

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Kajian Masalah Kasus

A.1 Nyeri pinggang

A) Pengertian

Rasa nyeri pada bagian punggung atau low back pain dialami oleh 20%-25% ibu hamil. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah ke arah 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 ke empat dan ke Sembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan. (Brayshaw, 2008)

Rasa nyeri pada bagian atas punggung anda bias timbul karena sikap tubuh yang salah dan lemahnya otot-otot. Berat janin membuat tubuh anda terdorong kedepan, dan untuk mengimbangnya anda cenderung menegakan bahu dan otototot bagian atas punggung. Adanya sakit punggung dan ligament pada kehamilan tua disebabkan oleh meningkatnya pergerakan pelvis terhadap pembesaran uterus. Bentuk tubuh selalu berubah menyesuaikan dengan pembesaran uterus kedepan karena tidak adanya otot abdomen (SulistyawatiA, 2012).

sakroiliaka dapat menyebabkan nyeri dan susah berjalan. Nyeri pinggang umumnya akan bertambah intensitasnya dengan bertambahnya umur kehamilan karena nyeri merupakan sebab pergeseran pusat gravitasi perempuan tersebut dan postur badannya. Peralihan ini dikarenakan oleh berat uterus yang membesar. Jika wanita itu tidak perhatian pada postur tubuhnya maka ia pasti berjalan dengan ayunan tubuh ke belakang 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 (SulistyawatiA,2012).

Berikut ialah prinsip penting yang seharusnya dilakukan oleh ibu hamil:

- melekukkan kaki saat membungkuk ketika mengambil atau mengangkat apapun dari bawa.
- 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:

- 1) Postur tubuh yang baik
- 2) Mekanik tubuh yang tepat saat mengangkat beban
- 3) Jangan membungkuk berlebihan, angkat beban, dan jalan tanpajeda
- 4) Pakai sepatu dengan tumit rendah; sepatu bertumit tinggi memperberat pada pusat gravitasi dan lordosis
- 5) Saat masalah bertambah parah, gunakan penopang abdomen eksternal dianjurkan (contoh korset maternal atau belly band yang elastic)
- 6) Kompres hangat pada pinggang (contoh bantal pemanas, mandi air hangat, duduk di bawah siraman air hangat)
- 7) Kompres es pada punggung
 - 8) Pijatan/ usapan pada punggung
 - 9) Untuk istirahat pakai kasur yang menopang atau pakai bantal dibawah pinggang untuk meluruskan pinggang dan memudahkan tarikan dan regangan (Sulistyawati A., 2012)

B) Anatomi

Anatomi Pinggang Tulang belakang (vertebra) dibagi dalam dua bagian. Di bagian ventral terdiri atas korpus vertebra yang dibatasi satu sama lain oleh discus intervebra 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

intertansversa 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

1) 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 belakangdiskus. Mulai L1 gamen ini menyempit, hingga pada daerah L5-S1 lebarligament hanya tinggal separuh asalnya.

2) 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.(Pravikasari, 2014)

C) 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 dari hormone estrogen dan relaxin. Hormon ini yang mengatur ikatan sendi 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 ikatan sendi 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 (Caryalho E, 2017)

D) Patofisiologi

Dikutip dari Dr. David Imrie, Rasa nyeri dan pegal pegal di bagian pinggang sebenarnya disebabkan karena pergeseran titik keseimbangna 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 kepinggul.

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 (Caryalho E, 2017).

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

Faktor predisposisi nyeri punggung bawah pada masa kehamilan

antaranya:

- 1) Penambahan berat badan,
- 2) Perubahan postur tubuh yang berlangsung dengan cepat,
- 3) Nyeri pinggang terdahulu,
- 4) Peregangan berulang, dan
- 5) 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 pertambahan 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 mulai menyesuaikan 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 (Pravikasari, 2014).

F) 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. (Pravikasari, 2014)

G) Upaya mengurangi nyeri pinggang

1. Kompres Hangat

Kompres air hangat adalah suatu teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri pinggang. Suhu air yang digunakan berkisar antara 37-45°C dengan lama pengompresan yaitu 15 menit yang bisa dilakukan pada saat berbaring miring, duduk atau pun setengah duduk. Menurut hasil penelitian dari beberapa jurnal dan artikel kompres hangat dari rasa hangatnya mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iskemia yang merangsang neuron yang memblok transmisi lanjut. Kompres hangat bersifat vasodilatasi yang meredakan nyeri dengan merileksasi otot, memiliki efek sedative dan meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi yang menimbulkan nyeri. Kompres hangat juga memberikan rasa hangat dan nyaman yang dapat membuat tubuh menjadi rileks.

2. *Cat Cow Pose*

Ini sebenarnya dua pose, tetapi hampir selalu dilakukan bersama. Mereka dimaksudkan untuk memberikan fleksibilitas pada punggung, mengembalikan kekuatan pada tulang belakang dan membantu mencegah cedera tulang belakang. Pertama, datanglah ke meja, dengan tangan di bawah bahu, dan lutut di bawah pinggul. Mulailah dengan punggung rata yang halus dengan pandangan ke bawah ke tangan Anda dengan jari terbuka. Pertama, untuk melakukan

pose kucing, bulatkan punggung Anda, rilekskan leher Anda dan pandanglah ke arah lutut dan paha atas Anda, sambil mendorong ke bumi dengan tangan Anda. Ini semua dilakukan saat Anda mengeluarkan napas. Untuk beralih ke pose sapi, tarik napas dalam-dalam. Mulai dari tulang ekor Anda dan jatuhkan perut Anda perlahan-lahan, biarkan kurva terbalik. Angkat kepalamu, melihat ke arah langit. Bergerak dari pose sapi ke pose kucing beberapa kali, pastikan lengkungan dan pelepasan tulang belakang mulus dan lambat (Malamut, 2013).

