

dengan standar pelayanan kebidanan. Sebagai acuan dalam meningkatkan mutu pelayanan asuhan kebidanan dalam mengatasi ibu hamil dengan nyeri pinggang.

BAB II

TINJAUAN

PUSTAKA

A.Kajian Masaalah Kasus

Nyeri pinggang

1. Pengertian

Sakit pinggang pada ibu hamil trimester III merupakan suatu hal yang biasa, tetapi sering kali keluhan tersebut diabaikan oleh ibu. Semakin besar usia kehamilan biasanya nyeri tersebut semakin mengganggu terhadap aktifitas ibu. Jenis nyeri punggung yang sering dijumpai biasanya adalah nyeri lumbal dan sacral/pelvik. Nyeri lumbal dirasakan dibagian tengah vertebra lumbalis tetapi kadang juga bisa menjalar ke tungkai. Biasanya gejala yang dirasakan sama dengan yang dialami oleh penderita nyeri punggung yang tidak hamil. Biasanya nyeri diperparah jika tubuh berada dalam posisi yang sama terlalu lama. Nyeri sacral/panggul empat kali lebih banyak dijumpai dalam kehamilan ketimbang nyeri lumbal.

Nyeri bisa menjalar ke pubis dan turun ke bokong hingga ke belakang paha. Sebagian besar nyeri punggung dalam kehamilan diakibatkan oleh gabungan efek hormone terhadap kelenturan sendi,

peningkatan hormone progesteron dan relaxin menyebabkan pengenduran jaringan ikat dan otot. Sehingga symphysis pubis dan articulatio coccigea melunak dan hal tersebut yang menyebabkan nyeri pinggang, perubahan postur tubuh, dan pusat gravitasi juga berpengaruh terhadap nyeri tersebut. Sebagian besar nyeri punggung dalam kehamilan cenderung akan cepat pulih pada masa postpartum. Sepertiga penderitanya akan terus menderita nyeri punggung selama 4 minggu pasca persalinan, dan seperenam penderitanya 9 minggu pasca persalinan⁽⁵⁾.

Jika wanita itu tidak perhatian pada postur tubuhnya maka ia pasti berjalan dengan ayunan tubuh kebelakang akibat penambahan lordosis. Lengkung ini kemudian akan meregangkan otot pinggang dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. kejadian memburuk ketika wanita hamil mempunyai struktur otot abdomen yang tidak kuat sehingga gagal menopang berat rahim yang membesar. Tanpa bantuan, uterus akan merenggang. Keadaan yang membikin lengkung pinggang semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen sering terjadi pada grande multipara yang tidak pernah latihan untuk mendapat kembali struktur otot abdomen normal. Nyeri pinggang bisa dikarenakan membungkuk yang kelewatan, jalan tanpa jeda, angkat beban, hal ini diperparah jika dilakukan pada saat sewaktu hamil. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini.

Berikut ialah prinsip penting yang seharusnya dilakukan oleh ibu hamil:

1. melekukkan kaki saat membungkuk ketika mengambil atau mengangkat apapun dari bawah.
2. buka kedua kaki dan letakkan satu kaki didepan kaki yang lain saat melekukkan kaki sehingga mendapatkan jarak yang cukup ketika bangkit dari setengah jongkok

Cara untuk mengatasi ketidaknyamanan ini antara lain:

- Postur tubuh yang baik
- Mekanik tubuh yang tepat saat mengangkat beban

- Jangan membungkuk berlebihan, angkat beban, dan jalan tanpa jeda
- Pakai sepatu dengan tumit rendah; sepatu bertumit tinggi memperberat pada pusat gravitasi dan lordosis
- Saat masalah bertambah parah, gunakan penopang abdomen eksternal dianjurkan (contoh korset maternal atau belly band yang elastic)
- Kompres hangat pada pinggang (contoh bantalan pemanas, mandi air hangat, duduk di bawah siraman air hangat)
- Kompres es pada punggung
- Pijatan/ usapan pada punggung
- Untuk istirahat pakai kasur yang menopang atau pakai bantal dibawah pinggang untuk meluruskan pinggang dan memudahkan tarikan dan regangan⁽⁶⁾.

