

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dikemukakan teori dan konsep yang berkaitan dengan masalah penelitian, meliputi: (1) Konsep Kram Kaki, (2) Konsep Hidrotherma, (3) Konsep Asuhan Keperawatan, (4) Kerangka Pikir

2.1 Konsep Kram Kaki

2.1.1 Pengertian Kram Kaki

Kaki kram adalah kontraksi keras pada otot betis atau otot telapak kaki. Sebagai besar kram terjadi pada malam hari atau ketika bangun tidur, biasanya selama 1-2 menit. Ini diduga terjadi karena sirkulasi darah yang kurang baik dan pengonsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti kebanyakan garam, kurang kalsium (susu), dan sebagainya. Untuk menghindarinya, gerakakan kaki maju-mundur di atas botol kosong sebanyak 20 kali per kaki sebelum tidur, serta mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Kalau sampai kram, letakkan kaki di lantai, lalu gosok-gosok otot-otot yang mengencang. Atau, duduklah dengan kedua kaki diluruskan, “tariklah” jari kaki yang bermasalah ke arah tubuh, tahan, lalu lepaskan lagi (Maulana, 2009).

Kram kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot telapak kaki secara tiba-tiba. Otot sendiri merupakan bagaian-bagaian tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak. Proses pergerakan otot dimulai dari sel-sel saraf otot yang mengirim perintah melalui serabut-serabut saraf menuju serabut-serabut otot. Rangsangan perintah dari otak lah yang menyebabkan terjadinya proses

perubahan zat-zat mineral dalam darah, sehingga otot-otot pun berkontraksi. Bila zat mineral tadi seperti keadaan semula, otot akan berelaksasi. Namun gangguan dari proses gerakan zat-zat mineral inilah yang menimbulkan kerjang otot (Syafrudin dkk, 2011).

Kram tungkai adalah spasme otot yang nyeri intermiten pada otot tungkai bawah. Kondisi yang sama adalah sindrom resah tungkai, yang ditandai dengan sensasi tidak menyenangkan pada tungkai bawah yang berkisar dari kedutan samapai rasa terbakar hingga nyeri dan disertai oleh dorongan untuk menggerakkan tungkai ketika beristirahat. Kram tungkai diperkirakan sindrom resah tungkai dijumpai pada 10-11% ibu hamil (Blackburn dan Loper, 1992). Kram tungkai adalah hal yang umum terjadi selama kehamilan dan dapat mengganggu kemampuan wanita untuk tidur. Kram tungkai lebih sering terjadi selama jam malam. Kram mungkin berhubungan dengan ketidakseimbangan metabolisme kalsium dan fosforus atau mungkin terjadi akibat tekanan pembesaran uterus pada pembuluh darah panggul atau saraf yang menyupai tungkai bawah (Tharpe & Faeley, 2012).

2.1.2 Penyebab terjadinya kram kaki saat hamil

Untuk melakukan kontraksi dan relaksasi secara normal, otot-otot kaki memerlukan cadangan lemak dan gula yang cukup untuk sumber energi. Bila sumber energi yang dibutuhkan otot tidak mencukup, timbulah kejang otot.

Penyebabnya yaitu:

1. Kejang otot yang terlalu keras, sehingga asam laktat yang dihasilkan oleh otot tertimbun dalam darah.
2. Kurangnya mineral, yakni kalsium dalam darah.

3. Menyempitnya pembuluh-pembuluh darah halus (kapiler).
4. Gangguan aliran darah akibat pembuluh darah yang tertekan atau pemakaian sepatu yang sempit (Syafrudin dkk, 2011).

Menurut Hollingworth & Nugroho, 2012 Penyebabnya yaitu:

1. Kehamilan seiring bertambahnya usia gestasi
2. Berdiri atau duduk terlalu lama
3. Insufisiensi vena
4. Per-eklamsia (disertai dengan hipertensi dan proteinuria)
5. Infeksi (tromboflebitis superfisial)
6. Ruptur kista baker (bursa popliteal)
7. Obstruksi limfatik (limfadenopati)
8. Riwayat trombosis vena dalam (DVT)
9. Riwayat pembedahan abdomen/pelvik
10. Riwayat trauma
11. Usia, obesitas
12. Komorbiditas (gagal jantung, penyakit hati/ginjal)
13. Obat-obatan (misal, penyaekat kanal kalsium, antidepresan)
14. DVT/trombosis vena dalam (awitan baru)

