

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Teori

A.1 Konsep Kebidanan Komunitas

Kebidanan komunitas merupakan suatu konsep dasar bidan dalam melayani keluarga dan masyarakat. Pelayanan kebidanan merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan. Konsep adalah kerangka ide yang mengandung suatu pengertian tertentu. Kebidanan berasal dari kata “Bidan”. Kebidanan (midwifery) adalah mencakup pengetahuan yang dimiliki dan kegiatan pelayanan untuk menyelamatkan ibu dan bayi

Kebidanan komunitas adalah konsep dasar bidan dalam melayani keluarga dan masyarakat. Pelayanan kebidanan komunitas adalah upaya yang dilakukan bidan untuk pemecahan masalah kesehatan ibu dan anak balitadi dalam keluarga dan masyarakat (Cholifah, Siti dan Yanik Purwanti, 2019)

Bidan sebagai pelaksana utama yang memberikan pelayanan kebidanan, diharapkan mampu memberikan pelayanan yang bermutu dan terjangkau oleh masyarakat, Bidan juga tinggal didalam suatu masyarakat dikomunitas tertentu oleh karena itu dalam memberikan pelayanan tidak hanya memandang ibu dan anak sebagai individu tetapi juga mempertimbangkan factor lingkungan dimana ibu tinggal. Lingkungan ini dapat berupa social, politik, dan keadaan ekonomi, Disini terlihat jelas bahwa kebidanan komunitas sangat diperlukan, agar bidan dapat mengenal kehidupan social dari ibu dan anak yang dapat mempengaruhi status kesehatannya

A.2 Konsep dasar Kehamilan

A.2.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah kondisi alamiah dan fisiologis, Wanita yang telah melakukan hubungan seksual dengan pria yang memiliki alat organ reproduksi sehat dan wanita yang telah menstruasi, sangatlah besar kemungkinannya terjadi kehamilan (Mandriwati, dkk 2017)

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Masa ini merupakan salah satu fase kehidupan wanita pada masa reproduksi, Wanita akan mengalami sekali, dua kali, bahkan mungkin berkali-kali hamil dalam kehidupannya

A.2.2 Perubahan Fisiologi Kehamilan Trimester III

Pada kehamilan terdapat perubahan pada seluruh tubuh wanita, khususnya pada alat genetalia eksterna dan interna serta pada payudara (mamae). Dalam hal ini hormon somatomamotropin, estrogen, dan progesteron mempunyai peranan penting. Perubahan yang terdapat pada ibu hamil antara lain terdapat pada uterus, serviks uteri, vagina dan vulva, ovarium, payudara, serta semua sistem tubuh (Mandriwati, 2017)

a. Uterus

Pada usia gestasi 30 minggu, fundus uteri dapat dipalpasi dibagian tengah antara umbilikus dan sternum. Pada usia kehamilan 38 minggu, uterus sejajar dengan sternum.

b. Serviks Uteri

Serviks akan mengalami perlunakan atau pematangan secara bertahap akibat bertambahnya uterus selama kehamilan dan akan mengalami dilatasi sampai pada kehamilan ketiga. Sebagian dilatasi ostium eksternal dapat dideteksi secara klinis dari usia 24 minggu dan pada sepertiga primigravida, ostium internal akan terbuka pada minggu ke-32. Enzim kolagenese dan prostaglandin berperan dalam pematangan serviks

c. Vagina dan vulva

Pada kehamilan trimester tiga terjadi peningkatan cairan vagina, cairan vagina biasanya jernih, cairan ini agak kental, sedangkan pada saat mendekati persalinan cairan tersebut akan lebih cair

d. Mamae

Pada ibu kehamilan trimester tiga, terkadang keluar cairan kekuningan dari payudara disebut dengan kolostrum, Hal ini merupakan bahwa payudara sedang menyiapkan ASI untuk menyusui bayi nantinya

e. Kulit

Perubahan kulit menjadi gelap terjadi 90 % ibu hamil, Pigmentasi kulit lebih terlihat nyata pada wanita yang berkulit gelap dan terlihat di area seperti aerola mamae, perineum, umbilikus dan juga di area yang cenderung mengalami gesekan seperti aksila dan paha bagian dalam