2. Anatomi

Anatomi Pinggang Tulang belakang (vertebra) dibagi dalam dua bagian. Di bagian ventral terdiri atas korpus vertebra yang dibatasi satu sama lain oleh discus intervertebra dan ditahan satu sama lain oleh ligamen longitudinal ventral dan dorsal. Bagian dorsal tidak begitu kokoh dan terdiri atas masingmasing arkus vertebra dengan lamina dan pedikel yang diikat satu sama lain oleh berbagai ligament di antaranya ligament interspinal, ligament intertransversa dan ligament flavum. Pada prosesusspinosus dan transverses melekat otot-otot yang turut menunjang dan melindungi kolum vertebra. Kolumna vertebralis ini terbentuk oleh unit-unit fungsional yang terdiri dari segmen anterior dan posterior

a. Segmen anterior

Sebagian besar fungsi segmen ini adalah sebagai penyangga badan. Segmen ini meliputi korpus vertebrata dan diskus intervertebralis yang diperkuat oleh ligamentum longitudinale anterior di bagian depan dan limentum longitudinale posterior di bagian belakang.

Sejak dari oksiput, ligament ini menutup seluruh bagian belakang

diskus. Mulai L1 gamen ini menyempit, hingga pada daerah L5-S1 lebar ligament hanya tinggal separuh asalnya.

b. Segmen posterior,

dibentuk oleh arkus, prosesus transverses dan prosesus spinosus. Satu dengan lainnya dihubungkan oleh sepasang artikulasi dan diperkuat oleh ligament serta otot. Struktur lain pada nyeri pinggang adalah discus intervertebra yang berfungsi sebagai penyangga beban dan peredam kejut. Diskus ini terbentuk oleh annulus fibrosus yang merupakan anyaman serat-serat fibroelastik. Tepi atas dan bawah melekat pada “*end plate*” vertebra, hingga terbentuk rongga antar vertebra yang berisi nukleus pulposus suatu bahan mukopolisakarida kental yang banyak mengandung air⁽⁷⁾.

3. Etiologi

Ada banyak penyebab nyeri pada pinggang dan sakit pada panggul selama masa kehamilan. Yang pertama melibatkan mekanika perubahan didalam, seperti perubahan postur bayi didalam perut yang semakin besar dan bertambah pula beratnya, beban yang diakibatkan perut ini memainkan peranan punggung bawah (lumbal) untuk condong lebih kedepan. Hal ini menciptakan ketegangan dan tekanan yang bertambah pada tulang belakang yang menjalar ke panggul dan menyebabkan sakit pada punggung bawah sampai ke panggul.

Mekanisme yang kedua melibatkan pelepasan darihormone estrogen dan relaxin. Hormon ini yang mengatur ikatansendi untuk mengurangi dan merenggang selama kehamilan untuk mengakomodasi bayi yang tumbuh di dalam. Ikatan sendi menghubungkan sambungan yang berbeda dari tulang panggul dan tulang belakang. Maka jika ikatansendi pada bagian sisi atas tulang panggul menjadi lebih lemah atau merenggang disbanding sebelah (satu sisinya) dan menyebabkan ketidakseimbangan, hal ini dapat menyebabkan ketegangan otot dan nyeri.

4. Patofisiologi

Dikutip dari Dr. David Imrie, Rasa nyeri dan pegal pegal di

bagian pinggang sebenarnya disebabkan karena pergeseran titik keseimbangan tubuh akibat beban berat pada perut. Pada saat hamil, setengah dari berat tubuh terletak didepan. Untuk menjaga keseimbangan, tanpa sadar biasanya bahu akan condong kebelakang. Posisi tubuh yang salah dan dipaksakan secara menetap inilah yang menyebabkan ketegangan otot pada bagian punggung. Spasme pada otot punggung ini akan terus berlangsung selama kehamilan jika tidak ditangani, karena postur yang menyebabkan spasme ini mengakibatkan nyeri pada punggung bahkan menjalar sampai ke pinggul.

Perubahan patologi ditandai dengan adanya nyeri yang bertambah saat melakukan gerakan (nyeri gerak), dan juga adanya nyeri saat dilakukan penekanan (nyeri tekan), kesalahan sikap misalnya cara duduk, cara berdiri, dan berjalan, nyeri berkurang saat digunakan untuk berbaring⁽⁸⁾.

5. Nyeri Pinggang pada Masa Kehamilan

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 bulanke empat dan ke sembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan.