Menurut Sulistyawati, 2012 penyebabnya:

1. Ketidak seimbangan rasio kalsium/fosfor
2. Kadar kalsium yang rendah serta alkalosis ringan yang disebabkan oleh perubahan dalam sistem pernapasan
3. Tekanan uterus yang meningkat pada saraf
4. Keletihan

5. Sirkulasi darah yang kurang ke bagian kaki bawah menuju ke jari-jari kaki

Menurut Morgan, 2009 Etiologi kram kaki belum jelas. Ada beberapa teori, seperti berikut ini:

- a. Ketidak adekuatan atau asupan kalsium.
- b. Ketidak seimbangan rasio kalsium/for-for di dalam tubuh.
- c. Ketidak adekuatan atau gangguan asupan kalsium atau kehilangan ion K⁺ secara berlebihan.
- d. Tekanan dari pembesaran uterus pada saraf eksteremi tas bawah terjadi terutama pada trimester kedua dan ketiga.

2.1.3 Dampak pada kram kaki

Dampak dari kram kaki dapat menentukan aliran darah jantung dan menyebabkan varies, jika terus dibiarkan akan mengakibatkan pembuluh darah vena bisa pecah atau terjadi akumulasi dan menyebabkan pembekuaan darah (Krisnawati dkk, 2012).

2.1.4 Patofisiologis

Kram kaki adalah daya yang tidak semestinya yang di terapkan pada otot ligament atau tendon. Daya (force) tersebut akan mereyangkan serabut-serabut tersebut dan menyebabkan kelemahan dan mati rasa temporer serta perdarahan jika pembuluh darah dan kapiler dalam jaringan yang sakit tersebut mengalami regangan yang berlebihan. Meskipun umumnya tidak berbahaya, kram otot dapat menyebabkan otot yang terkena tidak mungkin untuk digunakan (Monderer dkk, 2010).

2.1.5 Diagnosa Banding

- a. Varises
- b. Tromboflebitis
- c. Aktivitas berlebih (terutama berdiri atau berjalan lama menggunakan alas kaki bertumit tinggi)
- d. Penekanan urat saraf (Morgan, 2009).

Menurut Hollingworth & Nugroho, 2012 dengan diagnosis klinis dan diagnosis bandingnya didasarkan pada:

1. Riwayat klinis (termasuk riwayat keluarga, faktor risiko tambahan)
2. Pemeriksaan fisik
3. Pemeriksaan penunjang untuk konfirmasi

2.1.6 Mencegah kram kaki pada saat hamil

1. Latihan peregangan juga dapat mencegahnya. Sebelum anda tidur, berdirilah sejauh 60 sentimeter dari dinding dan letakkanlah kedua telapak tangan di dinding. Condongkanlah tubuh kedepan dengan tumit tetap rapat di lantai. Tahanlah posisi ini selama 10 detik, kemudian lepaskanlah selama 5 detik. Ulangi sebanyak tiga kali.
2. Untuk meringankan beban yang harus ditopang oleh kaki, naikkalah kaki sesering mungkin, selingilah waktu beraktifitas dengan waktu beristirahat dan siang hari. Lemaskan kaki anda secara teratur.
3. Minumlah sekurang-kurang 2 liter air setiap hari.
4. Terapkanlah pola makan seimbang yang mengandung banyak kalsium dan magnesium (Murkoff, 2013).

Menurut Morgan, 2009 mencegah kram kaki:

1. Luruskan tungkai yang mengalami kram kaki dan batasi tinggi tumit.
2. Ikut serta dalam latihan umum dan pertahankan kebiasaan postur tubuh yang baik untuk meningkatkan sirkulasi.
3. Naikkan tungkai sepanjang hari secara periodik.
4. Kaji diet. Seimbangkan asupan kalsium dan fosfor. Asupan kalsium dapat berupa produk-produk susu, kalsium glukonat atau kalsium laktat, atau dalam bentuk tablet. Makanan yang kaya protein memiliki kandungan fosfor yang tinggi waspadai kelebihan fosfor (protein atau soda berlebihan).
5. Jaga agar area vulva tetap kering dan bersih.

