

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

2.1.1 Definisi kehamilan

kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau suatu proses menyatunya spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan proses nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari fase fertilitas hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau pada saat umur kehamilan 10 bulan bahkan pada usia 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan dapat berlangsung pada tiga trimester yaitu, trimester satu yang berlangsung 13 minggu, trimester kedua dapat berlangsung 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga yang berlangsung 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke40).⁷

Pada umumnya kehamilan berkembang normal dengan kelahiran bayi yang sehat dan cukup bulan melalui jalan lahir. Namun, kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan, cukup sulit diketahui sebelumnya bahwa kehamilan akan menjadi masalah. Pelayanan dan asuhan antenatal merupakan cara penting untuk memonitor dan mendukung kesehatan ibu hamil normal dan mendeteksi ibu dengan kehamilan normal.²

Kehamilan yang normal dapat berubah menjadi suatu yang patologis atau abnormal. Karena ibu hamil yang normal secara tiba-tiba dapat menjadi resiko tinggi. Kehamilan dengan resiko yang tinggi menurut Poedji Rochjati adalah kehamilan dengan satu atau lebih dari satu faktor baik dari pihak ibu maupun

janinnya yang memberi dampak kurang menguntungkan. Baik bagi ibu maupun bagi janinnya, yang memiliki risiko kegawatdaruratan tetapi tidak darurat.⁸

Berdasarkan Ai Yeyeh dan Yulianti (2015) bahwa pemeriksaan kehamilan sebaiknya dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Minimal 1 kali pada trimester ke-1 (kehamilan < 14 minggu)
 2. Minimal 1 kali pada trimester ke-2 (kehamilan 14 –28 minggu)
- Minimal 2 kali pada trimester ke-3 (>28 minggu sampai kelahiran).

2.2 Ketidaknyamanan dalam kehamilan

2.2.1 Definisi ketidaknyamanan

ketidaknyamanan pada ibu hamil merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil . Proses kehamilan adalah kejadian alamiah yang dirasakan semua wanita yang akan memunculkan berbagai perubahan dan memberikan rasa yang tidak nyaman yang berbeda-beda, kejadian ini merupakan kondisi yang normal pada wanita hamil yang dirasakannya. Beberapa ibu biasanya mengeluh mengenai hal-hal yang membuat kehamilanya tidak nyaman dan kadang bagi ibu merupakan suatu penghalang.⁹

2.2.2 Ketidaknyamanan trimester III

1. Konstipasi (sembelit).

Konstipasi terjadi karena adanya peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus kurang efisien, konstipasi juga

dipengaruhi karena faktor perubahan uterus yang semakin membesar sehingga uterus menekan daerah perut dan penyebab lain konstipasi atau sembelit adalah karena tablet zat besi yang diberikan oleh dokter/bidan pada ibu hamil biasanya menyebabkan konstipasi juga, selain itu tablet besi juga menyebabkan warna feses ibu hamil menjadi kehitam-hitaman tetapi tidak perlu dikhawatirkan karena perubahan warna feses karena pengaruh zat besi ini adalah normal dan bukan suatu kejadian yang membahayakan.

2. Edema (pembengkakan).

Terjadinya edema pada kaki timbul diakibatkan gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bagian bawah. Hal ini disebabkan oleh tekanan uterus yang semakin membesar pada vena di daerah panggul saat ibu hamil tersebut duduk atau berdiri dan pada vena kava inferior saat ia berada dalam posisi berbaring. Pakaian ketat yang menghambat aliran balik vena dari ekstremitas bagian bawah juga berpengaruh. Pembengkakan akibat kaki yang menggantung secara umum terlihat pada area pergelangan kaki dan hal ini harus dibedakan dengan perbedaan edema karena diakibatkan oleh preeklamsia/eklamsia.

3. Insomnia

Gangguan tidur umumnya terjadi pada ibu hamil di trimester I dan trimester III. Di trimester III gangguan ini terjadi karena ibu hamil sering merasa ingin kencing, gangguan ini juga disebabkan oleh rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu hamil seperti bertambahnya ukuran rahim yang semakin membesar sehingga membatasi gerak ibu.

4. Sakit punggung bagian bawah

Sakit pada punggung bagian bawah biasanya akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri yang dirasakan di akibatkan oleh postur tubuh wanita yang berubah . Hal ini disebabkan oleh uterus yang semakin membesar. Apabila ibu hamil tersebut tidak memperhatikan postur tubuhnya, maka ia akan mengalami ayunan tubuh yang berubah kebelakang akibat peningkatan lordosis. Kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa nyeri. Hal ini terjadi apabila wanita hamil memiliki struktur otot perut yang lemah sehingga gagal menopang berat uterus yang berubah semakin besar.

5. Kepanasan/kegerahan

Ibu hamil akan merasa kepanasan karena disebabkan oleh peningkatan kadar hormone progesteron yang menyebabkan pembuluh darah melebar dan aliran darah lebih meningkat, dan bisa juga disebabkan oleh metabolisme yang ada di dalam tubuh yang semakin meningkat sehingga semakin tinggi proses metabolismenya.

6. Sering buang air kecil

Hal ini disebabkan oleh keadaan uterus yang semakin tertekan karena adanya penurunan bagian terbawah janin sehingga ada tekanan pada kandung kemih dan mengakibatkan frekuensi berkemih meningkat karena disebabkan kapasitas kandung kemih yang berkurang. Hal lain yang menyebabkan sering kencing adalah karena nocturia yang menyebabkan aliran balik vena dari ekstremitas difasilitasi saat keadaan wanita sedang tidur terlentang pada saat tidur malam hari.

7. Hemoroid

Biasanya ketidaknyamanan ini terjadi pada trimester II dan III. Hal ini sering terjadi karena konstipasi. Mirip dengan varises, pembuluh darah vena didaerah anus juga membesar. Diperparah lagi akibat tekanan kepala terhadap vena di rektum (bagian dalam anus). Konstipasi berperan dalam menimbulkan pecahnya hemoroid sehingga menimbulkan perdarahan. Pada kehamilan Progesterone menyebabkan relaksasi usus besar dan pembuluh darah.

8. Heart burn (panas dalam perut)

Heart burn ini mulai terasa selama trimester kedua dan makin bertambah bersamaan dengan tambahnya usia kehamilan, hilang saat persalinan. Heart burn istilah lain untuk regurgitasi/refluks. Kandungan asam gastric (asam klorida dalam lambung) pada esophagus bagian bawah oleh peristaltik balik. Keasaman menyebabkan rasa terbakar pada kerongkongan dan tidak merasa nyaman.

9. Perut kembung

Kejadian ini biasanya terjadi pada trimester II dan III. Hal ini dimulai dari keadaan gastrointestinal yang berkurang, dan menyebabkan terjadinya keterlambatan pada waktu pengosongan yang menyebabkan efek peningkatan progesteron pada relaksasi otot polos dan pada usus besar terjadi penekanan.

10. Sakit Kepala

Hal ini disebabkan oleh kontraksi otot/spasme otot (leher, bahu dan penegangan pada kepala), serta keletihan dan juga disebabkan oleh mata sekunder

yang menegang terhadap perubahan okuler, sehingga ada perubahan pada dinamika sayaraf. .

11. Sulit bernafas atau sesak

Sulit bernafas atau sesak biasanya terjadi karena ada tekanan yang berada dibawah diafragma yang disebabkan janin yang semakin turun dan menekan paru ibu. Biasanya ibu mengeluh berupa sesak nafas, akibatnya pembesaran uterus yang menghalangi pengembangan paru-paru secara maksimal. Ibu hamil dianjurkan untuk menarik nafas dalam-dalam yang cukup lama. Hal ini biasanya terjadi setelah kepala bayi sudah turun menekan rongga panggul ini biasanya pada 2-3 minggu sebelum persalinan pada ibu yang pertama kali hamil maka anda akan merasa lega dan bernafas lebih lepas dan lega . Selain itu juga rasa terbakar didada(heart burn) biasanya juga ikut menghilang atau tidak ada sehingga tulang iga ibu tertekan oleh kepala bayi.