Faktor predisposisi nyeri punggung bawah pada masa kehamilan antara lain:

- ✓ Penambahan berat badan,
- ✓ Perubahan postur tubuh yang berlangsung dengan cepat,
- ✓ Nyeri pinggang terdahulu,
- ✓ Peregangan berulang, dan
- ✓ Peningkatan kadar hormon relaksin.

Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh ibu hamil, terutama pada bagian tulang belakang, pelvis, dan sendi penahan berat, sehingga hal ini dapat menyebabkan rasa sakit dan nyeri pada bagian tersebut.

Nyeri pinggang kadang akan menyebar sampai ke panggul paha dan turun ke kaki, kadang akan meningkatkan nyeri tekandi atas simpisis pubis. Nyeri tersebut bisa muncul seiring dengan penambahan berat badan. Perubahan mobilitas dapat ikut berpengaruh pada perubahan postur tubuh dan dapat menimbulkan rasa tidak enak di pinggang. Apalagi janin berkembang semakin besar sehingga punggung mudah tertarik atau merenggang. Selama kehamilan, sambungan antara tulang pinggul mulai melunak dan lepas. Ini persiapan untuk mempermudah bayi lahir. Rahim bertambah berat, akibatnya, pusat gravitasi tubuh berubah. Secara bertahap, ibu hamil mulaimenyesuaikan postur dengan cara berjalan.

Hormon-hormon membantu melenturkan sendi-sendi, tulang-tulang dan otot-otot untuk persiapan kelahiran. Tapi hormon juga menjadikan lebih rentan mengalami terkilir dan rasa tegang selama kehamilan— terutama di punggung bagian bawah. Janin yang semakin besar juga ikut menekan tulang belakang dan panggul, serta mengubah postur⁽⁷⁾.

6. Gejala nyeri pinggang

Nyeri merupakan perasaan yang sangat subjektif dan tingkat keparahannya sangat dipengaruhi oleh pendapat pribadi dan keadaan saat nyeri punggung dapat sangat bervariasi dari satu orang ke orang lain. Gejala tersebut meliputi:

- 1) Sakit
- 2) Kekakuan
- 3) Rasa baal / mati rasa
- 4) Kelemahan
- 5) Rasa kesemutan (seperti ditusuk peniti dan jarum)

Nyeri tersebut bisa berawal dari pada punggung, namun nyeri dapat menjalar turun ke bokong, tungkai bahkan ke kaki. Bila nyeri bertambah berat atau berlangsung dalam waktu yang lama, maka anda dapat mengalami kesulitan buang air kecil, kesulitan tidur, dan depresi⁽⁷⁾.

7. Upaya mengurangi nyeri pinggang

1. Kompres Hangat

Berikan kompres hangat, rasionalnya adalah mengurangi rasa nyeri dan memberikan rasa nyaman. Menurut⁽⁹⁾ memberikan kompres hangat pada bagian nyeri akan mengurangi nyeri, panas akan meningkatkan sirkulasi ke area nyeri. Panas dapat disalurkan melalui (botol air panas, bantal listrik, kompres hangat). Nyeri akibat spasme otot berespon baik terhadap panas, karena panas melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Panas meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin yang akan menimbulkan nyeri lokal. Panas juga merangsang serat saraf yang menutup gerbang nyeri kemudian transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat.

2. Ajarkan senam hamil, rasionalnya adalah untuk mengurangi rasa nyeri. Menurut⁽¹⁰⁾ senam hamil berguna untuk mempersiapkan otot kaki, untuk menyesuaikan pertambahan berat badan ketika hamil, melatih organ pernapasan agar dapat menyesuaikan perubahan keadaan perut sehingga dapat melakukan relaksasi dan kebutuhan minimum oksigen untuk tubuh dapat terpenuhi, mengajarkan cara mengontrol sikap tubuh dalam menghadapi pertambahan berat janin dan mengajarkan kembali refleks postural, melatih otot perut dan panggul serta otot sekitar paha agar dapat terkontrol kekuatannya, dan berbagai ahli telah menyebutkan berbagai manfaat senam hamil dapat mengurangi nyeri pinggang. Senam hamil dilakukan dengan posisi duduk tegak dengan kedua lutut dilipat ke samping sehingga otot

pangkal paha dan sekitarnya (lutut) akan relaks.

