

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Defenisi

Dikutip dari buku Wahyuni dan Prabowo, 2012, nyeri pinggang adalah ketidaknyamanan yang terjadi di bawah costa dan di atas bagian inferior gluteal. Nyeri pinggang dirasakan ketika kehamilan lanjut. Disebabkan oleh progesteron dan relaksi dan postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat yang dibawa rahim.

Nyeri punggung selama kehamilan diakibatkan kerna meningkatnya hormon progesteron dan relaxin yang merangsang perengangan otot-otot daerah punggung, pertumbuhan ukuran uterus yang mengarah kedepan , dan perubahan titik berat tubuh yang tepatnya agak kebelakang.

Menurut The International Association for the Studi 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 mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stres 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 perengangan otot yang ditandai dengan rasa sakit (Fitriani, 2017).

B. Etiologi Nyeri Pinggang

Ada banyak penyebab nyeri pada pinggang dan sakit pada panggul selama masa kehamilan. Yang pertama melibabkan mekanik perubahan

didalam seperti perubahan postur bayi didalam perut yang semakin besar dan bertambah pula beratnya, beban yang diakibatkan perut ini memaikan peranan punggung bawah (lumbal) untuk condong lebih kedepan. Hal ini menciptakan ketengangan dan tekanan yang bertambah pada tulang belakang yang menjalar kepanggungan menyebabkan sakit panggungbawah sampai kepanggung. Mekanisme yang kedua melibatkan pelepasan dari hormon estrogen dan relaxin. Hormon ini yang mengatur ikatan sendi untuk mengurangi dan merenggangkan 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 ketidakseimbangan, hal ini dapat menyebabkan ketengan otot dan nyeri (Atika,2012)

C. Klasifikasi Nyeri pinggang

Terdapat tiga jenis sakit pinggang yang bisa terjadi dengan penyebab yang berbeda-beda, yaitu:

1. Sakit Pinggang Akut

Sakit pinggang akut adalah rasa sakit yang muncul secara tiba-tiba dengan beberapa penyebab, seperti:

a. Penyakit Radang Panggul Akut

Kondisi ini disebabkan oleh infeksi bakteri yang menyerang organ reproduksi wanita. Segera berikan antibiotik untuk menangani infeksi bakteri tersebut.

b. Penyakit Usus Buntu

Usus buntu adalah kantong sebesar jari yang terhubung dengan usus besar, yang akan menyebabkan rasa sakit pada perut bagian bawah di sisi sebelah kanan.

c.Kram Usus

Kram usus bisa memicu sakit ini. Berbagai kondisi dapat menyebabkan kram usus, di antaranya karena pola makan yang kurang serat, penggunaan obat-obatan, dan gangguan pencernaan.

d.Kista Ovarium

Kista ini terjadi karena kantong berisi cairan terbentuk di bagian ovarium. Umumnya, kondisi ini tidak berbahaya dan bisa hilang tanpa melakukan pengobatan.

Namun, saat kantong tersebut retak, membesar, atau bahkan menutup darah menuju ovarium, maka bisa menyebabkan sakit pinggang sehingga memerlukan prosedur pengangkatan.

2. Sakit Pinggang Kronis

Sakit pinggang kronis adalah sakit yang terjadi selama 6 bulan atau lebih dan terjadi secara berkelanjutan. Sakit pinggang kronis biasanya terasa lebih nyeri daripada sakit saat menstruasi dan bertahan lebih lama dari sakit pada umumnya.

Berikut tiga penyebab umum munculnya sakit pinggang kronis:

a.Endometriosis

Kondisi ini terjadi ketika terdapat kelainan pada sistem reproduksi wanita saat jaringan dari lapisan dalam dinding rahim tumbuh di luar rongga rahim.

b.Penyakit Radang panggul kronis

Kondisi ini disebabkan oleh infeksi bakteri yang menyerang organ reproduksi wanita, sehingga antibiotik pun harus diberikan untuk menanganinya.

c.Sindrom Iritasi Usus

Kondisi umum pada sistem pencernaan ini menyebabkan kram perut, kembung, diare dan konstipasi serta sakit pinggang.

Apabila sakit menyerang dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi dan secara tiba-tiba, kamu sarankan untuk segera menemui dokter ahli agar mendapatkan penanganan medis secepatnya.

