BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam indung telur (ovarium) atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi zigot lalu menempel didinding rahim, pembentukan plasenta, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dapat menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Sekarang ini secara umum telah diterima bahwa setiap saat kehamilan membawa risiko bagi ibu. WHO atau World Health organization memperkirakan bahwa sekitar 15% dari seluruh wanita yang hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang berkaitan dengan kehamilannya serta dapat mengancam jiwanya (Alhariri & Hastuty, 2023).

Kehamilan adalah sebuah fase dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, mental, dan sosial. Perubahan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi fisik, lingkungan, sosial, budaya, dan ekonomi Setiap faktor tersebut saling berhubungan dan dapat membentuk hubungan sebab akibat satu sama lain (Gultom, 2020)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Perubahan fisiologis Masa Kehamilan

Menurut Wiknjosastro (2016), perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil adalah :

a. Perubahan Sistem Reproduksi

1) Rahim mengalami perubahan ukuran untuk mengakomodasi pertumbuhan janin, dengan dimensi pada kehamilan cukup bulan sekitar 30 x 25 x 20 cm dan kapasitas lebih dari 4000 cc. Berat rahim juga meningkat secara signifikan, dari 30 gram menjadi 1000 gram pada usia kehamilan 40 minggu.

2) Ovarium

Ovulasi tidak terjadi, sementara korpus luteum graviditas tetap bertahan hingga plasenta terbentuk dan mulai menggantikan peran dalam produksi estrogen dan progesteron.

3) Vagina Dan Vulva

Vagina dan vulva mengalami perubahan akibat peningkatan aliran darah yang dipengaruhi oleh hormon estrogen, sehingga area tersebut tampak merah kebiruan. Kondisi ini dikenal sebagai tanda Chadwick.

b. Sistem cardiovaskuler

Selama kehamilan, denyut nadi istirahat meningkat sekitar 10 hingga 15 denyut per menit. Ukuran jantung membesar sekitar 12% dan kapasitasnya bertambah sebesar 70-80 ml. Pada trimester

ketiga, volume darah semakin meningkat, dengan jumlah serum darah melebihi pertumbuhan sel darah, yang menyebabkan darah menjadi lebih encer. Hemodilusi mencapai puncaknya pada usia kehamilan 32 minggu. Peningkatan volume darah yang terjadi di hampir seluruh organ tubuh mengakibatkan perubahan yang signifikan pada sistem kardiovaskular.

c. Sistem Urinaria

Pada bulan pertama kehamilan, rahim yang mulai membesar menekan kandung kemih, sehingga ibu hamil sering merasakan ingin buang air kecil. Kondisi ini akan berkurang seiring bertambahnya usia kehamilan, namun keluhan serupa akan muncul kembali menjelang akhir kehamilan ketika kepala janin mulai turun ke pintu panggul dan menekan kandung kemih.

d. Sistem Pencernaan

Pada saluran gastrointestinal, hormon estrogen meningkatkan produksi asam lambung, yang dapat menyebabkan peningkatan produksi air liur (hipersalivasi), sensasi panas di lambung, serta mual dan pusing, terutama di pagi hari, yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Pada trimester kedua dan ketiga, konstipasi sering terjadi karena peningkatan hormon progesteron yang memperlambat gerakan usus, sehingga makanan lebih lama berada di dalam lambung.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

e. Sistem Metabolisme

Secara umum, kehamilan memengaruhi metabolisme, sehingga wanita hamil membutuhkan asupan makanan bergizi dan berada dalam kondisi kesehatan yang baik. Tingkat metabolisme dasar pada ibu hamil meningkat sekitar 15-20%, terutama pada trimester terakhir. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan makanan yang kaya akan gizi dan protein untuk mendukung pertumbuhan janin, perkembangan organ reproduksi, payudara, serta kesehatan tubuh ibu.

f. Sistem Muskuloskeletal

Peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron selama kehamilan menyebabkan kelemahan pada jaringan ikat serta ketidakseimbangan pada persendian, yang paling terasa pada minggu terakhir kehamilan. Seiring dengan pertumbuhan janin yang semakin besar di dalam perut, postur tubuh ibu hamil mengalami perubahan bertahap, seperti bahu yang tertarik ke belakang, lengkungan tulang yang semakin jelas, serta peningkatan kelenturan sendi tulang belakang, yang dapat menyebabkan rasa nyeri pada punggung.

g. Sistem Endokrin

Selama kehamilan normal, kelenjar hipofisis mengalami pembesaran sekitar 135%, meskipun perannya dalam kehamilan

tidak terlalu signifikan. Sementara itu, kelenjar tiroid membesar hingga 15,0 ml saat persalinan akibat hiperplasia kelenjar serta peningkatan vaskularisasi. Sebaliknya, kelenjar adrenal akan mengalami penyusutan selama kehamilan normal.

h. Kulit

Kulit pada dinding perut mengalami perubahan warna menjadi kemerahan, kusam, dan terkadang juga terjadi di area payudara serta paha. Perubahan ini dikenal sebagai striae gravidarum. Pada banyak wanita, garis di tengah perut akan menggelap menjadi hitam kecoklatan yang disebut linea nigra. Selain itu, terkadang perubahan warna juga muncul di wajah, yang dikenal sebagai chloasma gravidarum.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

i. Payudara

Pada awal kehamilan, ibu hamil akan merasa payudaranya mejadi lebih lunak. Setelah bulan kedua, payudara akan bertambah besar dan vena- vena dibawah kulit akan lebih terlihat, puting payudara akan lebih besar dan tegak. Setelah bulan pertama, kolostrum (cairan kekuningan) dapat keluar, areola akan menjadi besar dan kehitaman. Paraphrase.

j. Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil

Pada trimester ini, ibu merasa tidak sabar menantikan kelahiran bayinya. Terkadang, ia juga khawatir bahwa persalinan

dapat terjadi sewaktu-waktu, sehingga meningkatkan kewaspadaannya terhadap tanda dan gejala persalinan.

Kehamilan mengakibatkan banyaknya perubahan pada ibu hamil, baik perubahan secara fisik dan psikologis. Hal itu di dipengaruhi juga oleh perubahan hormon pada ibu hamil, sehingga muncul keinginan untuk banyak istirahat dan perasaan yang ambivalensi. Perubahan bentuk tubuh juga dapat mempengaruhi respon emosional pada ibu hamil, seperti perubahan bentuk citra tubuh, dan perasaan takut dan cemas terhadap kehamilan.(Rustikayanti et al., 2016)

3. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Menurut Prawirohardjo 2016, Kebutuhan dasar ibu hamil adalah :

a. Nutrisi Adekuat

1) Kalori – Ibu hamil memerlukan asupan kalori sebesar 2.500 kalori setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan energi.
2) Protein – Kebutuhan protein bagi ibu hamil mencapai 85 gram per hari guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin.
3) Kalsium – Asupan kalsium yang diperlukan selama kehamilan adalah 1,5 gram per hari untuk menjaga kesehatan tulang dan perkembangan janin.
4) Asam Folat – Selain zat besi, sel darah merah membutuhkan asam folat dalamproses pematangan. Ibu hamil dianjurkan

mengonsumsi 400 mikrogram asam folat per hari guna mendukung pembentukan sel darah merah yang optimal.