12. Kram pada kaki

Biasanya hal ini berhubungan dengan adanya perubahan pada sirkulasi darah dan tekanan pada saraf di kaki atau karena kurangnya memperoleh kadar kalsium.

13. Sulit tidur

Biasanya keluhan ini disebabkan karena ibu hamil mengalami peningkatan buang air kecil yang semakin sering, cemas karena akan menghadapi persalinan, sakit pada pinggang atau punggung bagian bawah sehingga sulit menemukan posisi tidur yang nyaman.

14. Sakit selangkangan

Pembesaran rahim mengakibatkan rasa nyeri pada bagian perut, selangkangan dan paha. Adanya penekanan dari kepala bayi, penambahan BB, dan longgarnya sendi akibat hormon juga dapat menyebabkan sakit punggung dan tulang sekitaran panggul.

15. Sakit ligamentum rotundum

Sakit pada ligamentum rotundum diakibatkan karena adanya peregangan dan penekanan pada ligamentum karena semakin membesarnya uterus. Ketidaknyamanan ini merupakan hal yang umum, dan harus dapat dibedakan dari gangguan gastrointestinal dan penyakit-penyakit pada sekitaran organ-organ abdomen.

16. Varises pada kaki

Adanya tekanan pada pembuluh pembuluh darah yang terletak dibelakang uterus, dan terjadi hambatan yang menyebabkan adanya peningkatan tekanan pada pembuluh darah, akibatnya muncul varises. Pembuluh darah membesar dan akan terasa nyeri. Tempat tersering muncul adalah di daerah betis, paha dan vagina. Jadi untuk ibu hamil dianjurkan untuk jangan berdiri terlalu lama, berbaringlah dengan posisi miring dan duduk dengan posisi kaki yang lebih tinggi.¹⁰

2.2.3 Tanda bahaya dalam kehamilan trimester III

Setiap ibu hamil tentu menginginkan bisa menjalani kehamilannya dengan dengan lancar. Ibu hamil perlu mengetahui hal-hal yang biasanya menyertai jalannya proses kehamilan, ibu hamil juga perlu mengetahui beberapa tanda bahaya pada kehamilan supaya bisa segera mencari pertolongan medis, diantaranya adalah :

1. Mual dan muntah berlebihan (hyperemesis gravidarum)

Hyperemesis gravidarum adalah mual muntah yang berlebihan pada saat hamil sehingga dapat mengganggu pekerjaan sehari-hari dan menyebabkan keadaan ibu semakin memburuk. sebenarnya mual dan muntah adalah hal yang biasa dialami oleh ibu hamil pada kehamilan trimester pertama (umumnya terjadi pada 10 minggu pertama hamil). Akan tetapi mual muntah ini akan menjadi masalah yang mengganggu jika terjadi secara berlebihan, yaitu ketika selalu sering dan parah (sama sekali tidak makan dan minum) dan bertahan lebih lama (bahkan terjadi selama Sembilan bulan penuh). Mual dan muntah yang terus-menerus akan menyebabkan terdajinya dehidrasi (kekurangan cairan) dan kekurangan kadar mineral dalam tubuh karena banyak cairan tubuh yang keluar lewat muntahan. Selain itu, hyperemesis juga dapat menjadi penyebab rusaknya organ hati dan robeknya selaput lender kerongkongan dan lambung (sindrom Mallory-weiss) sehingga terjadi perdarahan disaluran cerna. Jika dibiarkan kemudian tidak dirawat dan mendapatkan penanganan yang memadai, hyperemesis bisa menjuruskan kepada kekurangan gizi dan dapat membahayakan ibu serta janin yang dikandungnya.

2. Kurang darah (anemia)

Anemia biasanya ditandai dengan lemah, letih, lesu, pucat, pusing (kadang berkunang-kunang) dan sering sakit-sakitan. Anemia atau kurang darah merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu. Ibu hamil yang anemia tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh ibu dan janin akan nutrisi dan oksigen yang dibawa dalam darah, sehingga pertumbuhan janin terganggu. Pada saat melahirkan, wanita yang menderita anemia dapat mengalami syok karena kehilangan banyak darah dan bahkan beresiko pada kematian

3. Berat badan ibu hamil tidak naik

Selama hamil, ibu diharapkan mengalami penambahan berat badan sedikitnya 6 kg. ini sebagai petunjuk adanya pertumbuhan janin. Tidak adanya kenaikan berat badan yang diharapkan menunjukkan kondisi gizi yang buruk pada ibu hamil dan menunjukkan adanya pertumbuhan janin yang terhambat.

4. Nyeri kepala, gangguan penglihatan, kejang, tekanan darah tinggi.

Gejala-gejala seperti nyeri kepala, gangguan penglihatan, kejang, tekanan darah tinggi dapat menupukan pertanda adanya preeklamsi. Biasanya terjadi pada usia kehamilan 20 pekan (akhir trimester ke 2 atau pada trimester ke 3) walaupun dapat dijumpai lebih awal. Preeklamsi dapat diikuti terjadinya eklamsi yang bisa berakibat fatal jika tidak segera ditangani dengan benar.

5. Gerakan janin berkurang atau tidak ada

Sejak usia kehamilan memasuki usia 5 bulan atau sama dengan 20 minggu, ibu sebaiknya memantau gerakan janin. Gerakan janin diharapkan dirasakan oleh ibu 3 kali setiap jam. Jika ibu merasakan kurang dari itu, menunjukkan bayi tidak

aktif, harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan seperti bidan ataupun dokter kandungan.

6. Penyakit ibu yang berpengaruh terhadap kehamilan

Beberapa ibu memiliki penyakit seperti kencing manis (diabetes militus) penyakit jantung, anemia dan penyakit lain yang bisa berpengaruh kepada kehamilannya, hendaknya ibu sering control dan berkonsultasi dengan dokter kandungan. Hal ini unruk meminimalisir akibat buruk yang bisa muncul dan membahayakan jiwa ibu dan janin yang dikandung. Bahkan, dianjurkan untuk mempersiapkan diri ketika merencanakan untuk hamil.

7. Ketuban pecah dini

Ketuban pecah dini adalah keluarnya cairan ketuban dari vagina setelah kehamilan berusia 22 pekan. Ketuban dinyatakan sudah pecah lebih dini jika terjadi sebelum proses persalinan berlangsung. Jika seorang ibu hamil mengalami ketuban pecah dini, hendaknya segera memeriksakan diri ke tenaga kesehatan seperti bidan dan dokter kandungan, karena kondisi tersebut dapat mempermudah terjadinya infeksi pada kandungan yang dapat membahayakan ibu maupun janin yang ada didalam perut ibu.

8. Perdarahan

Perdarahan dalam kehamilan dapat terjadi pada usia kehamilan berapapun, dan bisa menjadi pweranda adanya bahaya yang mengancam, baik pada ibu maupun pada janin yang dikandungnya. Perdarahan pada awal kehamilan dapat meruoakan tanda keguguran. Perdarahan pada usia kehamilan 4-9 bulan dapat menunjukan plasenta letak rendah dalam Rahim dan dapat menutup jalan lahir.

Perdaraha pada akhir kehamilan dapat merupakan pertanda plasenta terlepas dari Rahim. Perdarahan yang hebat dan terus-menerus setelah melahirkan dapat menyebabkan ibu kekurangan darah dan merupakan tanda bahaya dimana ibu bersalin harus segera mendapat pertolongan yang tepat dari bidan ataupu dokter kandungan.