f. Sistem Kardiovaskular

Posisi terlentang dapat menurunkan curah jantung hingga 25% Komperensi vena cava inferior oleh uterus yang membesar selama trimester ketiga mengakibatkan menurun nya aliran balik vena, Sirkulasi aliran darah dimana janin bertukar nutrisi dengan ibu (sirkulasi uteroplasenta) menerima proporsi curah jantung yang terbesar, dengan aliran darah meningkat trimester pertama hingga 17% pada kehamilan cukup bulan. Volume plasma yang berkaitan dengan peningkatan volume darah, meningkat hingga 50% selama kehamilan, Peningkatan volume darah dan aliran darah selama kehamilan akan menekan daerah panggul dan vena di kaki, yang mengakibatkan vena menonjol yang disebut varises

g. Sistem Respirasi

Perubahan hormonal pada trimester tiga yang memengaruhi aliran darah ke paru- paru mengakibatkan banyak ibu hamil akan merasa susah bernafas ini diakibatkan adanya tekanan rahim yang membesar yang dapat menekan diafragma.

h. Sistem Pencernaan Pada kehamilan trimester tiga, lambung berada pada posisi vertikal dan bukan posisi horizontal.

i. Sistem Perkemihan

Pada akhir kehamilan, terjadi peningkatan frekuensi BAK kepala janin mulai turun sehingga kandung kemih tertekan, Perubahan struktur ginjal ini juga merupakan aktivitas hormonal (estrogen dan progesteron), tekanan yang timbul akibat pembesaran uterus dan peningkatan volume darah

j. Berat badan dan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Kenaikan berat badan sekitar 5,5 kg, penambahan BB dari mulai awal kehamilan sampai akhir kehamilan adalah 11-12 kg (Walyani, 2015).
Pertambahan BB per trimester kehamilan sebagai berikut:

1) Trimester I : 1-2,5 kg / 3 bulan

2) Trimester II : pertambahan berat badan rata-rata 0,35–0,4 kg/mg

3) Trimester III: pertambahan BB 1 kg/bulan (Walyani, 2015)

Cara yang dipakai untuk menentukan berat badan menurut tinggi badan adalah dengan menggunakan indeks masa tubuh yaitu dengan rumus berat badan dibagi tinggi badan pangkat 2 (Walyani, 2015)

$$IMT = BB/TB^2$$

(BB dalam satuan Kg. TB dalam satuan Meter)

Tabel 2.1 Kategori Indeks Masa Tubuh (Asrinah, 2017)

Kategori	Nilai IMT
IMT Rendah	<19,8
IMT Normal	19,8 – 26
IMT Tinggi	> 26 – 29
IMT Obesitas	> 29

A.2.3 Perubahan Psikologi pada Kehamilan Trimester III

Trimester ketiga seringkali disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, Ibu sering merasa khawatir bila bayinya lahir sewaktu-waktu, ibu sering merasa khawatir kalau bayinya lahir tidak normal, Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan cenderung menghindari orang atau benda apa saja yang dianggapnya membahayakan bayi.

Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu merasa aneh atau jelek, disamping itu ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima semasa hamil. Trimester ketiga adalah saat persiapan aktif untuk kelahiran bagi bayi dan kebahagiaan dalam menanti seperti apa rupa bayi nantinya

Memilih nama adalah aktivitas yang dilakukan dalam mempersiapkan kehadiran bayi. Dia mungkin akan mencari buku yang berisi nama-nama atau mengikuti penyuluhan-penyuluhan kesehatan yang berkaitan dalam rangka mempersiapkan kelahiran dan kesiapan menjadi orang tua. Membuat atau membeli pakaian bayi dan mengatur ruangan, Banyak hal yang diberikan untuk merawat bayinya (Kusmiyati, 2013)

A.2.4 Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester III

Menurut Tyastuti (2016), macam-macam ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III adalah:

1. Edema

Edema ini biasa terjadi pada kehamilan trimester II dan III. Penyebab dan cara meringankan edema pada kehamilan trimester III pada prinsipnya hampir sama dengan edema pada trimester III, hanya saja Anda harus lebih waspada dan dapat membedakan antara edema yang normal dan edema yang tidak normal atau patologis. Apabila edema tidak hilang setelah bangun tidur, edema tidak

hanya terdapat di kaki tetapi juga pada tangan dan muka, maka perlu waspada adanya pre-eklampsia