Menurut Syafrudin dkk, 2011 mencegah kram kaki:

1. Hindari pekerjaan berdiri dalam waktu yang lama.
2. Lakukan olah raga ringan, peregangan pada otot betis dan latihan bersila dapat mengurangi kejadian kram.
3. Posisi tidur dengan kaki lurus (menunjuk dengan ujung kaki) dapat meningkatkan kejadian kram kaki, sebaiknya tidur dalam posisi ini.
4. Mengurangi makanan yang mengandung sodium (garam).
5. Meninggikan posisi kaki, termasuk mengganjal kaki dengan bantal saat tidur.
6. Mengurut kaki secara teratur dari jari-jari hingga paha.

Menurut Hidayati, 2010 Pencegahan kram kaki:

Banyak makan bahan-bahan yang mengandung kalsium, seperti susu, keju, minyak wijen, dan sayur-sayuran hijau berdaun lebar.

Menurut Sulistyawati, 2012 cara mencegah kram kaki:

1. Kurangi konsumsi susu karena kandungan fosfornya cukup tinggi.

2. Berlatih dorsifleksi pada kaki yang terkena kram.

2.1.7 Cara mengatasi kram kaki pada saat hamil

1. Ketika kram kaki menyerang, luruskanlah kaki anda, lalu tekuklah pergelangan dan jari kaki secara perlahan-lahan ke arah hidung untuk mengurangi rasa nyeri. Melakukan gerakan ini beberapa kali sehari dengan kedua kaki secara bergantian sebelum tidur dapat mencegah kram.
2. Cobalah berdiri pada permukaan yang dingin. Terkadang, cara ini dapat menghentikan kram.
3. Anda memijat atau menggunakan panas pada bagian atau menggunakan panas jika melemaskan atau mendinginkan kaki tidak memperbaiki keadaan (Murkoff, 2013).

Menurut Syafrudin dkk, 2011 cara mengatasi kram kaki:

1. Meregangkan otot yang kejang. Caranya, duduklah lalu luruskan kaki yang kejang. Tekan kuat-kuat bagian telapak kaki dengan jari-jari tangan, tahan dan ulangi gerakan hingga beberapa kali.
2. Bila otot kejang sudah mengendur, secara perlahan pijatlah seluruh otot betis setiap beberapa detik sekali dengan menggunakan seluruh telapak tangan lalu bisa juga mengompres otot tadi dengan air hangat atau merendam kaki dengan air hangat, agar aliran di kaki menjadi lancar.
3. Meningkatkan konsumsi makanan yang tinggi kandungan kalsium dan magnesium, seperti aneka sayuran berdaun, susu dan aneka produk olahan lain. Jika itu sulit dipenuhi, sebaiknya konsultasi kepada bidan atau dokter mengenai makanan yang tinggi kalsium yang mudah diperoleh di daerahnya.

4. Lakukan senam hamil secara teratur. Senam hamil dapat memperlancarkan aliran darah dalam tubuh.
5. Jika kram kaki datang pada malam hari, bangunlah dari tempat tidur. Lalu berdiri selama beberapa saat, tetap lakukan meski kaki terasa sakit .

2.2 Konsep Hidrotherma

2.2.1 Pengertian Hidrotherma

Pengertian terapi yaitu suatu cara atau proses penyembuhan dengan meminimalkan penyembuhan/ penanganan secara medikasi sehingga seseorang akan dapat lebih menikmati proses pengobatan itu sendiri. Simon Barunch (1840-1921) dalam Effendy (1987) memiliki teori yang disebut Hukum Barunch, yang mengemukakan bahwa air memiliki daya penenang jika suhu air sama dengan suhu kulit, sedangkan bila suhu air lebih tinggi atau rendah dengan suhu tubuh maka akan memberikan efek stimulasi (merangsang).

Terapi hidrotherma adalah jenis hidroterapi yang memanfaatkan temperature air (fisis air) untuk penyembuhan .Hidrotherma merupakan salah satu alternative terapi yang mempunyai multifungsi, dapat dijadikan sebagai terapi air untuk kebutuhan medis dan terapi air untuk kebutuhan non medis.

Banyak sekali riset dan data yang menunjukkan bahwa Hidrotherma merupakan suatu cara yang sangat efektif dengan bukti ilmiah yang cukup dan dapat dipertanggungjawabkan sebagai suatu upaya untuk melakukan upaya promotif, preventif, rehabilitatif dan kuratif. Hidrotherma dapat dikategorikan sebagai Spa Medis karena melihat dari manfaatnya yang dapat berguna untuk menyembuhkan.