9. Demam tinggi

Demam tinggi pada ibu hamil dapat disebabkan oleh infeksi atau penyakit lain. Hendaknya seorang ibu hamil yang mengalami demam tinggi segera memeriksakan diri kedokter supaya mendapat penanganan yang tepat terhadap demam yang dialaminya. Demam tinggi yang tidak ditangani dengan tepat dapat meningkatkan resiko terjadinya persalinan premature.¹¹

2.2.4 Kebutuhan Ibu Hamil Trimester III

Kebutuhan ibu hamil pada setiap trimester berbeda-beda, kebutuhan tersebut dapat memberikan kesejahteraan baik bagi ibu maupun janinnya, berikut adalah kebutuhan ibu hamil pada trimester ke III

1. Nutrisi

Kebutuhan gizi ibu hamil sangat diperhatikan berdasarkan kebutuhan setiap bulannya. Ibu hamil membutuhkan kalori 300-500 lebih banyak dari kebutuhan sebelumnya. Ibu hamil juga membutuhkan protein yang lebih banyak dari sebelumnya.

2. Seksual

Meskipun ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya tanda bahaya saat melakukan hubungan seksual pada trimester III bagi ibu hamil, tetapi ada juga faktor lain yang mempengaruhi yaitu karena kurangnya rangsangan libido pada trimester ini yang menyebabkan ibu hamil tidak ada hasrat untuk melakukan hubungan suami istri. Rasa nyaman yang biasa dirasakan sudah berkurang karena timbulnya ketidaknyamanan seperti timbulnya rasa nyeri pada daerah punggung dan merasakan adanya rasa mual seperti sebelumnya yang bisa mempengaruhi psikologis ibu hamil.

3. Istirahat cukup

Tidur dan istirahat yang cukup dapat membantu tubuh ibu hamil mengalami kesehatan dan kebugaran tubuhnya dan juga dapat bermanfaat bagi pertumbuhan bayi di dalam perut ibu. Normalnya ibu hamil hanya membutuhkan 8jam/hari untuk kebutuhan tidur yang efektif.

4. Personal Hygiene

Menjaga kebersihan diri ibu hamil sangatlah penting karena dapat mempengaruhi terhadap kondisi tubuh ibu. Kondisi lain yang harus diperhatikan juga yaitu kondisi persiapan pemberian asi dan menyarankan penggunaan bra yang longgar agar ibu merasa nyaman.

5. Oksigen

Oksigen adalah kebutuhan yang paling utama yang dibutuhkan manusia termasuk ibu hamil. Bermacam-macam gangguan pada pernafasan bisa terjadi saat hamil dan akan mengurangi pemenuhan kebutuhan oksigen

pada ibu dan juga akan berpengaruh pada janin dalam kandungan.

Sebaiknya langsung konsul dengan dokter apabila terjadi gangguan pada pernafasan.

6. Persiapan persalinan

Persiapan persalinan sangatlah penting bagi ibu hamil di trimester III, karena ibu harus mempersiapkan hal tersebut secara matang misalnya ibu harus mempersiapkan biaya, tempat, transportasi, dan peralatan lainnya.¹²

2.3 Sakit punggung bagian bawah dalam kehamilan

2.3.1 Definisi nyeri

Nyeri adalah pengalaman perasaan emosional yang menggambarkan suatu kondisi terjadinya kerusakan akibat dari kerusakan actual maupun kerusakan potensial. Nyeri juga merupakan suatu pertahanan mekanisme tubuh yang akan timbul bila suatu jaringan yang rusak.¹³

Nyeri merupakan suatu gangguan atau masalah yang sering terjadi pada kehamilan dan khususnya terjadi pada kehamilan tua atau pada trimester ketiga, saat ini rasa nyeri pada ibu hamil merupakan suatu hal yang menjadi kompleks sehingga disebutkan bahwa “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial” rasa nyeri tersebut dapat menyebabkan kecemasan bahkan ketakutan sehingga dapat meningkatkan stress dan dapat menyebabkan perubahan fisiologis yang cukup drastik selama kehamilan.³

2.3.2 Sakit punggung pada kehamilan

Nyeri merupakan suatu gangguan atau masalah yang sering terjadi pada kehamilan dan khususnya terjadi pada kehamilan tua atau pada trimester ketiga, saat ini rasa nyeri pada ibu hamil merupakan suatu hal yang menjadi kompleks yang di definisikan sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial” rasa nyeri tersebut dapat menyebabkan kecemasan bahkan ketakutan sehingga dapat meningkatkan stress dan dapat menyebabkan perubahan fisiologis yang cukup drastis selama kehamilan.³

Nyeri punggung bagian bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung bawah” dimasa lalu. Nyeri punggung bagian bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan.



Gambara 2.1 : tulang punggung

Tulang punggung terdiri dari

1. 7 ruas tulang servikal
2. 12 ruas tulang thorax
3. 5 ruas tulang lumbal
4. 5 ruas sacrum
5. 4 ruas koksigis

Gejala nyeri biasanya terjadi antara diskusi lumbal bawah tepatnya di lumbal ke 4 – lumbal ke 5 dan lumbal ke 5 sampai sacrum, menekan pada akar saraf ketika keluar dari kanalis spinalis ¹⁴

Secara umum nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu

- 1) Peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang.
- 2) Adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh.
- 3) Adanya ketidakseimbangan antara otot agonis dan antagonis, yaitu *M. erector spine* dan kelompok neksor lumbalis. Keadaan atau posisi yang salah tersebut jika berlangsung lama akan menimbulkan ketegangan pada ligament dan otot yang menyebabkan kelelahan.
- 4) Uterus yang membesar akan memperbesar derajat lordosis sehingga sering menyebabkan sakit punggung bagian bawah.¹⁵

Meningkatnya sakit punggung bagian bawah terlihat ketika kehamilan berkembang . Wanita yang lebih tua, yakni yang mengalami gangguan punggung

atau yang memiliki keseimbangan yang buruk, dapat mengalami nyeri punggung bagian bawah yang berat selama hamil dan setelah hamil. Nyeri tersebut dapat menimbulkan kesulitan berjalan. Nyeri punggung bawah ini dapat bersifat muskulosketal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri punggung bagian bawah adalah Perburukan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas. Penanganan dalam asuhan keperawatan yaitu memberikan pendidikan individu dapat mengurangi gejala dengan memberdayakan ibu untuk memahami kondisi mereka, memberikan perawatan punggung, dianjurkan untuk mempertahankan tingkat aktifitas yang nyaman bagi mereka.¹⁵

Upaya untuk menangani nyeri punggung bagian bawah ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid, analgesik, relaksasan otot. Untuk terapi non farmakologis dengan memberikan relaksasi, imajinasi, kompres dingin atau hangat, senam hamil, pilates, akupuntur, komunikasi yang akan menimbulkan rasa senang dan tenang pada ibu ¹⁴

Upaya penangan nyeri punggung bagian bawah selain dengan farmakologi dapat secara alami yaitu dengan cara :

1. Konsep Senam hamil

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh dheby fidayani tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III didapatkan bahwa senam hamil efektif untuk menurunkan nyeri punggung bagian bawah.

a. Definisi Senam Hamil

Senam hamil dimulai pada umur kehamilan setelah 22 minggu. Senam hamil ditujukan pada ibu hamil tanpa kelainan atau tidak ada penyakit yang menyertai kehamilan,yaitu penyakit jantung, ginjal, dan penyulit dalam kehamilan (hamil dengan perdarahan, kelainan letak,dan kehamilan yang disertai dengan anemia). Setiap kegiatan senam, berlangsung tak lebih dari 30 menit.