5) Zat Besi – Untuk mempertahankan kadar hemoglobin yang normal, ibu hamil perlu mengonsumsi 30 mg zat besi per hari, terutama setelah memasuki trimester kedua. Jika tidak ditemukan anemia, pemberian zat besi secara mingguan sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

b. Perawatan Payudara

Payudara perlu dipersiapkan sejak sebelum kelahiran bayi agar dapat berfungsi secara optimal. Pengurutan payudara bertujuan untuk merangsang sekresi dan membuka duktus serta sinus laktiferus, namun harus dilakukan dengan hati-hati karena teknik yang kurang tepat dapat memicu kontraksi rahim, mirip dengan kondisi yang terjadi saat uji kesejahteraan janin dengan uterotonika.

Membersihkan areola dan puting susu setiap hari dengan cara yang lembut dapat mencegah retak dan lecet. Jika terdapat sekresi yang mengering pada puting, dapat dibersihkan menggunakan campuran gliserin dan alkohol. Karena payudara menjadi lebih tegang, sensitif, dan berat selama kehamilan, dianjurkan untuk menggunakan bra yang sesuai guna memberikan penopang yang baik.

c. Perawatan Gigi

Selama kehamilan, ibu dianjurkan untuk menjalani pemeriksaan gigi sebanyak dua kali, yaitu pada trimester pertama dan ketiga. Pada trimester pertama, pemeriksaan dilakukan untuk mengatasi masalah hiperemesis dan ptialisme (produksi air liur berlebihan), sehingga kebersihan rongga mulut tetap terjaga. Sementara itu, pemeriksaan di trimester ketiga bertujuan untuk mengevaluasi apakah kebutuhan kalsium untuk pertumbuhan janin berdampak negatif pada kesehatan gigi ibu. Ibu hamil disarankan menyikat gigi setelah makan guna mencegah risiko karies dan gingivitis, karena kondisi ini lebih rentan terjadi selama kehamilan.

d. Kebersihan Tubuh dan Pakaian

Menjaga kebersihan tubuh sangat penting selama kehamilan. Perubahan anatomi pada perut, area genital, serta payudara menyebabkan lipatan kulit menjadi lebih lembap, sehingga rentan terhadap infeksi oleh mikroorganisme. Oleh karena itu, sebaiknya mandi menggunakan pancuran atau gayung untuk menjaga kebersihan secara optimal.

Ibu hamil dianjurkan mengenakan pakaian yang longgar, bersih, dan nyaman. Selain itu, penggunaan sepatu hak tinggi, alas

kaki yang keras, serta korset penahan perut sebaiknya dihindari demi kenyamanan dan keselamatan.

e. Olahraga

Latihan fisik selama kehamilan berfungsi untuk mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental guna menghadapi persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Jenis olahraga yang sesuai bagi ibu hamil disesuaikan dengan perubahan fisik yang terjadi, seperti membesarnya perut dan perubahan pada organ genital.

f. Istirahat

Perubahan fisik selama kehamilan, termasuk peningkatan beban pada perut yang memengaruhi postur tubuh, sering kali menyebabkan ibu mudah merasa lelah. Oleh karena itu, istirahat dan tidur yang cukup sangat diperlukan.

Pada trimester akhir, ukuran janin yang semakin besar dapat membuat ibu sulit menemukan posisi tidur yang nyaman. Posisi tidur yang dianjurkan adalah miring ke kiri dengan kaki kanan sedikit ditekuk dan diberi penyangga bantal. Selain itu, untuk mengurangi nyeri pada perut, ibu bisa meletakkan bantal di bawah perut sebelah kiri.

g. Aktivitas

Senam Kegel bertujuan untuk melatih dan memperkuat otot panggul. Latihan ini dapat membantu ibu hamil dalam mengontrol

kandung kemih serta mengurangi frekuensi buang air kecil.Senam Kegel bermanfaat dalam memperkuat otot-otot di sekitar organ reproduksi serta meningkatkan tonus otot. Selain itu, senam Kegel dapat membantu meningkatkan kekuatan otot lurik uretra dan periuretra (Winarti 2024)

4. Kebutuhhan Psikologis pada ibu hamil

Menurut Tyastuti & Wahyuningsih (2016), kebutuhan psikologis pada ibu hamil antara lain :

a. Support Dari Keluarga pada ibu hamil

1) Dukungan dari suami

Suami yang dapat menerima dan memahami perubahan pada istrinya akan berperan aktif dalam merencanakan serta mendiskusikan persiapan persalinan bersama. Peran suami tidak hanya sebatas menyiapkan biaya persalinan dan memenuhi kebutuhan keluarga, tetapi juga harus memberikan perhatian penuh terhadap kondisi istrinya selama masa kehamilan.

2) Dukungan Keluarga

Kehamilan adalah momen penting yang memerlukan keterlibatan seluruh anggota keluarga. Kehadiran anggota baru akan lebih diterima dengan baik jika mendapat dukungan dari semua pihak, bukan hanya suami. Orang tua kandung, mertua, serta saudara dari kedua belah pihak juga berperan dalam memberikan perhatian, misalnya dengan sering berkunjung,

menanyakan kondisi kehamilan, atau sekadar berkomunikasi melalui pesan singkat atau telepon untuk meningkatkan dukungan keluarga

b. Support Dari Tenaga Kesehatan Pada Ibu Hamil

Bidan adalah tenaga kesehatan yang paling dekat dengan ibu hamil, karena berada di garis terdepan dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan ibu dan anak, termasuk ibu hamil. Sebagai tenaga medis, bidan perlu memahami berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang dialami ibu hamil. Dengan pemahaman tersebut, bidan dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan pasien.

c. Rasa Aman Dan Nyaman Selama Kehamilan

Ibu hamil memerlukan rasa aman dan nyaman yang bisa didapatkan baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya. Untuk mencapainya, ibu hamil perlu menerima kehamilannya dengan perasaan bahagia. Dukungan dari orang-orang terdekat, terutama ayah dari bayi yang dikandung, sangat penting dalam menciptakan perasaan aman dan nyaman. Oleh karena itu, keterlibatan dan dukungan dari orang-orang terdekat sangat dibutuhkan.

d. Persiapan Menjadi Orang Tua

Menanti kehadiran seorang bayi dalam keluarga adalah tanggung jawab besar bagi pasangan. Bagi seorang ayah, hal ini

menjadi beban tersendiri, terutama dalam hal finansial, seperti biaya kehamilan, persalinan, perlengkapan ibu dan bayi, serta kebutuhan tambahan setelah kelahiran. Semua ini perlu dipersiapkan dengan perencanaan yang matang. Selain itu, ayah juga perlu mempersiapkan diri secara psikologis untuk merawat bayi serta anak sebelumnya (sibling). Jika ayah belum siap, hal ini dapat memicu gangguan psikologis yang berpotensi mengurangi dukungan terhadap istri selama kehamilan.