2.2.2 Sejarah Hidrotherma

Sejarah hidrotherma ada sejak lama dan dilakukan oleh berbagai suku. Yunani Kuno yang memang sudah mulai menggunakan air sebagai alat penyembuh, sedangkan bangsa Romawi dan Turki menggunakan permandian (berendam) untuk melepaskan rasa lelah dan pengap setelah seharian bekerja. Pater Sebastian kneipp, biarawan Bavaria abad ke 19, mengagas konsep hidrotherma pertama kali. Kneipp percaya bahwa penyakit dapat disembuhkan dengan menggunakan air untuk menghilangkan kotoran dari dalam tubuh. Peneliti di University of Lund Malmo General Hospital Swedia telah menemukan bahwa air hangat memang meningkatkan bahwa 14 klien (70 %) melaporkan nyeri berkurang setelah perawatan dan berjalan. Mereka melaporkan adanya peningkatan kemampuan berjalan serta peningkatan tekanan darah sistolik, baik dipergelangan kaki kanan dan kaki kiri, setelah satu tahun pengobatan. Salah satu contoh hasil penelitian itu adalah peningkatan tekanan sistolik kaki kanan rata-rata 72-86 mmHg.

Beberapa cara pengobatan Native Amerika menggunakan keringat. Keringat dianggap sebagai bentuk pembersihan tubuh dari toxin. Anggapan ini juga yang diterapkan oleh rumah sauna Scandinavian. Bahkan beberapa mata air panas alami yang biasanya digunarikan oleh para Native Amerika telah diubah menjadi resort yang sangat populer sekarang untuk menyembuhkan rematik, nyeri sendi serta kelelahan. Resort permandian air panas ini terkenal setelah Presiden Franklin D. Roosevelt menggunakan salah satu resort tersebut.

2.2.2.1 Sejarah Awal Hidrotherma Modern

Pegunaan hidrotherma secara modern sebenarnya terinspirasi oleh Vincenz Priessnitz, dia adalah seorang petani di Grafenberg, Austrian Silesia. Priessnitz pada semasa hidupnya menekankan bahwa pengobatan yang baik adalah melalui makanan, olahraga, udara segar, istirahat dan air. Oleh karena kepercayaan ini, dia juga dikenal sebagai peletak dasar Nature Cure.

Teknik yang dikembangkan Priessnitz memang terlihat aneh pada saat itu pasalnya terapi yang dia terapkan menggunakan air dingin, dia juga meminta pasiennya berkerja dan berjalan dengan telajan kaki dirumput. Oleh karena itu tidak heran bila banyak rumor yang menganggap dia sebagai dokter palsu. Namun rumor tersebut redah setelah kekaisaran memperbolehkan dia membangun sebuah tempat spa. 1 tahun kemudian setidaknya ada 1500 pasien yang datang termasuk didalamnya 22 pangeran serta 149 counts dan countesses. Dia mendapatkan sebuah mendali setelah tempat spa tersebut memperlihatkan nilainya sebagai rumah istirahat yang bisa menyembuhkan banyak penyakit baik itu nyeri sendi, rematik, pusing, obesitas dan lainnya. (Fauzi,2012)

2.2.3 Manfaat Hidrotherma

Dijelaskan Dr. Peni, secara ilmiah air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh. Pertama, berdampak pada pembuluh darah, panasnya membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Kedua, faktor pembebanan di dalam air akan menguatkan otot-otot dan ligamen yang memengaruhi sendi-sendi tubuh. Tak heran, pasien dengan gangguan encok dan rematik sangat baik bila diterapi air hangat. Ketiga, latihan di dalam air berdampak positif terhadap otot jantung dan paru-paru. Latihan di dalam air membuat sirkulasi pernapasan menjadi lebih baik. Air

bersuhu 36 derajat Celsius mempengaruhi oksigenisasi jaringan, sehingga dapat mencegah kekakuan otot, mampu menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa, dan merilekskan tubuh. Terapi air hangat mempunyai banyak keunggulan, yakni menurunkan rasa nyeri, memperbaiki bentuk tubuh, dan meningkatkan kemampuan alat gerak," ujarnya. Penderita stroke seperti Muthia, menurut Dr. Peni, akan lebih mudah berjalan di dalam air daripada di darat karena pengaruh gaya apung air membuat tubuh lebih ringan. Jika berjalan di darat, tubuh manusia lebih berat karena mengalami gaya tarik bumi atau gravitasi. Itu sebabnya pasien stroke yang mengalami kelumpuhan cenderung sulit berjalan jika di darat. Menurutnya lagi, ketika kita masuk dalam kolam air sebatas pusar, berat tubuh tinggal 50 persennya. Bila kita berendam dalam kolam air setinggi dada, berat tubuh akan berkurang sekitar 70 persen. Karena itu, latihan yang sulit dilakukan di darat dapat dilakukan di dalam air. (Peni, 2012)

