoskeletal* Pada masa akhir kehamilan ini, *Hormone progesterone* merupakan salah satu penyebab terjadinya relaksasi ikat dan otot-otot, yakni pada satu minggu terakhir

kehamilan. Relaksasi jaringan ikat dan otot-otot dapat memengaruhi panggul untuk meningkatkan kapasitasnya guna mendukung proses persalinan. (Pratiwi *et al.*, 2019)