Sementara itu, ibu hamil juga harus mempersiapkan diri untuk menjadi seorang ibu, karena tanggung jawabnya akan semakin besar setelah bayi lahir. Ia mungkin akan mengalami kurang tidur, berkurangnya waktu untuk merawat diri, keterbatasan dalam bekerja, serta lebih sedikit kesempatan untuk beristirahat dan berekreasi. Jika ibu tidak menjalani perannya dengan perasaan bahagia, hal ini dapat menimbulkan stres dan meningkatkan risiko mengalami postpartum blues setelah persalinan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

5. Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III

Menurut Ummah (2019) ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III dan cara mengatasinya yaitu :

Tabel 2. 1 Ketidaknyamanan pada kehamilan

No	Ketidakanyamanan	Cara mengatasi
1	Pusing atau sincope	Bangun secara perlahan dari posisi istirahat Hindari berdiri terlalu lama dalam lingkungan yang hangat dan sesak Hindari berbaring dalam posisi telentang
2	Nafas sesak	Jelaskan penyebab fisiologinnya Dorong agar secara sengaja mengatur laju dan dalamnya pernafasan pada kecepatan normal yang terjadi
4	Kram pada kaki	Kurangi konsumsi susu (kandungan fosfornya tinggi). latihan dorsofleksi pada kaki dan meregangakan otot yang terkena, gunakan penghangat untuk otot
5	Sering buang air kecil	Kosongkan saat ada dorongan untuk kencing Perbanyak minum pada siang hari. Jangan kurangi minum untuk mencegah nokturia, kecuali jika nokturia sangat mengganggu tidur Batasi minum setelah makan malam
6	Sembelit	Tingkat diet asupan cairan. Minuman cairan dingin atau hangat terutama saat perut kosong.
7	Hemoroid	Hindari konstipasi Makan makanan yang berserat dan banyak minum

8	Nyeri punggung	Lakukan teknik relaksasi Hindari sikap membungkuk Tekuk lutut saat mengangkat barang

6. Tanda Dan Bahaya Ibu Hamil

Deteksi dini gejala dan tanda bahaya selama kehamilan adalah sebagai berikut:

a. Perdarahan Per Vaginam

Perdarahan yang terjadi melalui jalan lahir sebelum usia kehamilan 3 bulan atau kurang dari 22 minggu umumnya disebabkan oleh keguguran. Pada awal kehamilan, perdarahan pervaginam dapat berkaitan dengan kondisi seperti abortus, kehamilan mola, atau kehamilan ektopik.

b. Sakit kepala Yang Hebat

Sakit kepala yang mengindikasikan masalah serius adalah sakit kepala yang sangat kuat, menetap, dan tidak membaik hanya dengan beristirahat. Dalam beberapa kasus, sakit kepala yang parah dapat disertai dengan gangguan penglihatan, seperti pandangan kabur atau berbayang. Sakit kepala yang intens selama kehamilan dapat menjadi salah satu gejala preeklamsia.

c. Masalah Penglihatan

Selama kehamilan, perubahan hormon dapat memengaruhi ketajaman penglihatan ibu. Gangguan visual yang dapat mengindikasikan kondisi serius adalah perubahan penglihatan yang

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

terjadi secara tiba-tiba, seperti pandangan kabur atau berbayang. Gejala ini mungkin disertai dengan sakit kepala yang parah dan dapat menjadi tanda preeklamsia.

d. Bengkak pada Wajah atau Tangan

Sekitar setengah dari ibu hamil mengalami pembengkakan normal pada kaki, yang biasanya muncul di sore hari dan mereda setelah beristirahat atau mengangkat kaki. Namun, pembengkakan yang terjadi pada wajah dan tangan, tidak hilang setelah istirahat, serta disertai keluhan fisik lainnya, dapat menandakan kondisi serius seperti anemia, gagal jantung, atau preeklamsia.

e. Cairan yang Keluar dari Vagina

Ketuban pecah dini terjadi sebelum proses persalinan dimulai, yang disebabkan oleh melemahnya membran, peningkatan tekanan intrauterin, atau kombinasi keduanya. Selain itu, infeksi yang berasal dari vagina atau serviks juga dapat menjadi penyebabnya. Kondisi ini dinilai berdasarkan keberadaan cairan di dalam vagina.

f. Berkurangnya Gerakan Bayi

Ibu biasanya mulai merasakan gerakan bayinya pada bulan ke-5 atau ke-6 kehamilan, meskipun beberapa ibu dapat merasakannya lebih awal. Jika bayi sedang tidur, gerakannya cenderung melemah. Secara normal, bayi harus bergerak setidaknya tiga kali dalam tiga jam. Gerakan bayi akan lebih mudah dirasakan

saat ibu beristirahat atau berbaring, serta ketika ibu mengonsumsi makanan dan minuman dengan baik.

g. Nyeri Perut yang Parah

Nyeri perut yang tidak terkait dengan proses persalinan bukanlah hal yang normal. Nyeri perut yang dapat mengindikasikan kondisi berbahaya adalah nyeri yang sangat hebat, menetap, dan tidak membaik setelah beristirahat.

7. **Sering buang air kecil (BAK) pada ibu hamil Trimester III**

a. Pengertian Sering BAK Pada Ibu Hamil

Sering BAK merupakan masalah yang tidak terlalu berbahaya bagi kehamilan, walaupun demikian juga memerlukan perhatian khusus dengan melakukan asuhan secara komperensif kepada ibu hamil karena keluhan ini dapat mengakibatkan persalinanan preterm, pertumbuhan janin terhambat. Pada trimester III gejala bisa timbul karena janin mulai masuk kerongga pangggul dan menekan kembali kandung kemih (Alhariri & Hastuty, 2023)

Saat hamil, ginjal mengalami peningkatan beban kerja karena harus menyaring volume darah yang lebih besar dibandingkan sebelum kehamilan. Proses penyaringan ini menghasilkan produksi urine yang lebih banyak. Selain itu, pertumbuhan janin dan plasenta yang semakin membesar turut menekan kandung kemih, sehingga ibu hamil lebih sering merasa ingin buang air kecil (Oktiara, 2023).