Senam hamil adalah rangkaian gerakan senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Gerakan senam hamil umumnya aman dan ringan, sehingga dapat dilakukan di berbagai usia kehamilan. Tujuan utama senam hamil adalah membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan.¹⁶

Rasionalnya adalah untuk mengurangi rasa nyeri atau ketidaknyamanan (Kamariyah,Anggasari & Mufliah, 2015) 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.

b. Tujuan senam hamil

1. Menguasai teknik pernafasan

Dengan menguasai teknik pernafasan ini diharapkan ibu mendapatkan oksigen yang lebih banyak, latihan ini dilakukan agar ibu siap menghadapi persalinan.

2. Memperkuat elastisitas otot

Tujuannya adalah untuk mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokon, perut bagian bawah dan keluhan wasir

3. Mengurangi keluhan

Melatih sikap ibu hamil sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh

4. Melatih relaksasi

Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi letegangan atau rasa sakit saat proses persalinan.

5. Menghindari kesulitan

Senam hamil ini membantu proses persalinan, sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan serta dapat menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat.

6. Penguatan otot-otot tungkai

Mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang mungkin makin lama makin berat seiring dengan usia kehamilan.

7. Mencegah varises

Yaitu mencegah pelebaran pembuluh darah bailk (vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil.

8. Memperpanjang nafas

Karena makin besarnya kandungan maka akan mendesak isi perut kearah dada. Hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak optimal. Dengan melakukan senam hamil ini diharapkan ibu mempunyai nafas yang lebih panjang dan dalam keadaan rileks.

c. Manfaat senam hamil

Manfaat dari latihan senam hamil antara lain :

1. Merendakan sakit punggung bawah
2. Meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot
3. Merangsang paru-paru dan jantung juga kegiatan otot dan sendi
4. Secara umum menghasilkan perubahan pada keseluruhan tubuh terutama kemampuan untuk memproses dan menggunakan oksigen
5. Melancarkan peredaran darah
6. Meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot
7. Memperlancar persalinan
8. Mengurangi keletihan
9. Menurunkan kecemasan saat persalinan
10. Mempersingkat waktu persalinan
11. Meningkatkan kesehatan ibu (Muhimah N, 2010)

- d. Syarat mengikuti senam hamil
 - 1. Konsultasi terlebih dahulu kondisi kandungan kepada bidan/dokter Kandungan
 - 2. Latihan senam hamil hanya boleh dilakukan setelah khamilan berusia 22 minggu
 - 3. Gerakan yang paling fleksibel dan cukup nyaman untuk gerakan-gerakan senam
 - 4. Senam hamil minimal dilakukan sekali dalam seminggu, dirumah sakit maupun fasilitas kesehatan yang menyediakan senam hamil
 - 5. Latihan harus sesuai dengan kemampuan fisik ibu hamil
 - 6. Latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin. Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin (Muhibah N, 2010)
- e. Pelaksanaan senam hamil

Senam hamil yang dilakukan untuk mengurangi sakit punggung bagian bawah ialah senam yang dilakukan selama 1 bulan kemudian dilakukan 2 kali dalam seminggu dan lamanya 15 sampai 30 menit sesuai dengan tingkat kelelahan ibu dilakukan pada pagi hari dengan gerakan yang tidak membahayakan bagi ibu hamil.

- f. Gerakan senam hamil
 - 1. Sikap rileks atau pernapasan

Duduk bersila dan tegak mengarah ke depan dan rileks Tarik nafas dari hidung kemudian keluarkan dari mulut dilakukan sebanyak 8 kali dalam 2 kali hitungan, dalam keadaan ini ibu harus dalam keadaan yang rileks dan tenang



Gambar 2.2 : sikap rileks

2. Latihan otot panggul



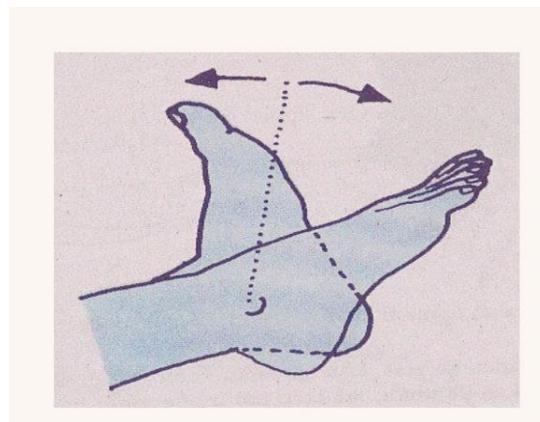
Gambar 2.3 : latihan otot panggul

Menekan lutut dengan kedua tangan lalu bungkukan badan. Gerakan ini dilakukan untuk menguatkan otot dasar panggul.

3. Latihan otot kaki

Duduklah dengan posisi kedua lutut diluruskan, tubuh

bersandar pada kedua lengan yang diletakan dibelakang pantat. Tegakkan kedua telapak kaki bersama jari-jarinya, ulangi hitungan 8 kali. Hadapkan kedua telapak kaki satusama lain dengan lutut tetap menghadap keatas, kembalikan keposisi semula. Ulangi terus sebanyak beberapa kali. Kedua telapak kaki digerakan turun kearah bawah lalu gerakan membuka kearah samping, tegakkan, kembali dan seterusnya. Kedua telapak kaki membuka dari atas kesamping turunkan, hadapkan dan kembali keposisi semula dan seterusnya. Kegunaan: memperlancar sirkulasi darah dikaki dan mencegah pembengkakan pada kaki.



Gambar 2.4 : latihan otot kaki

4. Latihan otot pungung

Sikap tubuh diposisikan merangkak dengan jarak antara kedua tangan sama dengan kedua bahu, kemudian keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai. Kemudian

tundukan kepala, ini dilakukan sebanyak 8 kali hitungan. Kegunaannya untuk menguatkan otot punggung.



Gambar 2.5 : Latihan otot punggung

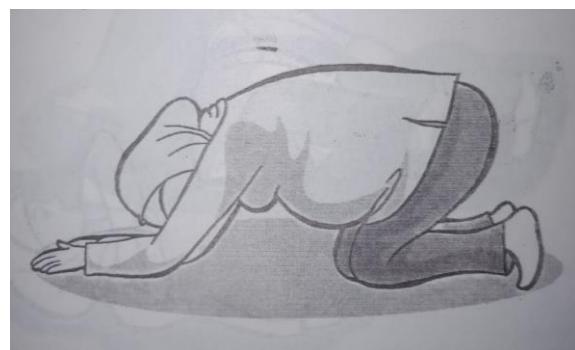
Kemudian dilanjutkan dengan sikap merangkak dengan jarak antara kedua tangan sama dengan kedua bahu, keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai, kemudian letakan kepala diantara kedua tangan lalu menoleh ke samping kiri dan kanan secara bergantian, dilakukan dalam hitungan 8 kali.



Gambar 2.6 : sikap merangkak

Masih dalam posisi merangkak ibu kemudian turunkan badan sehingga menyentuh Kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin ke samping bertahanlah pada posisi tersebut selama 1 menit,

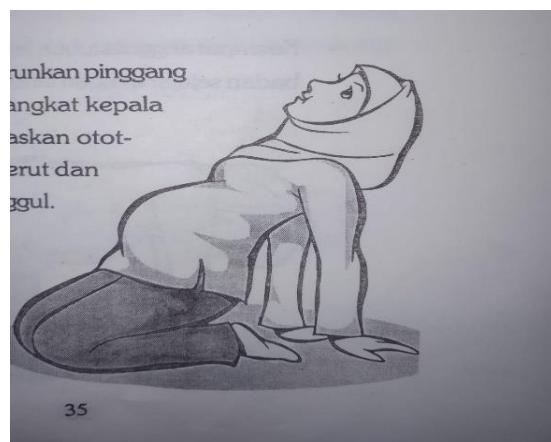
kemudian ditingkatkan setiap melakukan senam kembali menjadi 5 menit bahkan sampai hingga 10 menit sesuai dengan kekuatan ibu hamil.