3. Ajarkan ibu, memposisikan tidur miring kanan kiri dan menggunakan penompang bantal, rasionalnya adalah memberikan rasa nyaman dan menghindari rasa nyeri. Menurut⁽¹¹⁾ posisi tidur yang dianggap baik bagi ibu hamil trimester III adalah posisi tidur miring kiri, miring kanan dan tidur menggunakan bantal. Posisi itu memberikan rasa nyaman.

4. Menggunakan aroma terapi jahe

Rasionalnya adalah menimbulkan rasa tenang dan mengurangi nyeri. Menurut ⁽¹²⁾ Pemberian terapi jahe dapat menjadi salah satu terapi komplementer dalam pemberian asuhan kebidanan pasien Low Back Pain, jahe dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah. Jahe memiliki efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah.

B. Kajian Teori

1. Konsep Dasar Kehamilan

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologi, apabila seorang wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria akan mengakibatkan bertemunya sel telur dengan sel sperma yang disebut dengan proses pembuahan atau fertilisasi, terjadi di ampulla tuba. Pada proses fertilisasi, sel telur dimasuki oleh sel sperma sehingga terjadi interaksi hingga berkembang menjadi embrio⁽¹³⁾.

Kehamilan adalah proses yang alami dan normal sehingga sebagian besar wanita hamil akan mengalami proses perubahan bentuk tubuh yang hampir sama. Tubuh akan bertambah besar, terutama bagian perut, pinggul dan payudara. Berlangsung selama 9 bulan lebih (40 minggu), ibu akan membawa janin dalam kandungannya yang

terus membesar sehingga tubuh pun akan beradaptasi agar janin dapat tumbuh dengan baik dalam kandungannya⁽⁷⁾.

b. Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil TM III

Perubahan perubahan tersebut menjadi dasar timbulnya keluhan-keluhan fisiologis maupun pada trimester III, yaitu:

1) Nyeri perut bagian bawah

Nyeri perut bawah dikeluhkan oleh sebagian besar ibu hamil. Keluhan ini bersifat fisiologis dan beberapa lainnya merupakan tanda adanya bahaya dalam kehamilan. Nyeri ligamentum, torsi uterus yang parah dan adanya kontraksi Braxton-Hicks juga mempengaruhi keluhan ibu terkait dengan nyeri pada perut bagian bawah. Keluhan ini dapat diatasi dengan tirah baring, mengubah posisi ibu agar uterus yang mengalami torsi dapat kembali kekeadaan semula, menghindari berdiri secara tiba-tiba dari posisi jongkok

2) Nyeri Punggung

Pembesaran uterus dan penyesuaian postur tubuh yang terjadi akan memaksa ligament, otot-otot, serabut saraf dan punggung teregangkan, sehingga beban tarikan tulang punggung kearah depan akan bertambah dan menyebabkan lordosis fisiologis. Hal ini akan menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Ketika terjadi nyeri punggung, nyeri dapat dikurangi dengan posisi tubuh yang baik, memberikan kompres hangat atau memberikan botol berisi air panas dan diletakkan di punggung bawah, menggosokkan punggung atau pijatan prenatal, mandi air hangat dan melakukan senam hamil.

3) Sering BAK

Seiring bertambahnya usia kehamilan massa uterus akan bertambah dan ukuran uterus mengalami peningkatan sehingga uterus membesar kearah luar pintu atas panggul menuju rongga abdomen. Perubahan tersebut menyebabkan tertekannya kandung kemih yang terletak tepat di depan uterus. Tertekannya kandung

kemih oleh volume uterus yang semakin bertambah menyebabkan kapasitas kandung kemih berkurang, akibatnya daya tampung kandung kemih berkurang.

Ibu hamil disarankan minum 8-10 gelas air/hari, kurangi minum 2-3 jam sebelum tidur malam, perbanyak minum di siang hari, waktu kencing pastikan kandung kemih benar-benar kosong.

4) Kontraksi Braxton Hicks

Pada saat trimester akhir, kontraksi dapat sering terjadi setiap 10-20 menit dan juga sedikit banyak mungkin juga berirama. Kontraksi ini dapat muncul tanpa diduga dan pada akhir kehamilan, kontraksi-kontraksi ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan menjadi penyebab persalinan palsu. Hal ini juga berkaitan dengan teori penurunan progesteron, dimana setelah usia kehamilan 28 minggu, kadar hormon progesteron dalam tubuh akan mulai berkurang, sehingga hormon oksitosin akan mulai meningkat, dan menyebabkan kontraksi sebagai his palsu. Mengajari teknik relaksasi pernafasan, menganjurkan untuk mengubah posisi saat dirasakan adanya kontraksi, kemudian mengajarkan kepada ibu perbedaan antara his palsu dan his persalinan, serta cara menghitungnya.