Sering buang air kecil merupakan masalah yang fisiologis dan dianggap normal terjadi pada ibu hamil trimester III. Ibu hamil trimester III dikatakan mengeluh sering kencing jika frekuensi BAK lebih dari 10 kali dalam sehari. Penyebab dari keluhan sering kencing yaitu karena ginjal yang bekerja berat dari biasanya, karena organ tersebut harus menyaring volume darah yang lebih banyak dibanding sebelum hamil. Proses penyaringan kemudian menghasilkan lebih banyak urine, sehingga membuat ibu hamil lebih sering ke kamar mandi dibandingkan dengan ibu, yang sedang tidak hamil. Adapun penyebab lainnya yaitu janin dan plasenta yang membesar atau karna janin sudah mulai masuk ke rongga panggul dan menekan daerah kandung kemih (sesuai usia kehamilan) Penyebab Sering BAK (Eka Harap et al., 2024).

Ketidaknyamanan akibat sering buang air kecil yang dialami ibu hamil trimester III secara fisiologis disebabkan oleh peningkatan kerja ginjal, yang harus menyaring lebih banyak volume darah dibandingkan sebelum kehamilan. Proses penyaringan ini menghasilkan produksi urine yang lebih besar. Selain itu, pertumbuhan janin dan plasenta yang semakin membesar menekan kandung kemih, sehingga ibu hamil lebih sering merasa ingin buang air kecil. Peningkatan frekuensi buang air kecil pada kehamilan trimester III merupakan kondisi yang

umum dialami oleh ibu hamil. Hal ini disebabkan oleh turunnya kepala janin ke pintu atas panggul (PAP) (Kiki Megesari, 2019).

b. Proses Terjadinya Sering BAK Pada Ibu Hamil

Selama kehamilan, ginjal mengalami peningkatan beban kerja karena harus menyaring darah dalam jumlah yang lebih banyak dibandingkan sebelum hamil. Proses penyaringan ini menghasilkan produksi urine yang lebih tinggi. Selain itu, pertumbuhan janin dan plasenta memberikan tekanan pada kandung kemih, sehingga ibu hamil lebih sering merasa ingin buang air kecil (Damayanti, 2019).

c. Dampak Sering BAK Pada Ibu Hamil

Ketidaknyamanan sering buang air kecil pada ibu hamil ini merupakan kondisi fisiologis, namun jika dibiarkan tanpa penanganan, dapat menimbulkan dampak negatif yang lebih luas bagi ibu dan janin, baik secara fisik maupun psikologis. Dari segi fisik, seringnya buang air kecil dapat mengganggu pola aktivitas ibu, menyebabkan aktivitas sehari-hari dan waktu istirahatnya terganggu. Sementara itu, secara psikologis, ibu hamil bisa merasa tidak nyaman dengan kehamilannya akibat kondisi tersebut (Ima, 2024)

Keluhan sering buang air kecil selama kehamilan tidak hanya mengganggu waktu istirahat ibu, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif pada organ reproduksi dan kesehatan bayi setelah lahir. Menjaga kebersihan area reproduksi, terutama

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

vagina, menjadi sangat penting selama masa kehamilan. Keluhan sering BAK dapat menyebabkan celana dalam menjadi lembap akibat kebiasaan membasuh tanpa mengeringkan dengan benar setelah buang air kecil. Kondisi ini menciptakan lingkungan yang ideal bagi pertumbuhan bakteri dan jamur, yang dapat memicu infeksi jika tidak segera ditangani. Infeksi saluran kemih pada area vagina dapat menyebabkan gejala seperti gatal, panas, nyeri, kemerahan, perih, iritasi, bahkan pembengkakan, serta meningkatkan risiko penularan penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS. Sekitar 24% ibu hamil yang mengalami infeksi saluran kemih dapat menularkan dampaknya kepada bayi, yang bisa lahir dengan sariawan di mulut, dan dalam kasus yang lebih parah, mengalami kelahiran premature. (Kiki Megesari, 2019).

d. Penatalaksanaan Sering Bak Pada Ibu Hamil

1) Sarankan ibu untuk tetap memenuhi kebutuhan cairan dengan mengonsumsi 10 gelas air per hari guna mencegah dehidrasi.
2) Hindari minuman yang mengandung kadar glukosa dan kafein tinggi, karena dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil.
3) Sarankan ibu untuk perbanyak minm disiang hari dan sedikit pada malam hari guna untuk menghindari gangguan istirahat tidur pada malam hari.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

4) Hindari minuman yang mengandung kadar glukosa dan kafein tinggi, karena dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil.
5) Anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan, terutama di area genital, agar tetap kering dan bersih setelah buang air kecil, sehingga terhindar dari infeksi jamur dan bakteri yang dapat menyebabkan keputihan.
6) Beritahu ibu tentang tanda bahaya yang terjadi pada masa kehamilan seperti perdarahan per vaginam, nyeri perut yang parah, berkurangnya gerakan bayi, bengkak pada wajah atau tangan, dan sakit kepala yang hebat.
7) Beritahu ibu tentang ketidaknyamanan yang terjadi pada masa kehamilan seperti sakit kepala, sakit pingang atau punggung, sering bak, susah bab, kram pada kaki.
8) Ajarkan serta sarankan ibu untuk melakukan senam Kegel, karena selain membantu memperlancar persalinan, latihan ini juga bermanfaat dalam mengurangi keluhan sering buang air kecil selama kehamilan.
9) Anjurkan ibu untuk mengurangi aktivitas fisik yang berlebihan, karena semakin banyak aktivitas yang dilakukan, semakin besar keinginan untuk minum.
10) Anjurkam ibu untuk mengonsumsi makanan seimbang untuk menjaga berat badan ibu agar tidak obesitas pada saat

hamil, juga dapat membuat frekuensi urine meningkat (Sari et al., 2022)

8. Senam Kegel

a. Pengertian

senam kegel adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, yaitu otot-otot yang berperan mengatur miksi dan gerakan yang berperan mengatur miksi dan gerakan dapat mengencangkan, melemaskan kelompok otot panggul dan daerah genetalia, terutama otot pubococcygeal, sehingga seorang wanita dapat memperkuat saluran kemih serta dapat mengencangkan otot didaerah alat genetalia dan anus (Nukuhaly & Kasmiati, 2019).

Senam Kegel dilakukan berdasarkan gerakan voluntar yang diulang secara teratur untuk meningkatkan kekuatan otot. Salah satu aspek terpenting dalam latihan ini adalah mengontraksikan otot dengan benar dan dalam posisi yang tepat.. Kesadaran dan edukasi sangat diperlukan dalam memberikan informasi mengenai perubahan yang terjadi pada otot dasar panggul selama kehamilan, sehingga perempuan dapat menerapkan perilaku kesehatan preventif. Oleh karena itu, ibu hamil perlu diajarkan teknik senam Kegel yang benar agar latihan ini efektif dalam memperkuat otot dasar panggul (Pangestu et al., 2023).