Gambar 2.7 : latihan penguatan otot punggung

5. Latihan otot samping panggul

Setelah itu posisi duduk dengan menurunkan pinggang dengan mengangkat kepala sambil melemaskan otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul. Kegunaannya untuk menguatkan otot samping panggul



Gambar 2.8 : Latihan otot samping panggul

6. Latihan otot pada kaki

Setelah posisi diatas kemudian dilanjutkan pada posisi selanjutnya yaitu ibu duduk dan meluruskan kedua kaki kearah yang berlawanan yaitu pada kaki kanan kesebelah kanan dan pada kaki kiri kesebah kiri dan diluruskan . Kegunaan gerakan tersebut berguna untuk menguatkan otot pada kaki.



Gambar 2.9 : Latihan otot pada kaki

2. Pilates

Pilates bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada pinggang dengan melatih kembali otot yang mengalami disfungsi yang diberikan hamper pada semua penderita nyeri pinggang. Pilates bisa menjadi alternatif olahraga yang aman karena latihan pilates ditujukan untuk menanggulangi rasa nyeri pada perut, pinggang dan otot- otot dasar panggul tanpa melelahkan sendi yang lain. Hal-hal yang diperhatikan dalam pilates adalah

1. Sebelum melakukan pilates hendaknya berkonsultasi dengan dokter karena ada beberapa ibu hamil yang tidak boleh melakukan pilates.
2. Lakukan 1-2 kali seminggu

3. Jika merasa letih sebaiknya berhenti
4. Pakai yang digunakan tidak boleh terlalu ketat dan tidak boleh terlalu longgar
5. Hindari gerakan terlentang pada ibu hamil trimester II dan III karena dapat mengurangi pasokan oksigen pada bayi
6. Posisi tubuh senyaman mungkin untuk bergerak agar ligamen dapat rileks
7. Hindari gerakan yang terlalu berat
8. Jangan menahan nafas
9. Lakukan gerakan tiga sampai sampai empat kali⁶

3. Kompres air hangat dan dingin

Menurut hasil penelitian Aulia Yuspinia, Nunung Mulyani, Uly Arta kompres air hangat dan dingin efektif meredakan rasa sakit pada punggung. namun kompres air dingin lebih baik karena dapat sangat mempengaruhi dengan merileksasikan otot-otot dan menyerap rasa panas pada area yang sakit.

1. Pemberian kompres air hangat menggunakan kantung berisi air hangat dengan suhu 46°C dapat melunakan jaringan fibrosa dan membuat otot lebih rileks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri dan memperlancar pasikan aliran darah dan memberikan ketenangan pada pasien, dilakukan selama 15 menit pada daerah punggung yang sakit, dilakukan hanya sekali dalam sehari.
2. Pemberian kompres air dingin

Kompres dingin pada bagian tubuh akan menyerap panas dari area tersebut, mencegah peradangan meluas, mengurangi rasa sakit pada daerah setempat, dan mengurangi oedema. Dilakukan 15 menit pada daerah yang sakit dan dilakukan 1 kali dalam sehari.¹⁷

4. Akupressure

Menurut hasil penelitian Niken Tri Sukeksi, Gita kostania, Emy suryani akupressur efektif dalam mengatasi nyeri punggung dan pinggang. Pengobatan nyeri pinggang dengan akupressur memiliki manfaat yang cukup bertahan lama yaitu 6 bulan. Selama ini teknik akupresur dilakukan untuk membantu mengurangi keluhan ibu hamil seperti mual muntah, mengurangi kecemasan dan sakit punggung.

Akupressure adalah bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk menurunkan rasa nyeri atau mengubah fungsi organ. Rasa nyeri dan pegal dibagian pinggang sebenarnya disebabkan oleh pergeseran titik keseimbangan tubuh ibu karena perutnya yang semakin membesar seiring bertambahnya usia kehamilannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Niken Tri Sukeksi, Gita Kostania, Emy Suryani terjadi perubahan atau penurunan nyeri pinggang setelah diberikan teknik akupressure dengan cara dilakukan pemijatan menggunakan ibu jari selama 30 menit putaran, arat putaran searah dengan jarum jam, tekanan pijatan tidak boleh kuat dan intervensi dilakukan oleh seorang fisioterapis.¹⁸

5. Yoga

Dari hasil penelitian yang dilakukan Kudarti dan Ratna Widhayanti setelah melakukan prenatal yoga keluhan fisik menjadi berkurang, keluhan fisik tersebut diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, susah tidur dan nyeri pinggang atas dan bawah. Ada dua prinsip dasar dalam berolahraga ini, yaitu meditasi dan *asanama* (sikap dasar tubuh). Yoga tidak dapat dilakukan dengan sembarang orang, Instruktur yoga adalah orang yang mengerti dan paham akan gerakan gerakan yang akan dilakukan oleh ibu hamil.¹⁹

6. Posisi tidur

Menurut hasil dari penelitian Santi Umi Rosdiani dan Faridah Umamah. Bahwa posisi tidur dapat mengurangi rasa sakit punggung, karena salah satu faktor yang membuat ibu hamil sakit punggung adalah posisi tidur yang salah. Posisi yang baik ada posisi tidur yang miring ke kiri dengan menggunakan bantalan maka ibu hamil dapat mengurangi tekanan pada pembuluh darah di bagian depan tulang yang mengembalikan darah dari tubuh bagian bawah ke jantung. Pada posisi ini juga akan memastikan sirkulasi darah yang sehat untuk janin.²⁰

Terdapat beberapa perbedaan antara senam hamil dan macam-macam cara yang efektif untuk mengurangi sakit punggung bawah diantaranya adalah

1. Senam hamil, yoga dan pilates

Yoga dan pilates merupakan suatu kesamaan hanya saja pilates nama lain dari yoga, Gaby mengatakan, "Yoga lebih tentang spiritualitas dan napas, sedangkan pilates berfokus pada gerakan dan kekuatan yang penuh. Mereka berdua menggabungkan kombinasi yang kuat antara tubuh, pikiran, dan jiwa,"

Berikut adalah perbedaan senam hamil dan yoga

Waktu pelaksanaan

Perbedaan yang paling mudah dilihat dari senam hamil dan prenatal yoga adalah waktu pelaksanaan. Biasanya senam hamil baru dapat dilakukan ketika usia kehamilan telah menginjak 7 bulan. Sedangkan pada prenatal yoga dapat dilakukan sejak awal kehamilan.

Tujuan

Pada dasarnya tujuan dari kedua kegiatan olahraga ini sama, yakni mempersiapkan lahir batin seorang ibu dalam menghadapi persalinan.

Namun tujuan spesifiknya juga berbeda.

Pada senam hamil lebih ditujukan sebagai persiapan mental dan fisik seorang ibu untuk menghadapi persalinan. Sang ibu akan diajarkan bagaimana cara melakukan persalinan yang mudah dan lancar. Edukasi tentang persalinan juga diberikan selama senam hamil

Sedangkan pada prenatal yoga, gerakan lebih difokuskan pada pengolahan stamina dalam menjalani kehamilan hingga menuju persalinan. Pengaturan tubuh dan pikiran dalam menghadapi setiap

masalah yang terjadi selama kehamilan hingga menjelang persalinan menjadi fokus utama dari prenatal yoga.

Gerakan

Gerakan dalam senam hamil bukan gerakan seperti senam biasa yang membuat si ibu lompat-lompat. Gerakan dalam senam hamil pada umumnya sangat ringan dan mudah dilakukan mengingat kondisi ibu hamil yang tidak mungkin melakukan gerakan berat. Selain itu, gerakan didominasi dengan peregangan ringan serta latihan pernafasan yang memang sangat diperlukan ketika bersalin.