2. Sering Buang Air Kecil (BAK)

Sering berkemih terjadi akibat dari desakan rahim kedepan menyebabkan kandung kemih cepat terasa penuh dan sering kencing, Pada trimester akhir, gejala biasa timbul karena janin mulai masuk kerongga panggul dan menekan kembali kandung kemih, Upaya untuk meringankan dan mencegah sering BAK, ibu hamil dilarang untuk menahan BAK, Upayakan untuk mengosongkan kandung kencing pada saat terasa ingin BAK Perbanyak minum pada siang hari untuk menjaga keseimbangan hidrasi, Apabila BAK pada malam hari tidak mengganggu tidur maka tidak dianjurkan mengurangi minum di malam hari, tetapi bila ya, batasi minum setelah makan malam, di samping itu ibu hamil harus membatasi minum yang mengandung diuretic seperti teh, kopi, cola dengan coffeine. Saat tidur ibu hamil dianjurkan menggunakan posisi berbaring miring ke kiri dengan kaki ditinggikan, dan untuk mencegah infeksi saluran kemih selesai BAK alat kelamin di bersihkan dan dikeringkan

3. Haemorroid

Haemorroid disebut juga wasir biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan trimester III, semakin bertambah parah dengan bertambahnya umur kehamilan karena pembesaran uterus semakin meningkat. Haemorroid dapat terjadi oleh karena adanya konstipasi. Hal ini berhubungan dengan meningkatnya progesteron yang menyebabkan peristaltik usus lambat dan juga oleh vena haemorroid tertekan karena pembesaran uterus. Haemorroid dapat dicegah atau meringankan efeknya dapat dilakukan dengan menghindari hal yang menyebabkan konstipasi, atau menghindari mengejan pada saat defikasi. Ibu hamil harus membiasakan defikasi yang baik, jangan duduk terlalu lama di toilet. Membiasakan senam kegel secara teratur, dan saat duduk pada bak yang berisi air hangat selama 15 – 20 menit, dilakukan sebanyak 3 sampai 4 kali sehari

4. Insomnia (Sulit Tidur)

Insomnia dapat terjadi pada wanita hamil maupun wanita yang tidak hamil. Insomnia pada ibu hamil ini biasanya dapat terjadi mulai pada pertengahan masa kehamilan sampai akhir kehamilan. Semakin bertambahnya umur kehamilan maka insomnia semakin meningkat karena kecuali faktor fisik, faktor psikologis juga ikut menjadi penyebab insomnia pada ibu hamil. Insomnia dapat disebabkan oleh perubahan fisik yaitu pembesaran uterus. Di samping itu insomnia dapat juga disebabkan perubahan psikologis misalnya perasaan takut, gelisah atau khawatir karena menghadapi kelahiran.

5. Konstipasi (Sembelit)

Konstipasi adalah BAB keras atau susah BAB biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Penyebabnya adalah gerakan peristaltik usus lambat oleh karena meningkatnya hormon progesterone. Konstipasi dapat juga disebabkan oleh karena motilitas usus besar lambat sehingga menyebabkan penyerapan air pada usus meningkat. Di samping itu konstipasi dapat terjadi bila ibu hamil banyak mengkonsumsi suplemen zat besi, atau tekanan uterus yang membesar pada usus. Cara meringankan atau mencegah, dapat dilakukan dengan olah raga secara teratur, meningkatkan asupan cairan minimal 8 gelas sehari, minum cairan panas atau sangat dingin pada saat perut kosong, makan sayur segar, makan bekatul 3 sendok makan sehari, nasi beras merah. Konstipasi dapat dicegah dengan membiasakan BAB secara teratur, jangan menahan BAB, segera BAB ketika ada dorongan

6. Kram pada Kaki

Kram pada kaki biasanya timbul pada ibu hamil mulai kehamilan 24 minggu. Kram ini dirasakan oleh ibu hamil sangat sakit. Kadang kala masih terjadi pada saat persalinan sehingga sangat mengganggu ibu dalam proses persalinan. Faktor penyebab belum pasti, namun ada beberapa kemungkinan diantaranya adalah kadar kalsium dalam darah rendah, uterus membesar sehingga menekan pembuluh darah pelvis, kelelahan dan sirkulasi darah ke tungkai bagian bawah kurang.