Dari hasil asuhan yang telah dilakukan oleh Ziya & Putri Damayanti, (2021) , penelitian yang di lakukan selama 1 minggu dalam 3 kali kunjungan mulai dari tanggal 26 Juni sampai 2 Juli 2021 didapatkan hasil bahwa ketidaknyamanan sering BAK yang dialami ibu dapat teratasi dengan melakukan terapi senam kegel, yaitu dibuktikan dengan melakukan pertanyaan sebelum dan sesudah dilakukannya senam kegel terkait keluhan yang dirasakan ibu. Dimana sebelum dilakukan terapi senam kegel ibu merasakan sering BAK hingga lebih dari 5 kali pada malam hari, setelah diberikan terapi senam kegel frekuensi BAK ibu pada malam hari berkurang menjadi 1-2 kali.

b. Tujuan Senam Kegel

Senam kegel bertujuan untuk melatih dan memperkuat otot panggul. Latihan ini membantu ibu hamil dalam mengontrol kandung kemih serta mengurangi frekuensi buang air kecil. Senam Kegel merupakan terapi non-operatif yang paling populer dalam menangani masalah ini. Selain itu, latihan ini juga berfungsi untuk memperkuat otot-otot di sekitar organ reproduksi serta meningkatkan tonus otot. Senam Kegel turut berperan dalam meningkatkan kekuatan otot lurik uretra dan periuretra, sehingga membantu mengurangi keluhan sering buang air kecil. (Winarti dkk,2024)

c. Manfaat Senam kegel

Kemenkes Politekkes Bengkulu

Senam kegel bermanfaat untuk mencegah dan mengatasi keluhan sering buang air kecil dengan meningkatkan tonus otot melalui rangsangan dari latihan yang dilakukan. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat sfingter kandung kemih serta otot dasar panggul, mengencangkan otot yang berperan dalam mengatur proses buang air kecil, serta melemaskan otot panggul, terutama otot pubococcygeal. Manfaat lainnya termasuk penguatan otot pada saluran kemih, otot anus, organ genital, serta otot lurik uretra dan periuretra. Manfaat jangka panjang senam kegel juga meliputi pemulihan yang lebih cepat setelah persalinan dan pengurangan risiko prolaps organ panggul di kemudian hari (Ima, 2024).

d. Kontraindikasi Senam Kegel

Senam kegel umumnya aman dan bermanfaat bagi ibu hamil trimester III . namun penting untuk memperhatikan kondisi kesehatan tertentu yang dapat menjadi kontraindikasi dalam melakukan senam kegel.

Tidak ditemukan jurnal ilmiah yang secara spesifik membahas kontraindikasi senam kegel pada ibu hamil trimester ketiga. Namun secara umum latihan fisik selama kehamilan harus di lakukan dengan hati hati, terutama jika ibu hamil memiliki kondisi medis tertentu seperti preeklamsia,resiko kehamilan premature, dan komplikasi kehamilan lainya.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

e. Petunjuk Senam kegel

Dalam melakukan senam kegel, terdapat beberapa petunjuk yang perlu diperhatikan agar latihan dapat dilakukan dengan aman dan efektif, antara lain:

1) Memastikan ruangan yang digunakan nyaman serta mengenakan pakaian yang sesuai.
2) Memenuhi kebutuhan cairan dengan minum sebelum, selama, dan setelah melakukan senam kegel.
3) Menghentikan latihan jika muncul keluhan atau ketidaknyamanan pada ibu hamil.
4) Ketahui dulu letak otot panggul bawah dengan cara menghentikan keluarnya urine saat buang air kecil. Otot yang menahan air seni itulah yang di sebut otot panggul bawah.
5) Jika sudah dapat merasakan otot panggul kencangkan otot. Tetaplah bernafas dengan santai dan hindari mengencangkan otot perut,paha,dan bokong.

6. Persiapan Fisik Sebelum Senam Kegel

Sebelum melakukan senam Kegel, ada beberapa persiapan fisik yang perlu dilakukan agar latihan lebih efektif dan nyaman. Berikut adalah langkah-langkahnya:

a) Kenali Otot Dasar Panggul

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Sebelum memulai, pastikan Anda bisa mengidentifikasi otot dasar panggul yang akan dilatih. Cara menemukannya:

Cobalah menghentikan aliran urin saat buang air kecil (hanya untuk identifikasi, bukan untuk latihan rutin).

Jika berhasil menghentikannya, berarti Anda telah menemukan otot yang benar.

b) Pastikan Otot Lain Tidak Tegang

Saat melakukan senam Kegel, hindari menegangkan otot-otot lain seperti:

1) Otot perut
2) Paha
3) Bokong
4) Punggung

Latihan ini harus fokus hanya pada otot dasar panggul.

c) Atur Pernapasan dengan Benar

Tarik napas dalam secara perlahan melalui hidung dan buang melalui mulut. Jangan menahan napas saat mengontraksikan otot dasar panggul.

Dengan persiapan yang baik, senam Kegel bisa lebih efektif dalam memperkuat otot dasar panggul dan meningkatkan manfaatnya bagi kesehatan.

7. Persiapan Mental Sebelum Senam kegel

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Persiapan mental sebelum melakukan senam kegel bertujuan untuk membantu ibu hamil dalam menghadapi latihan dengan kondisi emosional yang stabil dan percaya diri. Beberapa tujuan utama dari persiapan mental ini meliputi:

a) Mencapai ketenangan mental agar latihan dapat dilakukan dengan nyaman.
b) Meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil dalam menjalani latihan.
c) Mendorong ibu hamil untuk berlatih secara rutin di rumah sehingga manfaat dari senam kegel dapat tercapai secara optimal.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

B. ASUHAN KEBIDANAN

Manajemen kebidanan adalah proses pemecahan masalah yang digunakan sebagai metode untuk mengorganisasikan pikiran dan tindakan berdasarkan teori ilmiah, temuan, keterampilan dalam rangkaian/tahapan yang logis untuk mengambil suatu keputusan yang terfokus pada klien. Penerapan 7 langkah manajemen menurut varney dalam memberi asuhan kebidanan pada ibu hamil secara sistematis adalah sebagai berikut :

1. Pengkajian

Pengkajian merupakan langkah awal yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi atau data mengenai pasien. Proses ini dilakukan guna mengidentifikasi serta memahami berbagai

permasalahan dan kebutuhan kesehatan pasien, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun lingkungan.

DS : Data Subjektif merupakan informasi yang diperoleh melalui anamnesis guna mengumpulkan identitas pasien, keluhan yang dirasakan, riwayat persalinan dan masa nifas, riwayat penggunaan kontrasepsi, kondisi psikososial, serta pola kebutuhan sehari-hari.