Sedangkan pada prenatal yoga, gerakan yang dilakukan memang mudah dilakukan namun lebih berat. Kamu akan mendapati diri mengeluarkan lebih banyak keringat dibandingkan melakukan senam hamil, bahkan meskipun latihan yoga hanya dilakukan kurang dari menit. Fokus gerakan dalam prenatal yoga lebih mengutamakan pengolahan otot panggul dan pinggul.

a. Persalinan

i. Definisi persalinan

Proses persalinan adalah keluarnya bayi, plasenta dan ketuban dari dalam rahim ibu hamil. Jika usia kehamilan cukup bulan maka disebut dengan persalinan normal tanpa adanya penyulit atau komplikasi. Persalinan dari sejak uterus berkontraksi dan mengalami perubahan pada serviks serta diakhiri dengan

plasenta lahir semua proses tersebut dimulai dari inpartu. Belum dikatakan inpartu apabila ibu belum mengalami kontraksi uterus serta serviks yang berubah.²¹

Persalinan normal adalah proses pengeluaran konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina kedunia luar yang terjadi pada kehamilan yang sudah cukup bulan yaitu pada usia kehamilan 37 -42 minggu, dengan ditandai adanya kontraksi uterus yang menyebabkan terjadinya penipisan, dilatasi serviks, yang mendorong janin keluar melalui jalan lahir dengan presentase belakang kepala tanpa alat atau bantuan yaitu lahir sponyan tanpa disertai komplikasi pada ibi maupun pada janinnya.²²

2.4.2 Tujuan Asuhan Persalinan

Memberi perlindungan untuk hidup dan memantau perkembangan kesehatan bagi ibu dan bayi melalui usaha yang mengalami pembaharuan yang lengkap dengan jarak yang minimal agar terciptanya suatu keamanan serta pelayanan yang berkualitas dan terjaga sesuai apa yang diinginkan.²³

2.4.3 Tanda-tanda Permulaan Persalinan

Hari demi hari telah dilalui, bulan demi bulan telah terlewati kini saatnya persalina muali mendekat. Tegang, cemas, bahagia, bingng, rasanya campur aduk didalam hati. Terlebih lagi bagi wanita yang baru pertama kali hendaak melahirkan, tentu perasaan ini makin kuat. Berikut adalah tanda-tanda persalinan

1. Kontraksi semakin intens (bukan mereda) ketika beraktivitas dan tidak mereda dengan perubahan posisi.

2. Kontraksi makin sering dan nyeri, umunya (tetapi tidak selalu) makij teratur. Teratur disini maksudnya bukan meningkat dengan jarak waktu sempurna tetapi pasti akan mengalami peningkatan.
3. Kontraksi bisa terasa seperti gangguan perut dan bisa disertai dengan diare.kontraksi persalinan awal juga bisa terasa seperti kekejangan haid yang hebat. Nyeri bisa hanya dibagian perut bawah atau punggung bagian bawah dan perut, juga bisa menyebar ke tungkai kaki (terutama paha atas). Tetapi lokasi bukanlah petunjuk tepat, karena kontraksi persalinan palsu juga bisa dirasakan pada tempat-tempat ini.
4. Keluarnya lender bernoda darah
5. Pecahnya selaput ketuban (tidak selalu, karena ada juga selaput ketuban yang tidak pecah sendiri tetapi perlu dipecahkan oleh penolong persalinan).¹¹

2.4.4 Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan

a. Power (kekuatan)

Kekuatan atau power terdiri dari kontraksi dan tenaga meneran ibu

b. Pasanger

Pasanger terdiri dari janin dan plasenta. Peran yang paling utama yaitu tekanan dari kepala janin.

c. Passage (jalan lahir)

Ada beberapa jalan lahir yang harus dilalui oleh janin yaitu salah satunya pada bagian rongga panggul.

d. Physic (psikologis)

Faktor psikologis ketakutan dan kecemasan sering menjadi penyebab lamanya persalinan, his menjadi kurang baik, pembukaan menjadi kurang lancar.

e. Penolong

Memilih Penolong persalinan yang berkompeten, seperti: bidan, dokter, perawat atau tenaga kesehatan yang terlatih.

f. Posisi

Posisi yang paling baik dalam bersalin adalah posisi semi fowler.²¹

2.4.5 tahapan persalinan

1. Patografi

Partografi merupakan salah satu alat ukur untuk memantau persalinan dan merupakan panduan pengelolaan dan observasi persalinan yang akan memudahkan penolong persalinan dalam mendeteksi kasus kegawatdaruratan pada ibu dan janin. Pengisian lembar partografi dimulai dari kala I pembukaan 4 cm dan pembukaan 5 cm, kemudian data yang ada dalam kasus persalinan tersebut dicatat dan diisikan ke dalam kolom partografi yang sesuai dengan ketentuan pengisiannya. Kemudian melakukan observasi dengan mengisi kolom observasi seperti denyut jantung janin, tekan darah ibu, nadi, suhu, dan his kemudian mengisikan baik tempat mencatat maupun simbol penyusupan sutera kepala janin (molage) ke dalam partografi dengan simbol yang sesuai dengan kasus persalinan yaitu dengan lambang- lambang (0) apabila tulang- tulang kepala janin terpisah, sutera dengan mudah dapat di palpasi: (1) apabila tulang-

tulang kepala janin hanya saling bersentuhan; (2) apabila tulang- tulang kepala janin saling tumpang tindih tetapi masih dapat dipisahkan dan (3) apabila tulang- tulang kepala janin saling tumpang tindih dan tidak dapat dipisahkan.²⁴

Selanjutnya diisi dengan kala dua pada saat bayi lahir dan dilanjutkan dengan kala tiga hingga kala empat dimana mengisi patograf dimulai dari penyuntikan oksitosin sampai observasi perdarahan, tinggi pundus, tekanan darah,nadi, suhu dan respirasi.²⁵

2. Persalinan dibagi menjadi beberapa kala dan fase setiap wanita yang akan melahirkan secara normal pasti akan mengalami kala dan fase dalam melahirkan. Kala dan fase melahirkan terbagi menjadi :

- a. Kala satu yaitu persalinan dibagi menjadi tiga fase yaitu :
 1. Fase pertama : persalinan dini atau latent (penipisan leher rahim sampai pembukaan 3 cm)
 2. Fase kedua : persalinan aktif dimana pembukaan leher Rahim sudah mencapai 7cm
 3. Fase ketiga : fase peralihan dimana pembukaan leher Rahim sudah mencapai 10 cm
- b. Kala dua yaitu dimana proses pelahiran bayi (mengejan dan melahirkan)

Pada kala dua ini pembukaan telah lengkap 10 cm, ada dorongan yang sangat kuat untuk mengejan, tekanan yang besar pada anus, kontraksi yang sangat jelas, bertambahnya pengeluaran lender darah, perasaan kesemutan

peregangan, panas atau menyengat pada vagina ketika kepala bayi muncul, dan perasaan basah atau licin ketika bayi lahir.

c. Kala tiga yaitu proses pelahiran plasenta

Tahap terakhir dari persalinan ini berlangsung sekitar 5 menit sampai 30 menit. Plasenta yang selama ini menjadi bantuan hidup bagi bayi dalam Rahim akan dikeluarkan. Anada akan terus mengalami kontraksi ringan yang masing-masing berlangsung sekitar 1 menit. Pengerutan Rahim akan melepaskan plasenta dari dinding Rahim dan menggerakannya kebagian bawah Rahim atau kedalam vagina

d. Kala empat yaitu observasi

Kala ini berlangsung kurang lebih 2 jam setelah plasenta lahir untuk observasi jika ada komplikasi. Kala ini penting untuk menilai perdarahan dan memantau kontraksi Rahim. Pada kala ini juga biasanya akan dilakukan penjahitan luka perineum jika ada luka robek dan bayi di lakukan IMD (inisiasi menyusu dini).¹¹

2.5 Nifas

2.5.1 Definisi nifas

Nifas adalah darah yang keluar dari Rahim disebabkan oleh kelahiran, baik bersamaan dengan kelahiran itu sendiri, sesudahnya atau sebelumnya (2 atau 3 hari) yang disetai rasa sakit . Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah mengatakan : “ darah yang dilihat oleh seorang wanita ketika mulai merasa sakit adalah darah nifas” beliau tidak memberikan batasan 2 ataupun 3 hari untuk rasa sakit dan darah

yang keluar. Dan maksudnya yaitu rasa sakit yang kemudian disetai kelahiran.