menurut beberapa artikel *cat cow pose* merupakan gerakan yang aman untuk ibu hamil yang merasakan nyeri pinggang,

gerakan *cat cow pose* memberikan keseimbangan pinggang belakang yang memberikan fleksibilitas pada tulang belakang. Gerakan ini memperbaiki koordinasi otot belakang dan perut. Gerakan ini juga memberikan latihan flexor tulang belakang dengan menggunakan otot perut sehingga hal ini memberikan kondisioning gerakan stretch dinamis sehingga memperbaiki postur tubuh. Pose ini bermanfaat untuk meregangkan dan membangun tulang belakang.

B. Kajian Teori

B.1 Kehamilan

B.1.1 Pengertian

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya terjadi kehamilan. Apabila kehamilan direncanakan, akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan tetapi di sisi lain diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan yang bersifat fisiologis maupun psikologis.

kehamilan dibagi dalam 3 trimester: trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan (0-12 minggu), trimester kedua dari bulan keempat

sampai 6 bulan (13-28 minggu), trimester ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (29-42 minggu) (fatimah, 2017).

B.1.2 Tujuan asuhan kehamilan

- Meninjau kemajuan kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan tumbuh kembang ibu dan bayi.
- Meningkatkan kesehatan tubuh, mental, dan kemasyarakatan ibu dan bayi
- Mengetahui secara awal ketidaknormalan atau komplikasi yang terjadi selama hamil, termasuk riwayat penyakit secara umum, kebidanan dan pembedahan.
- Mempersiapkan persalinan yang cukup bulan, melahirkan dengan selamat ibu maupun bayi nya dengan trauma seminimal mungkin
- Menyiapkan ibu agar tidak ada komplikasi dalam nifas dan pemberian ASI eksklusif
- Menyiapkan ibu dan keluarga untuk menerima kelahiran bayi agar dapat tumbuh secara normal. (Hartini, 2018)

B.1.3 Tanda-tanda kehamilan

B.1.3.1 Tanda tidak pasti

- Amenorrhea
- Mual dan muntah
- Mengidam
- Pingsan
- Mammae menjadi tegang dan membesar
- Anoreksia
- Sering miksi
- Konstipasi/obstipasi
- Hipertropi dan papilla gusi (epulis)
- Perubahan pada perut
- Tanda mungkin kehamilan
- Uterus membesar perubahan bentuk, besar konsistensi
- Tanda *hegar*

Yaitu segmen bawah rahim melunak, pada pemeriksaan bimanual, segmen bawah uterus terasa lebih lembek. Tanda ini sulit

diketahui padapasien gemuk atau dinding abdomen yang tegang.

- Tanda *chadwick*
vagina dan vulva menjadi merah dan sedikit kebiruan karena vaskularisasi pada daerah tersebut.
- Tanda *goodel*
serviks menjadi lunak dan jika dilakukan pemeriksaan, serviks terlihat berwarna lebih kelabu kehitaman.
- Tanda *piscaseek*
Dimana uterus membesar ke salah satu jurusan hingga menonjol ke jurusan pembesaran tersebut.
- Kontraksi braxton hick

B.1.4 Tanda pasti kehamilan

- Ultrasonografi memungkinkan untuk mendeteksi jantung kehamilan pada minggu ke-5 sampai ke-7, pergerakan jantung biasanya terlihat pada 42 hari setelah konsepsi yang normal atausekitar minggu ke-8, melalui pemeriksaan USG.
- Adanya gerakan janin dalam Rahim
- Denyut jantung janin

B.1.5 Kebutuhan fisik ibu hamil

- Oksigen
- Metabolisme
- Nutrisi
- Personal hygiene
- Pakaian
- Eliminasi
- Seksual
- Istirahat/tidur

B.1.6 Ketidaknyamanan pada ibu hamil

➤ Morning sickness

Biasanya dirasakan pada saat kehamilan dini. Disebabkan oleh respon terhadap hormon dan merupakan pengaruh fisiologi.(Hartini,2018)

➤ Mengidam

Terjadi setiap saat, disebabkan karena respon papilla pengecap pada hormone sedangkan pada sebagian wanita, mungkin untuk mendapatkan perhatian. Untuk penatalaksanaan khusus yaitu dengan nasihat dan menentramkan perasaan pasien. Berikan asuhan dengan meyakinkan (tanpa khotbah) bahwa diet yang baik tidak akan terpengaruh oleh makanan yang salah.(Rukiyah et al., 2009)

➤ Konstipasi

Beberapa ibu hamil sulit BAB. Kondisi ini disebut konstipasi.(Hartini,2018)

➤ Hemorrhoid

Merupakan pembengkakan vena di sekitar anus.

Hemoroid dapat terasa

seperti terbakar,sakit atau gatal

➤ Vena varikosa

Vena biru yang bengkak yang tampak pada tungkai atau area genetalia ibu.

➤ Insomnia

Sulit tidur karna merasa tidak nyaman atau gelisah.

Pertengkarang,kekhawatiran, dan suasana keluarga yang tidak bahagia dapat membuat ibu sulit tidur. Jika mungkin, keluarga harus menghindari perdebatan saat ibu akan tidur.

➤ Kram otot betis

➤ Buang air kecil yang sering

Serinin berkemih normal terjadi, terutama pada beberapa bulan pertama dan beberapa bulan terakhir kehamilan.

Kondisi ini terjadi karena