2.2.4 Indikasi Hidrotherma

Menurut Setyoadi, 2011 Indikasi Hidrotherma sebagai berikut :

1. Klien dengan nyeri punggung bawah (low back pain)
2. Klien dengan nyeri punggung atas (upper back pain)
3. Klien dengan nyeri leher
4. Klien dengan nyeri panggul dan lutut
5. Klien dengan rematik
6. Klien dengan cedera atau gangguan pada tangan
7. Klien dengan cedera atau gangguan akibat kerja
8. Klien dengan cedera atau gangguan akibat olahraga

9. Klien dengan pascaoperasi (hip replacement, knee replacement, amputasi dan pascaoperasi lainnya)
10. Klien dengan kelemahan akibat sindrom dekondisi
11. Klien dengan kelemahan fungsi gerak akibat usia lanjut dan permasalahan pada otot, tulang, dan saraf lainnya.

2.2.5 Kontraindikasi Hidrotherma

Menurut Setyoadi, 2011 Kontraindikasi Hidrotherma sebagai berikut :

1. Klien dengan hidrofobia (takut air)
2. Klien dengan hipertensi yang tidak terkontrol
3. Klien dengan kelainan jantung yang tidak terkompensasi
4. Klien dengan infeksi kulit terbuka
5. Klien dengan infeksi menular (hepatitis, AIDS, dan lain-lain)
6. Klien dengan demam (lebih dari 37 derajat celcius)
7. Klien dengan gangguan fungsi paru, sesak, atau kapasitas paru menurun.
8. Klien dengan gangguan kesadaran
9. Klien dengan buang air kecil dan buang air besar yang tidak terkontrol
10. Klien dengan gangguan kognitif atau perilaku
11. Klien dengan epilepsi yang tidak terkontrol.

2.2.6 Teknik Hidrotherma

Adapun teknik melakukan hidrotherma menurut (Fauzi, 2012) adalah sebagai berikut :

- 1) Rebus dua liter air sampai mendidih
- 2) Ukur suhu air sampai 36⁰ C

- 3) Tuangkan rebusan air dalam bak mandi atau ember. Rendam kaki dalam bak mandi tersebut selama 30 menit sampai 4 jam.
- 4) Cuci dan bilas kaki dengan air hangat (bersuhu 36°C)
- 5) Agar kaki tetap halus dan tidak kering, oleskan krim pelembut

2.2.7 Temperatur Pengobatan Hidrotherma

Temperatur Pengobatan Hidrotherma menurut (Fauzi, 2012) sebagai berikut :

1. Panas : $37-40^{\circ}\text{C}$
2. Hangat : $34-36^{\circ}\text{C}$
3. Hangat kuku : $27-33^{\circ}\text{C}$
4. Sejuk : $19-26^{\circ}\text{C}$
5. Dingin: $12-18^{\circ}\text{C}$

2.2.8 Efek Samping Hidrotherma

Walaupun hidrotherma tampaknya merupakan metode terapi yang aman, tetapi efek samping yang mungkin harus tetap diwaspadai. Secara umum efek sampingnya tergantung dari kondisi individual. Suhu air yang ekstrem, misalnya terlalu panas dapat mengakibatkan luka bakar, kalau terlalu dingin dapat mengakibatkan frostbite (cedera dingin). (Fauzi, 2012)

2.2.9 Prinsip Dasar dari Hidrotherma

- a) Penggunaan Hidrotherma dapat membantu mengurangi pada ujung saraf bebas yang sensitif terhadap nyeri dan dapat mengurangi reaksi inflamasi yang menyertainya. Selain itu juga terapi ini dapat mengurangi reaksi kongesti atau pembengkakan yang mengakibatkan nyeri dan kekakuan.