5) Kelelahan

Penyebabnya kemungkinan penurunan laju metabolisme basal pada awal kehamilan dan merupakan hal yang fisiologis pada ibu hamil. Cara mengatasinya yakni dengan menganjurkan ibu untuk banyak istirahat⁽¹⁴⁾.

c. Kebutuhan Kehamilan pada TM III

1. Kebutuhan Nutrisi

Makanan harus disesuaikan dengan keadaan badan ibu bila ibu hamil mempunyai berat badan berlebihan, maka makanan pokok dan tepung – tepung dikurangi, dan memperbanyak sayur – sayuran dan buah – buahan segar untuk menghindari sembelit

2. Personal Hygiene

Kebersihan harus dijaga pada masa hamil. Mandi dianjurkan sedikitnya 2 kali mandi sehari, karena ibu hamil cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat, menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genitalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan keringkan sesering mungkin, sangat dianjurkan mengganti pakaian dalam karena selama kehamilan keputihan pada vagina meningkat dan jumlah bertambah disebabkan kelenjar leher rahim bertambah jumlahnya. Sekitar 30% calon ibu menyadari keputihan yang meningkat ini dimana keputihan ini disebabkan oleh jamur *candida albican* yang dapat menyebabkan gatal – gatal atau disebabkan infeksi oleh parasit kecil seukuran ujung jarum yang disebut *trichomonas vaginalis*. Kebersihan gigi berlubang, terutama pada ibu yang kekurangan kalsium. Rasa mual selama masa hamil dapat mengakibatkan perburukan *hygiene* mulut dan data menimbulkan karies

3. Kebutuhan Istirahat

Banyak wanita menjadi lebih mudah letih atau tertidur lebih lama dalam separuh masa kehamilan. Rasa letih meningkat ketika mendekati akhir kehamilan. Setiap wanita hamil menemukan cara yang berbeda mengatasi kelelahannya. Salah satunya adalah dengan cara beristirahat atau tidur sebentar disiang hari.

4. Imunisasi

Di Indonesia vaksinasi terhadap tetanus (TT) diberikan 2 kali, sebaiknya setelah bulan ke tiga dengan jarak sekurang – kurangnya 4 minggu, vaksinasi kedua sebaiknya diberikan kurang dari 1 bulan sebelum anak lahir agar serum antitetanus mencapai kadar optimal

5. Kebutuhan Seksual

Selama kehamilan berjalan normal, koitus diperbolehkan sampai

akhir kehamilan meskipun beberapa ahli berpendapat sebaiknya tidak lagi berhubungan seks selama 14 hari menjelang kelahiran. Hubungan seksual tidak boleh dilakukan bila :

- a. Terdapat pendarahan pervaginam.
- b. Terdapat riwayat abortus berulang.
- c. Abortus / partus premature imminens.
- d. Ketuban pecah.
- e. Serviks telah membuka.
- f. Eliminasi (BAB dan BAK)

Akibat pengaruh progesteron, otot–otot tractus digestivus tonusnya menurun akibatnya mobilitas saluran pencernaan berkurang dan menyebabkan obstipasi. Untuk mengatasi hal itu ibu hamil dianjurkan minum lebih 8 gelas, wanita sebaiknya diet yang mengandung serat, latihan/senam hamil, dan tidak dianjurkan memberikan obat perangsang dengan laxon.

6. Senam Hamil (Exercise)

Ibu hamil perlu menjaga kesehatan tubuhnya dengan cara berjalan-jalan dipagi hari, renang, olahraga ringan dan senam hamil. Berjalan-jalan di pagi hari yang banyak dianjurkan adalah jalan– jalan waktu pagi hari untuk ketenangan dan mendapatkan udarasegar. Jalan–jalan saat hamil terutama pagi hari penting untuk mendapat menghirup udara pagi yang bersih dan segar menguatkan otot dasar paggul dapat mempercepat turunnya kepala bayi kedalam posisi optimal atau normal dan mempersiapkan mental menghadapi persalinan.