3. Sakit Pinggang selama Kehamilan

Penyakit ini adalah kondisi yang umum dialami oleh ibu hamil. Adapun beberapa faktor yang bisa menjadi penyebabnya, yaitu:

- a) Penambahan berat badan yang membuat tulang belakang bekerja lebih keras untuk menopang tubuh. Penambahan berat badan juga dapat menekan pembuluh darah dan saraf di panggul dan tulang belakang.
- b) Pelepasan hormon yang mengganggu jaringan di sekitar pinggang.
- c) Perubahan postur tubuh yang mengakibatkan titik pusat keseimbangan ibu hamil berubah.
- d) Perubahan suasana hati pada ibu hamil yang menyebabkan otot pinggang tegang.

B. Diagnosis Nyeri Pada Pinggang

Untuk menentukan penyebab sakit pinggang, tenaga kesehatan akan menanyakan tentang karakteristik nyeri yang dirasakan dan apa yang membuatnya makin parah atau membaik. Setelah itu tenaga kesehatan akan melakukan pemeriksaan fisik, termasuk memeriksa reflex dan jangkauan gerak pasien. Bila pasien tidak menunjukkan gejala yang serius dan bisa langsung diberikan pengobatan.

C. Komplikasi Sakit Pinggang

Sakit pinggang bisa jadi karena kondisi radang sendi. Bila sakit dibiarkan begitu saja dan tidak segera diatasi bisa jadi mengakibatkan komplikasi. Pinggang

kaku, nyeri panggul, tidak bisa beraktivitas bebas, bahkan stres karena sakit yang tak kunjung sembuh. Kurang olahraga bisa mengakibatkan penyakit ini dan masalah kesehatan lainnya. Untuk terhindar dari sakit tersebut dan komplikasi lainnya, kamu direkomendasikan untuk rutin berolahraga.

D. Pencegahan Sakit Pinggang

Cara yang bisa dilakukan agar terhindar dari kondisi ini, yaitu:

- 1) Jangan terlalu lama duduk di kursi
Usahakan berdiri jika sudah duduk selama 20 atau 30 menit.
- 2) Lakukan gerakan *stir the pots*
Jenis latihan ini dilakukan untuk memperkuat otot perut dan mencegah sakit pinggang.
- 3) Berhati-hati saat mengambil barang
Saat ingin mengambil barang yang terletak di atas lantai, jangan membungkuk tetapi berjongkok. Lalu, angkatlah barang dengan menggunakan otot pinggang, bukan lutut.
- 4) Berjalan
Jalan adalah cara terbaik untuk meredakan otot pinggang. Jadi, sering-seringlah berjalan kaki.
- 5) Rutin berolahraga
Rutin berolahraga dilakukan agar otot pinggang lebih kuat. Olahraga yang bisa dilakukan misalnya berenang atau yoga.
- 6) Hindari mengangkat beban yang terlalu berat
Gunakan alat bantu atau minta bantuan orang lain.
- 7) Duduk dalam posisi tegak dan hindari terlalu lama duduk
Sebaiknya ambil waktu untuk berdiri atau berjalan untuk meregangkan otot.

8) Pertahankan berat badan sehat

Ini dilakukan untuk mencegah tekanan berlebih pada tulang belakang.

9) Berhenti merokok

Kandungan dalam rokok memberikan dampak negatif pada kesehatan tulang dan mengurangi suplai darah ke pinggang.

10) Cukupi asupan kalsium dan vitamin D

Pemenuhan kalsium dan vitamin D dapat membantu mencegah pengeroposan tulang atau osteoporosis.

11) Posisi tidur yang tepat

Tidur dalam posisi menyamping dan lutut di naikkan ke atas dapat mengurangi tekanan pada pinggang.

12) Gunakan alas kaki yang nyaman

Pemilihan sepatu yang nyaman dan sesuai dan membatasi penggunaan sepatu *heels*, bisa membantu terhindar dari sakit pinggang.

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. Lalu, apa saja aktivitas yang bisa dilakukan untuk mengurangi sakit pinggang saat hamil? 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, kok. Kamu bisa memulainya dengan berjalan kaki, berenang, atau melakukan yoga. 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. Pijat Kehamilan

Ada pijat khusus untuk ibu hamil yang dilakukan oleh terapis bersertifikat dapat membantu meredakan sakit pinggang dan menjadikan tubuh ibu hamil lebih relaks. Selain itu, ibu hamil juga bisa mengikuti terapi akupunktur, dengan terlebih dahulu melakukan pemeriksaan ke dokter.

5. 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.

6. 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. Itulah beberapa tips yang bisa dicoba untuk mengatasi sakit pinggang saat hamil. Jika sakit tak kunjung hilang setelah mencoba cara-cara tersebut, sebaiknya segera periksakan diri ke dokter. Ibu hamil juga harus lebih waspada jika rasa sakit muncul di pinggang bagian belakang, di bawah tulang rusuk, karena dapat menjadi gejala infeksi ginjal.