- b) Hidrotherma dapat mengakibatkan dilatasi atau membukanya aliran darah yang mengakibatkan relaksasi otot.
- c) Penggunaan hidrotherma yang sesaat pada awalnya menyempitkan pembuluh darah, mengurangi aliran darah, dan jaringan yang bengkak dan meningkatkan aliran darah pada organ dalam. Setelah pembuluh darah terbuka dan jaringan dipenuhi oleh darah yang mengandung banyak oksigen.
- d) Hidrotherma panas dan dingin yang bergantian dapat meningkatkan drainase dan oksigenasi ke jaringan. Aturan umum pula, selalu kompres dingin dahulu kemudian dilanjutkan dengan kompres panas dan diakhiri dengan kompres dingin. Aplikasi dingin yang lama dapat menekankan sirkulasi dan metabolisme
- e) Penggunaan air panas yang terlalu lama dapat membuat kongesti/sumbatan dan membutuhkan airdingin untuk memperbaikinya. (Fauzi, 2012)

2.3 Konsep Asuhan Keperawatan Kehamilan

2.3.1 Pengkajian Keperawatan

Pengkajian meliputi identitas pasien dan suami, keluhan utama, riwayat persalinan, adaptasi fisiologis dan psikologis terhadap kehamilan, tanda dan gejala komplikasi, kepatuhan terhadap regimen medis, dan pemeriksaan penunjang.

Data yang akan ditemukan meliputi : kontraksi keras pada otot betis atau otot telapak kaki, kram sering terjadi pada malam hari setelah bangun tidur tetapi juga dapat terjadi disiang hari, perasaan tidak nyaman, melaporkan perasaan ketidaknyamanan/nyeri, sering beraktivitas duduk atau berdiri terlalu lama.

2.3.2 Diagnosa Keperawatan

1. Gangguan citra tubuh berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis kehamilan
2. Nyeri akut berhubungan dengan kram kaki akibat tekanan uterus pada syaraf di ekstremitas
3. Ansietas berhubungan dengan rasa tidak nyaman
4. Gangguan proses keluarga berhubungan dengan transisi atau krisis perkembangan

(Bobak, Lowdermilk, Jensen, 2004)

2.3.3 Intervensi Keperawatan

Diagnosa 1 : Gangguan citra tubuh berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis kehamilan

Definisi : Konfusi pada gambaran mental fisik diri seseorang (Judith M., Wilkinson, dkk, 2011)

Tujuan : Setelah dilakukan tindakan perawatan diharapkan tidak terdapat masalah gangguan citra tubuh

Kriteria Hasil : Pasien akan bersikap realistis mengenai hubungan antara tubuh dan lingkungan, menunjukkan penerimaan penampilan, mengenali perubahan aktual pada penampilan

Intervensi :

1. Dorong pasien untuk mengekspresikan perasaan khususnya mengenai pikiran, perasaan, pandangan dirinya.

Rasional : Membantu pasien untuk menyadari perasaannya yang tidak biasa

2. Catat perilaku menarik diri. Peningkatan ketergantungan, manipulasi atau tidak terlibat pada perawatan.

Rasional : Dugaan masalah pada penilaian yang dapat memerlukan evaluasi tindak lanjut dan terapi yang lebih ketat.

3. Pertahankan pendekatan positif selama aktivitas perawatan.

Rasional : Bantu pasien/orang terdekat untuk menerima perubahan tubuh dan merasakan baik tentang diri sendiri.

Diagnosa 2 : Nyeri akut berhubungan dengan kram kaki akibat tekanan uterus pada syaraf di ekstremitas

Definisi : Pengalaman sensori dan emosi yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan jaringan yang aktual atau potensial, atau digambarkan dengan istilah seperti (International for the Study of Pain); awitan yang tiba-tiba atau perlahan dengan intensitas ringan sampai berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau dapat diramalkan dan durasinya kurang dari enam bulan. (Judith M., Wilkinson, dkk, 2011)

Tujuan : Setelah dilakukan tindakan perawatan diharapkan tidak terjadi masalah nyeri

Kriteria Hasil : Pasien akan memperlihatkan teknik relaksasi secara individual yang efektif untuk mencapai kenyamanan, Mempertahankan tingkat nyeri pada 3 atau kurang (dengan skala 0-14), Melaporkan nyeri pada penyedia layanan kesehatan,

menggunakan tindakan meredakan nyeri dengan analgesik dan nonanalgesik secara tepat, Melaporkan pola tidur yang baik

Intervensi :