Data subjektif pada ibu hamil Trimester Tiga dengan ketidaknyamanan sering BAK : ibu mengatakan umur kehamilanya 8 bulan ibu mengeluh sering buang air kecil sehingga menggangu aktivitas dan tidur.

DO : Data Objektif adalah data yang diperoleh melalui pemeriksaan fisik hasil observasi dan pemeriksaan penunjang bila di perlukan. Pemeriksaan ini mencakup pengecekan tanda-tanda vital, data penunjang, serta pemeriksaan khusus dalam bidang kebidanan. Pemeriksaan kebidanan tersebut meliputi pengukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU), Detak Jantung Janin (DJJ), Takaran Berat Janin (TBJ), serta teknik pemeriksaan Leopold, yang terdiri dari Leopold I, Leopold II, Leopold III, dan Leopold IV.

Data Objektif pada kasus ini yaitu : K/U : Baik, TTV : Normal, TFU : 28-36 cm, DJJ : +

2. Interpretasi Data

Interpretasi data dalam asuhan kebidanan adalah proses menganalisis informasi yang telah dikumpulkan untuk menetapkan diagnosis, mengidentifikasi masalah potensial, dan merencanakan tindakan yang sesuai bagi. Proses ini merupakan langkah penting dalam manajemen kebidanan untuk memastikan asuhan yang diberikan tepat sasaran dan efektif.

Pada langkah ini , data subjektif dan data objektif yang di kaji, dianalisis menggunakan teori fisiologis dan teori patologis,sesuai dengan perkembangankehamilan berdasarkan usia kehamilan ibu pada saaat di berikan asuhan termasuk teori tentang kebutuhan fisik dan psikologis ibu hamil. Interpretasi data dapat menghasilkan rumusan diagnosis kehamilan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Interpretasi data pada kasus ini yaitu :

a. Diagnosa : Ny… Umur…tahun G…P…A… Usia kehamilan 28 40 minggu, janin tunggal hidup intrauterine, presentasi kepala, keadaan umum ibu dan janin baik.

   Data dasar :

   1) DS : Ibu mengatakan HPHT tanggal…
      Ibu mengatakan hamil 28-40 minggu
      Ibu mengatakan ini kehamilan anak ke..
      Ibu mengatakan mengalami sering BAK lebih dari 10x/hari

   2) DO : K/U : Baik

Kesadaran : Composmentis

TD : 110-/70 mmHg – 120/80 mmHg

N : 60-100x/menit

P : 16-24x/menit

S : 36,5-37,5 derajat Celcius

Leopold I : Teraba bulat, lunak dan tidak melenting (bokong).

Leopold II : Sebelah kanan ibu teraba keras memanjang seperti papan (punggung), sedangkan bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil janin (ekstremitas).

Leopold III : Bagian bawah perut ibu teraba bulat, keras , dan melenting (kepala) masih dapat di goyangkan/tidak dapat di goyangkan.

b. Masalalah

Sering BAK.

c. Kebutuhan

1) Pankes tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III
2) Pankes tentang kebutuhan istirahat pada ibu hamil trimester III
3) Pankes tentang tanda bahaya pada ibu hamil trimester III
4) Latihan Senam kegel
5) Pankes tentang kebuthan nutrisi

3. Diagnosis Potensial

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Diagnosis potensial merupakan kondisi yang dapat terjadi apabila masalah tidak ditangani dengan baik dan kebutuhan pasien tidak terpenuhi secara optimal. Pada tahap ini, dilakukan identifikasi terhadap kemungkinan diagnosis yang dapat muncul berdasarkan masalah serta diagnosis yang telah ditetapkan sebelumnya.

Diagnosis potensial berfungsi sebagai bentuk antisipasi dan tindakan pencegahan. Jika memungkinkan, upaya pencegahan dilakukan secara proaktif, sementara dalam situasi tertentu, diperlukan kewaspadaan tinggi serta kesiapan dalam menghadapi kemungkinan kejadian yang dapat terjadi apapun. Pada kasus ini ibu hamil TM III dengan Sering BAK dapat menyebabkan diagnosa potensial diantara:

1) Gangguan tidur
2) ketidaknyamanan mengganggu aktivitas.
3) Infeksi saluran kencing

4. Tindakan Segera

Pada tahap ini, bidan harus dapat membuat membuat keputusan untuk melakukan tindakan segera sesuai kewenanganya, baik tindakan kolaborasi maupun rujukan.

Dalam kasus ini, tidak diperlukan tindakan segera.

5. Rencana Tindakan/Intervensi

Pada tahap ini, perencanaan asuhan dilakukan secara menyeluruh berdasarkan analisis dari langkah-langkah sebelumnya. Rencana asuhan tidak hanya mencakup identifikasi kondisi klien serta masalah

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

yang telah ditemukan, tetapi juga mempertimbangkan kemungkinan perkembangan kondisi selanjutnya. Selain itu, dipertimbangkan pula kebutuhan akan konseling atau rujukan jika diperlukan. Dalam kasus ini, perencanaan difokuskan pada asuhan ibu hamil trimester III yang mengalami sering BAK yaitu :

a. Hindari minuman yang mengandung kadar glukosa dan kafein tinggi, karena dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil.
b. Sarankan ibu untuk tetap memenuhi kebutuhan cairan dengan mengonsumsi 10 gelas air per hari guna mencegah dehidrasi.
c. Anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan, terutama di area genital, agar tetap kering dan bersih setelah buang air kecil, sehingga terhindar dari infeksi jamur dan bakteri yang dapat menyebabkan keputihan.
d. Ajarkan serta sarankan ibu untuk melakukan senam Kegel, karena selain membantu memperlancar persalinan, latihan ini juga bermanfaat dalam mengurangi keluhan sering buang air kecil selama kehamilan.
e. Anjurkan ibu untuk mengurangi aktivitas fisik yang berlebihan, karena semakin banyak aktivitas yang dilakukan, semakin besar keinginan untuk minum.
f. Anjurkam ibu untuk mengonsumsi makanan seimbang untuk menjaga berat badan ibu agar tidak obesitas pada saat hamil, juga

6. Implementasi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Implementasi adalah pelaksanaan rencana asuhan yang telah dirancang sebelumnya. Langkah ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan klien serta mengatasi permasalahan yang dihadapi. Implementasi dilakukan secara berkelanjutan dengan memastikan bahwa intervensi yang diberikan aman dan efisien, sesuai dengan rencana asuhan yang telah disusun pada tahap sebelumnya.