7. Sesak Napas

Sesak nafas ini biasanya mulai terjadi pada awal trimester II sampai pada akhir kehamilan. Keadaan ini disebabkan oleh pembesaran uterus dan pergeseran organ–organ abdomen, pembesaran uterus membuat pergeseran diafragma naik sekitar 4 cm. Peningkatan hormon progesterone membuat hyperventilasi. Cara meringankan atau mencegah dengan melatih ibu hamil untuk membiasakan dengan pernapasan normal, berdiri tegak dengan kedua tangan direntangkan diatas kepala kemudian menarik nafas panjang, dan selalu menjaga sikap tubuh yang baik. Agar ibu hamil tenang, para bidan dapat juga menjelaskan penyebab fisiologis yang dapat menyebabkan sesak napas

8. Perut Kembung

Tidak jarang ibu hamil mengeluh perut terasa kembung, hal ini sering terjadi pada kehamilan trimester kedua dan ketiga. Ibu hamil biasanya mengatakan masuk angin apabila merasakan perutnya kembung. Perut kembung dapat disebabkan oleh karena peningkatan hormone progesterone, yang dapat menyebabkan motilitas usus turun sehingga pengosongan usus lambat, kehamilan dapat memperbesar uterus dan menekan usus besar.

9. Pusing Rasa

pusing sering menjadikan keluhan ibu hamil trimester II dan trimester III. Hal ini menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil, kalau tidak ditangani penyebabnya maka dapat mengakibatkan tekanan darah rendah dan sampai meninggal. Sebaiknya ibu hamil posisi tidur posisi berbaring terlentang, karena penambahan berat badan dan pembesaran uterus maka menyebabkan menekan pada vena cava inferior sehingga menghambat dan mengurangi jumlah darah yang menuju ke hati dan jantung. Rasa pusing pada ibu hamil pada trimester II dan III, kemungkinan disebabkan karena hypoglycemia. Agar ibu hamil terhindar dari rasa pusing, saat bangun tidur secara perlahan–lahan, menghindari berdiri terlalu lama dalam lingkungan yang panas dan sesak dan juga diupayakan untuk tidak berbaring dalam posisi terlentang.

10. Sakit Kepala

Sakit kepala dapat terjadi bila ibu hamil kelelahan atau keletihan, spasme/ketegangan otot. Ketegangan pada otot mata dapat juga menimbulkan sakit kepala, kongesti yaitu akumulasi berlebihan cairan tubuh. Kadang kala hal ini dapat terjadi oleh dinamika cairan syaraf yang berubah. Cara meringankan atau mencegah sakit kepala pada ibu hamil dengan melakukan relaksasi untuk meringankan ketegangan/spasme, atau massase leher dan otot bahu. Ibu hamil juga dianjurkan untuk tidur cukup pada malam hari dan istirahat cukup pada siang hari.

11. Sakit Punggung

Sakit punggung dapat disebabkan karena pembesaran payudara yang dapat berakibat pada ketegangan otot, dan keletihan. Posisi tubuh membungkuk ketika mengangkat barang dapat merangsang sakit punggung, hal ini berkaitan dengan kadar hormon yang meningkat menyebabkan cartilage pada sendi besar menjadi lembek, di samping itu posisi tulang belakang hiperlordosis. Untuk meringankan atau mencegah sakit punggung ibu hamil harus memakai BH yang dapat menopang payudara secara benar dengan ukuran yang tepat. jangan memakai sepatu atau sandal hak tinggi, Selalu berusaha mempertahankan postur yang baik, hindari sikap membungkuk, tekuk lutut saat mengangkat barang. Lakukan olahraga secara teratur, senam hamil atau yoga. Ibu hamil harus berkonsultasi gizi dan asupan makan sehari hari untuk menghindari penambahan berat badan secara berlebihan. Dapat juga melakukan gosok atau pijat punggung

12. Varises pada Kaki atau Vulva

Varises pada kaki menyebabkan perasaan tidak nyaman pada ibu hamil, biasa terjadi pada kehamilan trimester II dan Trimester III. Varises dapat terjadi oleh karena bawaan keluarga (turunan), atau oleh karena peningkatan hormon estrogen sehingga jaringan elastic menjadi rapuh. Varises juga terjadi oleh meningkatnya jumlah darah pada vena bagian bawah

A.2.5 Tanda Bahaya pada Kehamilan Trimester III

Menurut Romauli, 2014 tanda-tanda bahaya yang perlu diperhatikan dan diantisipasi dalam kehamilan lanjut adalah :

A. Perdarahan pervaginam

1) Plasenta Previa

Gejala yang terpenting adalah perdarahan tanpa nyeri, biasa terjadi secara tiba-tiba dan kapan saja. Bagian terendah anak sangat tinggi karena plasenta terletak pada bagian bawah rahim sehingga bagian terendah tidak dapat mendekati pintu atas panggul. Pada plasenta previa, ukuran panjang rahim berukuran lebih besar maka pada plasenta previa lebih sering disertai kelainan letak