Jika tidak , maka itu bukan nifas dan tidak dapat dikatakan nifas.¹¹

Masa nifas merupakan hal penting untuk memantau kondisi ibu terutama pada 2 jam pasca melahirkan. Pendarahan post-partum menjadi salah satu penyebab AKI, jika tidak di tangani dengan tepat akan mengakibatkan syok karena banyak darah yang keluar. Berdasarkan data yang diperoleh di Rumah Sakit Muhammadiyah Tuban pada bulan Januari – Juni Tahun 2017 kejadian pendarahan adalah sebesar (15) orang. Ini di karenakan atonia uteri, ruptur perineum, dan tertinggalnya plasenta.²⁶

2.5.2 Tujuan Asuhan Masa Nifas

1. Membantu menjaga kesehatan fisik maupun psikologis ibu dan bayi.
2. Melakukan skrining secara komprehensif, deteksi dini, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.
3. Mengedukasi pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta cara perawatan bayi dalam sehari-harinya.
4. Membantu dan memberikan pelayanan keluarga berencana untuk ibu agar lebih mudah di pahami ibu.
5. Menjadikan fisik dan psikologis serta emosi menjadi baik dan sehat.²⁷

2.5.3 Program Dan Kebijakan Teknis Masa Nifas

1. Kunjungan I

Dimulai dari 6-8 jam setelah post partum. Asuhan yang diberikan antara lain :

- a. Membantu mencegah adanya perdarahan masa nifas yang disebabkan oleh peristiwa atonia uteri atau uterus tidak berkontraksi.
- b. Menskrining dan melakukan perawatan akibat penyebab lain dari perdarahan dan melakukan rujukan apabila peristiwa perdarahan berlanjut.
- c. Konseling pada ibu dan keluarga terkait cara pencegahan peristiwa perdarahan yang disebabkan atonia uteri.
- d. Mengedukasi pemberian asi awal dan selama 6 bulan.
- e. Memantau involusi uteri apakah berjalan dengan normal atau tidak.
- f. Melakukan pemantauan selama 2 jam kepada ibu dan bayi.
- g. Mempertahankan keadaan bayi agar tidak hipotermi.

2. Kunjungan II

Dimulai dari 6 hari setelah post partum. Asuhan yang diberikan :

- a. Meyakinkan bezalnnya involusi uterus normal serta kontraksinya baik dan tinggi fundus berada dibawah pusat tidak disertai perdarahan yang tidak normal.
- b. Melihat apakah ada tanda-tanda seperti infeksi, perdarahan, dan demam.
- c. Meyakinkan bahwa ibu istirahat yang cukup.
- d. Meyakinkan bahwa ibu memberikan asi dengan baik kepada bayinya.
- e. Mengedukasi konseling tentang perawatan bayi baru lahir.

3. Kunjungan III

Dimulai pada 2 minggu setelah post partum. Asuhan yang diberikan di kunjungan ke III sama dengan asuhan kunjungan ke II. Dan mulai merencanakan keluarga berencana (KB)²⁸

2.5.4 Infeksi Nifas

Salah satu kelainan yang dapat ditemukan selama nifas adalah "infeksi nifas" infeksi nifas adalah infeksi bakteri pada saluran genital (kemaluan) yang terjadi setelah melahirkan yang ditandai dengan kenaikan suhu tubuh sampai 38°C atau lebih selama dua hari setelah melahirkan tetapi dengan mengecualikan 24 jam pertama.

Tanda-tanda infeksi nifas sangat bervariasi tergantung bagian yang terinfeksi dan keparahannya, antara lain:

1. Demam tinggi (38°C atau lebih), kadang disertai menggil.
2. Rasa panas dan nyeri pada tempat infeksi.
3. Kadang-kadang terasa perih saat buang air kecil.
4. Ibu terlihat sakit dan sangat lemah.¹¹

2.5.5 Pencegahan Infeksi Nifas

1. Sebaiknya ibu memperhatikan kondisi kesehatannya selama hamil, segera periksa ke bidan atau dokter jika ada keluhan.
2. Minum tablet besi secara teratur untuk mencegah anemia.
3. Konsumsi makanan yang bersih, sehat, cukup kalori, protein tinggi, dan serat (sayur, buah) serta minum air yang cukup.

4. Ibu hendaknya memilih tenaga penolong persalinan yang terlatih, supaya proses persalinan terjamin kesterilannya.

Selama nifas, jalan lahir harus dijaga kebersihannya, apalagi jika terjadi perlukaan yang memerlukan perawatan khusus.¹¹

2.6 Bayi Baru Lahir (Neonatus)

2.6.1 Pengertian bayi Baru Lahir (Neonatus)

Neonatus adalah bayi berumur 0 (baru lahir) sampai dengan usia 1 bulan sesudah lahir, neonatus dini adalah bayi berusia 0-7 hari. Neonates lanjutan adalah bayi berusia 7-28 hari.²⁹

Neonatus ialah bayi yang baru saja mengalami proses kelahiran dan harus menyesuaikan diri dari kehidupan ekstra uterin. Beralih dari ketergantungan mutlak pada ibu menuju kemandirian fisiologis. Bayi baru lahir adalah kehidupan dimana masa bayi pertama diluar kandungan sampai dengan jarak waktu 28 hari serta terjadi perubahan yang sangat besar di kehidupan dalam kandungan dengan diluar kandungan. Normalnya bayi lahir di usia kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dengan berat lahir normal 2500 gram sampai 4000 gram.³⁰

2.6.2 Ciri-ciri Bayi Baru Lahir (neonatus) Normal

1. Normalnya berat badan 2400-2500 gram
2. Normalnya panjang badan lahir 48-52 cm
3. Normalnya lingkar dada 30-38 cm

4. Normalnya lingkar kepala 33-35 cm
5. Pada menit pertama bunyi jantung kira-kira 180 kali permenit kemudian akan menurun setelah tenang menjadi 120-140 kali permenit.
6. Pada menit pertama pernafasan berada di 80 kali permenit. Kemudian akan menurun setelah tenang menjadi 30-40 kali permenit.
7. Terbentuknya kulit subkutan yang mengakibatkan kulit kemerahan dan licin.
8. Rambut kepala biasanya telah sempurna, dan rambut lanugo tidak terlihat.
9. Pada bagian tangan, kuku agak panjang dan lemas
10. Pada genetalia jika laki-laki, testis akan sudah turun ke skrotum dan pada perempuan labia majora akan menutupi minora.
11. Reflex pada tangan, kaki sudah baik
12. Dalam 24 jam pertama akan keluar meconium berwarna hitam kecoklatan.³¹

2.6.3 Perubahan yang terjadi pada BBL

1. Perubahan metabolisme karbohidrat

Pada saat dua jam setelah bayi lahir gula darah akan terjadi penurunan. Apabila terjadi hipotermi maka kecukupan metabolisme tidak terpenuhi sehingga bayi kemungkinan akan mengalami hipoglikemi. Oleh karena itu bayi diusahakan jangan sampai mengalami hipoglikemi.