7. Evaluasi

Evaluasi adalah penilaian hasil akhir dari hal-halyang telah ditetapkan pada intervensi dan dianjurkan pada implementasi terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Langkah terakhir ini merupakan salah satu pemeriksaan dari rencana perawatan, apakah keadaan butuh bantuan yang teridentifikasi dalam masalah dan diagnosa.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

1. Konsep Asuhan Kebidanan

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN KETIDAKNYMANAN SERING BAK DI PMB " S " KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Hari/ Tanggal : Senin / 26 Mei 2025

Waktu Pengkajian : 14.00 WIB

Tempat Pengkajian : PMB " S " Kota Bengkulu

Pengkaji : Alya Dewi Riska

I. Pengkajian

a. Data Subjektif

1) Identitas

Nama Ibu	: Ny. A-Z	Nama Suami	: Tn. A-Z
Umur	: 20-35 tahun	Umur	: 20-35 Tahun
Agama	: Islam/dll	Agama	: Islam/dll
Pendidikan	: SD/SMP/SMA/SI	Pendidikan	: SD/SMP/SMA/SI
Pekerjaan	:IRT/dll	Pekerjaan	: Swasta/dll
Alamat	: Jl.	Alamat	: Jl.

1) Keluhan Utama

Ibu mengatakan hamil 28-40 minggu ingin memeriksakan kehamilannya serts mengeluh sering kencing lebih dari 10 kali sehingga menyebabkan ibu susah tidur dan beraktvitas

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2) Riwayat Kesehatan

a) Riwayat kesehatan sekarang

Ibu mengatakan tidak pernah menderita penyakit menular, menurun, dan menahun seperti: HIV/AIDS, Hepatitis, TBC, Asma, Diabetes Melitus, Hipertensi, dan Jantung.

b) Riwayat kesehatan yang lalu

Ibu mengatakan tidak pernah menderita penyakit menular, menurun, dan menahun seperti : HIV/AIDS, Hepatitis, TBC, Asma, Diabetes Melitus, Hipertensi, dan jantung.

c) Riwayat kesehatan keluarga

Ibu mengatakan keluarga tidak ada yang menderita penyakit menular, menurun, dan menahun seperti: HIV/AIDS, Hepatitis, TBC, Asma, Diabetes Melitus, Hipertensi, dan Jantung.

3) Riwayat Perkawinan

Status perkawinan : Sah/Tidak

Jumlah pernikahan : 1x/2x/dll

4) Riwayat Kehamilan Sekarang

GPA : G..P..A..

HPHT : Untuk mengetahui usia kehamilan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

HPL : Untuk mengetahui perkiraan hari kelahiran Bayi

UK : 28-40 minggu

TP : Untuk mengetahui perkiraan persalinan

Keluhan Ibu Selama Hamil

TM I : Mual muntah di pagi hari

TM II : Tidak ada keluhan

TM III : Sering BAK

ANC : 6x

Tablet FE : 90 tablet selama kehamilan

Imunisasi TT : Lengkap

Gerakan Janin : Aktif

5) Riwayat Kehamilan, Persalinan, Nifas yang lalu

Hamil ke-	Tgl lahir/ Umur Anak	UK	Jenis persalinan	Tempat/ Penolong	Kondisi saat Bersalin	Kondisi Bayi saat Lahir							Kondisi Nifas
						PB	BB	LK	LD	JK	Kondisi saat lahir	Kondisi	

6) Pemenuhan Kebutuhan Sehari-hari

a) Nutrisi

Makan

Jenis : Nasi, lauk-pauk, sayuran, dan buah

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Frekuensi : 3-4x/hari

Pantangan : Ada/tidak Minum

Jenis : Air putih dan susu

Frekuensi : 8-9 gelas/hari

b) Eliminasi

BAB

Frekuensi : 1x/hari

Konsistensi : Padat

Warna : Kuning Jernih

Bau : Bau Khas Tinja

Masalah : Ada/tidak

BAK

Frekuensi : 10x/hari

Konsistensi : Cair

Warna : Kuning Jernih

Bau : Bau Khas urine

Masalah : Ada

c) Personal Hygien

Mandi : 2x/hari

Gosok gigi : 3x/hari

Keramas : 3-4x/minggu

Ganti pakaian : Setiap mandi

Ganti CD : Setiap terasa Lembab

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

d) Istirahat

Tidur siang : 1-2 jam

Tidur Malam : 4-5 jam

a. Data Objektif

1) Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

2) Tanda-Tanda Vital

TD : 110-/70 mmHg – 120/80 mmHg

N : 60-100x/menit

P : 16-24x/menit

S : 36,5-37,5 derajat Celcius

3) Antropometri

BB Sebelum Hamil : …Kg

BB Sekarang : …(11-16 Kg)

TB : …cm

LILA : >23,5 cm

4) Pemeriksaan Fisik

a) Rambut

Benjolan abnormal : Tidak ada

Nyeri tekan : Tidak ada

Rambut rontok : Tidak ada

Ketombe : Tidak ada

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Bekas luka : Tidak ada

b) Muka

Edema : Tidak ada

Pucat : Tidak pucat

Chloasma : Tidak ada

c) Mata

Konjungtiva : Ananemis

Sklera : Anikterik

d) Hidung

Edema : Tidak ada

Secret : Tidak ada

Polip : Tidak ada

e) Mulut

Keadaan bibir : Lembab tidak pucat

Caries pada gigi : Tidak ada

Gusi berdarah : Tidak ada

f) Telinga

Cairan abnormal : Tidak ada

g) Leher

Kelenjar limfe : Tidak ada

pembengkakan Kelenjar tiroid : Tidak ada

pembengkakan Vena jugulari :Tidakada

pembengkakan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

h) Payudara

Bentuk : Simetris

Putting susu : Menonjol

Masa atau Benjolan : Tidak ada Pengeluaran

ASI : (+)

i) Abdomen

Linea nigra : Ada

Linea alba : Tidak ada

Bekas luka operasi : Tidak ada

Leopold I : Teraba bulat, lunak dan tidak melenting (bokong)

Leopold II : Sebelah kanan ibu teraba keras memanjang seperti papan (punggung), sedangkan bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil janin (ekstremitas).

Leopold III : Bagian bawah perut ibu teraba bulat, keras , dan melenting (kepala) masih dapat di goyangkan/tidak dapat di goyangkan.

Leopold IV : Dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh bagian terendah janin (kepala) sudah masuk PAP, tidak dilakukan jika bagian terendah janin (kepala) masih bisa di goyangkan atau belum masuk PAP.

j) Auskultasi

DJJ : Frekuensi :120-160x/menit

Teratur : Teratur

TBJ : (TFU-12) x 155 gram (kepala belum masuk PAP) (TFU-11 x 155 gram (kepala sudah masuk PAP)

k) Genetalia dan Anus

Pengeluaran cairan : Tidak ada

Bekas luka perineum : Tidak ada

Haemoroid : Tidak ada

l) Ekstremitas Atas dan Bawah

Bentuk : Simetris

Edema : Tidak ada

Keadaan kuku : Tidak pucat

Varises : Tidak ada

Reflek patella : (+)

m) Pemeriksaan penunjang

HB : >11% gr/dl Protein

urine : (+)/(-)

Glukosa urine : (+)/(-)

b. Interpretasi Data

1) Diagnosa

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Ny… Umur…tahun G…P…A… Usia kehamilan 28-40 minggu, janin tunggal hidup intrauterine, presentasi kepala, keadaan umum ibu dan janin baik dengan ketidaknyamanan.