1. Kaji terhadap adanya nyeri, Bantu pasien mengidentifikasi dan menghitung nyeri

Rasional: Pasien biasanya melaporkan nyeri diatas tingkat cedera

2. Evaluasi peningkatan iritabilitas, tegangan otot, gelisah, perubahan tanda vital yang tak dapat dijelaskan

Rasional: Petunjuk nonverbal dari nyeri/ ketidaknyamanan memerlukan intervensi

3. Berikan tindakan kenyamanan

Rasional: Tindakan alternatif mengontrol nyeri digunakan untuk keuntungan emosional, selain menurunkan kebutuhan obat nyeri/ efek yang tidak diinginkan pada fungsi pernapasan

4. Dorong penggunaan teknik relaksasi

Rasional: Memfokuskan kembali perhatian, meningkatkan rasa kontrol, dan dapat meningkatkan kemampuan coping

5. Kolaborasi dengan dokter dalam pemberian obat sesuai indikasi: relaksasi otot atau analgesik

Rasional: Dibutuhkan untuk menghilangkan spasme/ nyeri otot atau untuk meningkatkan istirahat.

- Diagnosa 3** : Ansietas berhubungan dengan rasa tidak nyaman
- Definisi** : Perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons autonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu); perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Perasaan ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan bahaya yang akan terjadi dan memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. (Judith M., Wilkinson, dkk, 2011)
- Tujuan** : Setelah dilakukan tindakan perawatan diharapkan masalah ansietas dapat teratasi
- Kriteria Hasil** : Pasien akan memiliki tanda-tanda vital dalam batas normal (TD: sistole: 90-120, diastole: 60-90/mmHg, N: 60-100/menit, RR: 16-24x/menit, S: 36-37,5⁰C), Mengkomunikasikan kebutuhan dan perasaan negatif secara tepat, Mengidentifikasi gejala yang merupakan indikator ansietas pasien sendiri, Meneruskan aktivitas yang dibutuhkan meskipun mengalami kecemasan
- Intervensi** :
1. Identifikasi tingkat kecemasan
Rasional: Mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan yang dirasakan oleh pasien
 2. Bantu pasien mengenal situasi yang menimbulkan kecemasan
Rasional: Mengenal situasi dapat membuat pasien memiliki kemampuan koping untuk mengatasi masalah atau mencegah timbulnya masalah

3. Dorong pasien untuk mengungkapkan perasaan, ketakutan, persepsi
Rasional: Menyediakan petunjuk untuk membantu pasien dalam mengembangkan
4. Instruksikan pada pasien untuk menggunakan tehnik relaksasi
Rasional: Memberikan arti penghilangan respons ansietas, menurunkan perhatian, meningkatkan relaksasi meningkatkan kemampuan koping
5. Libatkan keluarga untuk mendampingi klien
Rasional: Dukungan dari keluarga (orang terdekat) yang terus menerus membantu pasien mengurangi ansietas/ rasa takut ke tingkat yang dapat diatasi.
6. Kolaborasi dengan dokter mengenai kelolaan pemberian obat anti cemas
Rasional: Mungkin diperlukan untuk membantu pasien rilekssampai secara fisik mampu untuk membuat strategi koping adekuat

Diagnosa 4 : Gangguan proses keluarga berhubungan dengan transisi atau krisis perkembangan

Definisi : Perubahan dalam hubungan dan/ atau fungsi keluarga

Tujuan : Setelah dilakukan tindakan perawatan diharapkan perubahan proses keluarga dapat teradaptasi

Kriteria Hasil : Pasien dan keluarga akan memahami perubahan dalam peran keluarga, Mengidentifikasi pola koping, Berfungsi untuk saling memberikan dukungan kepada setiap anggota keluarga

Intervensi :