2) Solusio Plasenta

Darah dari tempat pelepasan keluar dari serviks dan terjadilah perdarahan tampak. Kadang-kadang darah tidak keluar, terkumpul dibelakang plasenta. Solusio plasenta dengan perdarahan tersembunyi menimbulkan tanda yang lebih khas (rahim keras seperti papan) karena seluruh perdarahan tertahan didalam. Umumnya berbahaya karena jumlah perdarahan yang keluar tidak sesuai dengan beratnya syok. Nyeri abdomen pada saat dipegang, palpasi sulit dilakukan, fundus uteri makin lama makin naik dan bunyi jantung biasanya tidak ada

B. Sakit kepala yang hebat

Wanita hamil mengeluh nyeri kepala yang hebat. Sakit kepala seringkali merupakan ketidaknyamanan yang normal dalam kehamilan. Sakit kepala yang menunjukkan suatu masalah serius adalah sakit kepala yang menetap dan tidak hilang dengan beristirahat. Kadang-kadang dengan sakit kepala yang hebat ibu mungkin menemukan bahwa penglihatannya menjadi kabur atau berbayang. Sakit kepala yang hebat dalam kehamilan adalah gejala dari preeklampsia.

C. Penglihatan kabur

Wanita hamil mengeluh penglihatan yang kabur. Karena pengaruh hormonal, ketajaman penglihatan ibu dapat berubah dalam kehamilan. Perubahan ringan (minor) adalah normal. Masalah visual yang mengindikasikan keadaan yang mengancam adalah perubahan visual yang mendadak, misalnya pandangan kabur dan berbayang. Perubahan penglihatan ini mungkin disertai sakit kepala yang hebat dan mungkin menandakan preeklampsia.

D. Bengkak di wajah dan jari-jari tangan

Hampir dari separuh ibu hamil akan mengalami bengkak yang normal pada kaki yang biasanya muncul pada sore hari akan biasanya hilang setelah beristirahat dengan meninggikan kaki. Bengkak biasanya menunjukkan adanya masalah serius jika muncul pada muka dan tangan, tidak hilang setelah istirahat dan disertai dengan keluhan fisik yang lain. Hal ini dapat merupakan pertanda anemia, gagal jantung atau pre-eklampsia

E. Keluar cairan pervaginam

Keluarnya cairan berupa air-air dari vagina pada trimester III. Ketuban dinyatakan pecah dini jika terjadi sebelum proses persalinan berlangsung. Pecahnya selaput ketuban dapat terjadi pada kehamilan preterm (sebelum kehamilan 37 minggu) maupun pada kehamilan aterm. Normalnya selaput ketuban pecah pada akhir kala I atau awal kala

F. Gerakan janin tidak terasa

Normalnya ibu mulai merasakan janinnya bayinya lebih awal. Jika bayi tidur, gerakannya akan melemah. Gerakan janin akan lebih mudah terasa jika ibu berbaring atau beristirahat. Gejala yang akan terjadi gerakan bayi kurang dari 3 kali dalam periode 3 jam.

G. Nyeri perut yang hebat

Ibu mengeluh nyeri perut pada kehamilan trimester III. Nyeri abdomen yang berhubungan dengan persalinan normal adalah normal. Nyeri

abdomen yang mungkin menunjukkan masalah yang mengancam keselamatan jiwa adalah yang hebat, menetap dan tidak hilang setelah beristirahat. Hal ini bisa berarti apendisitis, kehamilan ektopik, aborsi, penyakit radang panggul, persalinan preterm, grastitis, penyakit atau infeksi lain.

A.3 Konsep Dasar Nyeri Pinggang

A.3.1 Pengertian nyeri pinggang

Dikutip dari buku Wahyuni & Prabowo, 2012, nyeri pinggang adalah ketidak nyamanan yang terjadi di bawah costa dan di atas bagian inferior gluteal, Nyeri pinggang dirasakan ketika kehamilan lanjut. Disebabkan oleh progesterone dan relaksin dan postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat yang dibawa dalam Rahim

Nyeri punggung selama kehamilan diakibatkan karena meningkatnya hormon progesteron dan relaxin yang merangsang peregangan otot-otot daerah punggung, pertumbuhan ukuran uterus yang mengarah ke depan, dan perubahan titik berat tubuh yang tepatnya agak kebelakang