2. Perubahan suhu tubuh

Bayi akan berada dalam suhu lingkungan yang telah rendah dari suhu Rahim ibu. Kebutuhan metabolism akan meningkat sehingga kebutuhan oksigen pun meningkat. Jadi jangan membiarkan bayi berada di dalam suhu ruangan yang terlalu panas maupun terlalu dingin.

3. Perubahan pernafasan

Pada saat masih didalam Rahim, pertukaran O₂ pada bayi yaitu melalui plasenta yang tersambung dengan ibu. Pada saat bayi lahir pertukaran gas atau nafas bayi melalui paru-paru bayi.

4. Perubahan sirkulasi

Terjadi peningkatan pembuluh aliran darah sehingga darah dari arteri pulminalis mengalir ke arah paru-paru sehingga terjadi penutupan di ductus arteriosus. Kemudian saat tali pusat dipotong akan terjadi pemberhentian aliran darah dari vena cava inferior ke foramen oval ke atrium kiri lalu terjadi perubahan siklus menjadi sirkulasi pada bayi yang hidup di bagian luar badan ibu.

5. Apgar Score (AS).

Memungkinkannya pengkajian atau mengetahui perlu tidaknya dilakukan resusitasi pada bayi dilihat dari apgar score.

a. Activity (aktivitas otot)

- Jika skor 2 berarti gerakan bayi aktif dan kuat
- Jika skor 1 berarti gerakan bayi lemah dan aktif
- Jika skor 0 berarti gerakan bayi tidak ada sama sekali

b. Pulse (denyut jantung)

- Jika skor 2 berarti denyut jantung bayi berdetak lebih dari 100x/menit.
- Jika skor 1 berarti dengut jantung bayi berdetak kurang dari 100x/menit.
- Jika skor 0 berarti denyut jantung bayi tidak terdeteksi.

c. Grimace (Respon reflex)

- Jika skor 2 berarti bayi menangis kuat secara spontan serta kaki dapat ditariknya.
- Jika skor 1 berarti tangisan bayi hanya meringis tidak kuat.
- Jika skor 0 berarti bayi tidak merespon dan tidak menangis sama sekali.

d. Appearance (warna tubuh)

- Jika skor 2 berarti warna kulit tubuh bayi berwarna kemerahan.
- Jika skor 1 berarti warna kulit tubuh normal tetapi bagian tangan dan kaki kebiruan.
- Jika skor 0 berarti seluruh tubuh warna kebiruan, abu-abu, dan pucat.

e. Respiration (pernapasan)

- Jika skor 2 berarti bayi menangis kuat dan normal dalam bernafas
- Jika skor 1 berarti bayi menangis lemah serta merintih dan nafas tidak teratur.
- Jika skor 0 berarti bayi tidak bernafas³¹

2.6.4 Penatalaksanaan Awal Bayi Baru Lahir

1. Keringkan bayi dengan kain yang hangat agar mencegah terjadinya hipotermi.

2. Bersihkan jalan nafas dengan cara menghisap lendir.
3. Menjepit dan memotong tali pusat.
4. Melakukan IMD agar terjadi kontak kulit antara ibu dan bayi.
5. Melakukan penilaian apgar pada menit pertama dan menit kelima
6. Memberi identitas bayi: Pengecapan telapak kaki bayi dan ibu jari ibu, pemasangan gelang nama sesuai ketentuan setempat
7. Mengukur suhu, pernafasan, denyut nadi.
8. Bersihkan badan bayi dan jaga kehangatannya
9. Meneteskan obat mata bayi untuk mencegah ophthalmia – neonatorum.
10. Pemeriksaan fisik dan antropometri.
11. Pemberian vitamin K oral/parenteral sesuai kebijakan setempat.³¹

2.7 KB (Keluarga Berencana)

2.7.1 Pengertian KB

Keluarga berencana (KB) adalah suatu program untuk mengatur atau mengukur jarak dan jumlah anak yang diharapkan. Keluarga berencana adalah suatu program untuk menunda kehamilan dan mencegah kehamilan.⁹

Keluarga berencana (*family planning/planned parenthood*) merupakan suatu usaha yang menjagarnya atau untuk merencanakan jumlah dan antara jarak kehamilan dengan menggunakan kontrasepsi.³²

2.7.2 Tujuan Keluarga Berencana

1. Membangun keluarga yang sejahtera dan disesuaikan dengan keadaan ekonomi yang dimiliki oleh keluarga tersebut.
2. Membantu membuat perencanaan keluarga kecil lebih baik dengan 2 anak serta membantu mencegah terjadinya pernikahan di usia dini.
3. Mengurangi angka kematian ibu dan bayi akibat pernikahan dini serta kehamilan di usia dini yang terlalu muda atau terlalu tua serta membantu menjaga atau merawat alat reproduksi.
4. Membantu masyarakat untuk menyeimbangkan jumlah kebutuhan dengan jumlah masyarakat Indonesia.³²

2.7.3 Manfaat Program Keluarga Berencana

1. Mencegah kehamilan yang tidak diharapkan.
2. Mencegah dan mengurangi resiko abortus.
3. Mengurangi angka kematian ibu dan bayi.
4. Mencegah terjadinya HIV/AIDS.
5. Membantu mempertahankan kesehatan keluarga.³³

2.8 Kontrasepsi

2.8.1 Pengertian

Kontrasepsi adalah alat untuk mencegah terjadinya peristiwa kehamilan yang diakibatkan oleh bertemunya sel telur dengan sperma.³⁴

Kontrasepsi adalah pelayanan berupa upaya dan alat untuk mengatur, mencegah atau menunda kejadian kehamilan yang sifatnya tidak permanen

dengan upaya menghindari sel telur yang terbuahi oleh sperm serta pencegahan menempelnya sel telur yang membuahi dinding Rahim.³⁵

2.8.2 Macam-macam Kontrasepsi

a. Metode Kontrasepsi Sederhana

Metode kontrasepsi sederhana terdiri dari 2 yaitu metode kontrasepsi sederhana tanpa alat dan metode kontrasepsi dengan alat. Metode kontrasepsi tanpa alat antara lain: Metode Amenorrhoe Laktasi (MAL), Couitus Interuptus, Metode Kalender, Metode Lendir Serviks, Metode Suhu Basal Badan, dan Simptotermal yaitu perpaduan antara suhu basal dan lendir servik. Sedangkan metode kontrasepsi sederhana dengan alat yaitu kondom, diafragma, cup serviks dan spermisida.³⁵

b. Metode Kontrasepsi Hormonal

Metode kontrasepsi hormonal pada dasarnya dibagi menjadi 2 yaitu kombinasi (mengandung hormon progesteron dan estrogen sintetik) dan yang hanya berisi progesteron saja. Kontrasepsi hormonal kombinasi terdapat pada pil dan suntikan/injeksi. Sedangkan kontrasepsi hormon yang berisi progesteron terdapat pada pil, suntik dan implant.³⁵

c. Metode Kontrasepsi dengan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)

Metode kontrasepsi ini secara garis besar dibagi menjadi 2 yaitu AKDR yang mengandung hormon sintetik (sintetik progesteron) dan yang tidak mengandung hormon. AKDR yang mengandung hormon Progesterone atau Leuonorgestrel yaitu Progestasert (Alza-T dengan daya kerja 1 tahun, LNG-20 mengandung Leuonorgestrel.³⁵

d. Metode Kontrasepsi Mantap

Metode kontrasepsi mantap terdiri dari 2 macam yaitu Metode Operatif Wanita (MOW) dan Metode Operatif Pria (MOP). MOW sering dikenal dengan tubektomi karena prinsip metode ini adalah memotong atau mengikat saluran tuba/tuba falopii sehingga mencegah pertemuan antara ovum dan sperma. Sedangkan MOP sering dikenal dengan nama vasektomi, vasektomi yaitu memotong atau mengikat saluran vas deferens 14 sehingga cairan sperma tidak dapat keluar atau ejakulasi.³⁵