1. Catat bagian-bagian dari unit keluarga, keberadaan/keterlibatan sistem pendukung

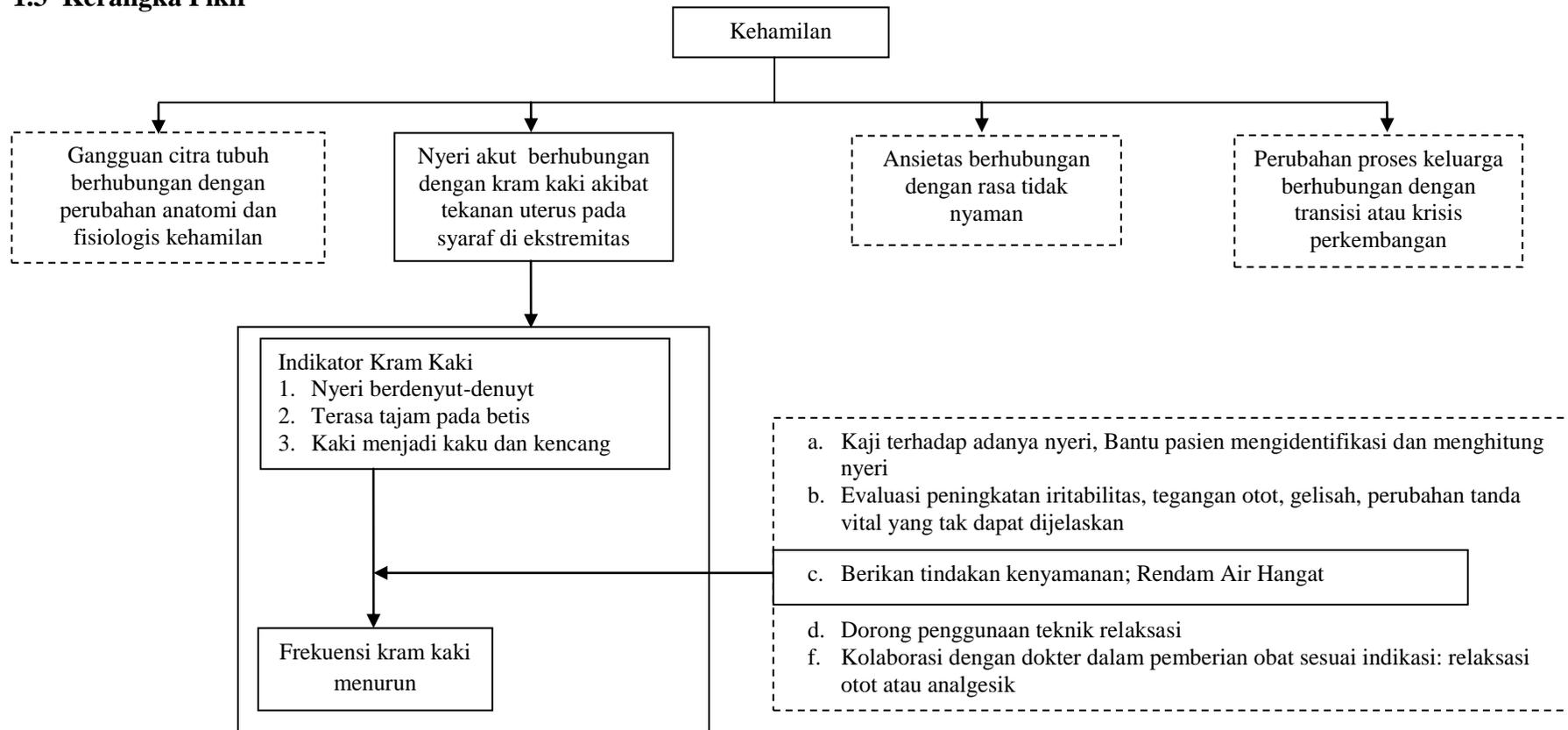
Rasional: Menentukan adanya sumber keluarga dan mengidentifikasi hal-hal yang diperlukan
2. Anjurkan untuk mengakui perasaannya. Jangan menyangkal atau meyakinkan bahwa segala sesuatunya akan beres/ baik-baik saja

Rasional: Pengungkapan tentang rasa takut secara terbuka dapat menurunkan ansietas dan meningkatkan koping terhadap realitas
3. Tekankan pentingnya untuk selalu menjaga suatu dialog terbuka secara terus menerus antara anggota keluarga

Rasional: Memberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan dalam suasana terbuka. Saling mengenal dan kesadaran terhadap satu dengan yang lainnya akan meningkat dan akan menghilangkan rasa marah
4. Dengarkan pasien dengan penuh perhatian selama pasien mengungkapkan ketidakberdayaannya/ yang membuatnya gelisah

Rasional: Kegembiraan dapat berubah menjadi kesedihan/kemerahan akan “kehilangan” dan kebutuhan pertemuan dengan “orang baru yang mungkin asing bagi keluarga dan bahkan tidak disukai oleh keluarganya”. Berlarutnya perasaan seperti tersebut diatas dapat menimbulkan depresi

1.3 Kerangka Pikir



Keterangan :

□ : diteliti

□ : tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka pikir studi kasus tentang pemberian tindakan rendam air hangat untuk mengatasi kram kaki ibu hamil pada Ny. A di Kelurahan Sutorejo