Menurut The International Association for the Study of Pain (IASP) nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) adalah Ketidaknyamanan yang dirasakan dibagian punggung bawah ibu hamil trimester III dari vertebra thorakal terakhir (T12) hingga vertebra sakralis pertama (S1) (Guyton ,2004; Rinta 2013). Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakkan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Furlan et al., 2015). Sebagian besar nyeri punggung bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul

atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit (Fitriana, 2017)

A.3.2 Etiologi Nyeri Pinggang

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 dibanding sebelah (satu sisinya) dan menyebabkan ketidak seimbangan, hal ini dapat menyebabkan ketegangan otot dan nyeri (Atika, 2012)

A.3.3 Patofisiologi

Nyeri pinggang dalam kehamilan terjadi karena pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh ibu hamil sehingga terjadi peningkatan tekanan pada lengkungan tulang belakang sehingga otot pinggang memendek, keadaan ini memicu pengeluaran mesiator kimia seperti prostaglandin dari sel rusak, bradykinin dari plasme, histamine dari sel mast, serotonin dari trombosit, peningkatan mediator-mediator tersebut menjadikan saraf simpastis terangsang (Andarmoyo, 2017)

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. (Atika, 2012)

A.3.4 Cara Mengatasi Sakit Pinggang Saat Hamil

Meski sedang hamil, bukan berarti aktivitas keseharian di rumah hanya makan dan santai-santai saja. Ibu hamil tetap perlu aktif secara fisik, bahkan beraktivitas normal seperti sebelum hamil, tetapi dengan porsi yang lebih ringan. Berikut beberapa di antaranya:

1. Berolahraga Teratur

Olahraga dapat meningkatkan kelenturan tubuh, sekaligus memperkuat otot. Aktivitas ini juga dapat melatih otot pinggang, perut bawah, dan kaki. Namun, jenis olahraga yang perlu dilakukan bukanlah yang berat, ibu hamil bisa memulainya dengan berjalan kaki, berenang, melakukan yoga atau senam hamil. Lakukan semua gerakan dengan hati-hati karena sendi tubuh saat hamil cenderung menjadi lebih longgar

2. Perbaiki Posisi Tidur yang Mungkin Salah

Saat hamil, posisi tidur ibu disarankan miring ke samping, bukan telentang. Saat tidur dengan posisi miring, sebaiknya tekuk salah satu lutut dan tempatkan bantal di bawahnya. Letakkan juga bantal di bawah perut dan di belakang punggung. Gunakan juga bantal penyangga pada punggung saat berbaring atau duduk dalam waktu lama.

3. Hindari Kebiasaan Duduk dan Berdiri Terlalu Lama

Ibu hamil lebih berisiko mengalami sakit pinggang jika terlalu banyak menghabiskan waktu untuk duduk atau berdiri. Dalam jangka waktu yang terlalu lama, aktivitas duduk dan berdiri dapat memicu kemunculan rasa sakit pada pinggang

4. Jaga Berat Badan agar Tetap Ideal

Ibu hamil juga perlu menjaga berat badan ideal. Sebab, berat badan berlebih berisiko menyebabkan sakit pinggang saat hamil. Jadi, cobalah untuk mulai kendalikan kenaikan berat badan dengan mengonsumsi banyak makanan sehat, serta kurangi makanan manis dan berlemak.

5. Selalu Gunakan Sepatu Hak Datar

Selalu gunakan sepatu dengan hak datar yang nyaman ketika bepergian dan hindari berdiri dalam waktu lama. Seiring membesarnya perut, penggunaan sepatu hak tinggi hanya akan membuat ibu hamil makin berisiko mengalami sakit pinggang

6. Kompres Air hangat

Kompres air hangat pada punggung dapat mengurangi nyeri, hal ini memberikan kenyamanan dan rasa aman sebab dengan suhu yang telah diatur sedemikian rupa sehingga tidak terlalu panas dan tidak membuat iritasi pada kulit.

7. Senam hamil

Senam hamil tujuannya untuk melatih otot panggul dan sekitarnya, agar menjadi lebih kuat dan elastis, sirkulasi darah disekitar daerah panggul menjadi lebih lancar sehingga memudahkan ibu melakukan persalinan secara normal

Beberapa manfaat dari senam hamil adalah :

- 1) Mengurangi rasa sakit selama persalinan dan memperkuat otot panggul sehingga dapat memperlancar dan mempercepat proses persalinan
- 2) Mengurangi keluhan Selama kehamilan
- 3) Mengurangi stress, sakit dan nyeri
- 4) Meningkatkan energi dan kekuatan