Data dasar :

2) DS : Ibu mengatakan HPHT tanggal…

Ibu mengatakan hamil 28-40 minggu

Ibu mengatakan ini kehamilan anak ke…

Ibu mengatakan mengalami sering BAK lebih dari 10x/hari

3) DO :

K/U : Baik

Kesadaran : Composmentis

TD : 110-/70 mmHg – 120/80 mmHg

N : 60-100x/menitP : 16-24x/menit

S : 36,5-37,5 derajat Celcius

Leopold I : Teraba bulat, lunak dan tidak melenting (bokong).

Leopold II : Sebelah kanan ibu teraba keras memanjang seperti papan (punggung), sedangkan bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil janin (ekstremitas).

Leopold III : Bagian bawah perut ibu teraba bulat, keras , dan melenting (kepala) masih dapat di goyangkan/tidak dapat di goyangkan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

1) Masalah

Sering BAK.

2) Kebutuhan

1) Penkes tentang kebutuhan istirahat pada ibu hamil trimester III
2) Penkes tentang kebuthan nutrisi
3) Penkes tentang personal hygine
4) Penkes tentang tanda bahaya pada ibu hamil trimester III
5) Penkes tentang ketidaknyaman pada ibu hamil trimester III
6) Penkes tentang penatalaksaan sering BAK
7) Latihan Senam kegel

c. Diagnosa Potensial

Mengantisipasi terjadinya infeksi sdaluran kencing pada ibu hamil TM III

d. Tindakan Segera

Tidak ada

e. Rencana Tindakan / Intervensi

1) Anjurkan ibu untuk istirahat yang cukup 1-2 jam pada siang hari 7-8 jam untuk malaham hari
2) Anjurkam ibu untuk mengonsumsi makanan seimbang untuk menjaga berat badan ibu agar tidak obesitas pada saat hamil.
3) Anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan, terutama di area genital, agar tetap kering dan bersih setelah buang air kecil, sehingga

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

terhindar dari infeksi jamur dan bakteri yang dapat menyebabkan keputihan.

4) Memberitahu ibu tentang tanda bahaya yang terjadi pada masa kehamilan seperti Perdarahan Per Vaginam, Nyeri Perut yang Parah, Berkurangnya Gerakan Bayi, Bengkak pada Wajah atau Tangan, dan Sakit kepala Yang Hebat.
5) Memberitahu ibu tentang ketidaknyamanan yang terjadi pada masa kehamilan seperti sakit kepala, sakit pingang atau punggung, sering BAK, susah BAB, kram pada kaki.
6) Memberitahu ibu tentang penatalaksanaan sering BAK dengan cara : Anjurkan untuk melakukan senam kegel, Sarankan ibu untuk tetap memenuhi kebutuhan cairan dengan mengonsumsi 10 gelas air per hari guna mencegah dehidrasi, Hindari minuman yang mengandung kadar glukosa dan kafein tinggi, karena dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil. Anjurkan ibu untuk mengurangi aktivitas fisik yang berlebihan, karena semakin banyak aktivitas yang dilakukan, semakin besar keinginan untuk minum.
7) Ajarkan serta sarankan ibu untuk melakukan senam Kegel, karena selain membantu memperlancar persalinan, latihan ini juga bermanfaat dalam mengurangi keluhan sering buang air kecil selama kehamilan.

f. Pelaksanaan/ Implementasi

Melakukan tindakan asuhan kebidanan sesuai intervensi/tindakan.

g. Evaluasi

Setelah implementasi, dilakukan evaluasi formatif yang dilaksanakan segera untuk menilai efektifitas asuhan yang diberikan dan evaluasi sumatif dilakukan untuk menilai keberhasilan asuhan yang telah diberikan sesuai dengan tujuan dan kriteria.

Catatan perkembangan dengan dokumentasi SOAP.

Tabel 2.2 catatan perkembangan

No	Hari/Tanggal	Catatan Perkembangan	Paraf
	Hari ke-1	S : .... O : .... A : .... p :	
	Dan seterusnya	S : .... O : .... A : .... p :	

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

STANDAR OPRASIONAL PROSEDUR (SOP)

METODE SENAM KEGEL UNTUK MENGURANGI FREKUENSI BAK PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Tabel 2. 3 SOP Senam Kegel

Pengertian	senam kegel adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, yaitu otot-otot yang berperan mengatur miksi dan gerakan yang dapat mengencangkan, melemaskan kelompok otot panggul dan daerah genetalia, terutama otot pubococcygeal, sehingga seorang wanita dapat memperkuat saluran kemih serta dapat mengencangkan otot didaerah alat genetalia dan anus (Khan et al., 2021).
Tujuan	Senam kegel bertujuan untuk melatih dan memperkuat otot panggul. Latihan ini membantu ibu hamil dalam mengontrol kandung kemih serta mengurangi frekuensi buang air kecil.
Prosedur	PETUNJUK 1. Baca dan pelajari lembaran kerja yang tersedia 2. Siapkan alat dan bahan secara lengkap sebelum tindakan di mulai 3. Perhatikan dan ikutilah petunjuk instruktur 4. Tanyakan pada intsruktur bila terdapat hal hal yang kurang di mengerti KESELAMATAN KERJA 1. Perhatikan keadaan umum pasien 2. Pastikan tidak ada riwayat obstetric sebelumnya

	3. Perhatikan kenyamanan dan privasi pasien 4. Lakukan senam kegel secara tertur sesuai dengan kemampuan ibu PEKERJAAN KLINIK A. Persiapan senam kegel 1. SIKAP Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. PERSIAPAN a. Persiapan keluarga Menginformasikan kepada ibu/keluarga tentang maksut dan tujuan senam kegel disertai informef consent b. Persiapan lingkungan Ruangan yang bersih, aman, hangat, tertutup dan nyaman bagi pasien c. Persiapan alat dan bahan yang di perlukan 1) Matras 2) Bantal

01.	Ibu dengan posisi telentang dengan posisi kedua kaki di tekuk dan Letakan bantal di bawah bokong. Posisikan diri ibu senyaman mungkin	
	Tarik nafas sambil perut di kembungkan seperti ingin menhan untuk BAK, tahan selama hitungan 4 detik	

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	Buang nafas dan turunkan perut sambil seperti ingin menahan BAK, lalu ulangi gerakan sebanyak 3 kali	
02.	Pindahkan bantal diantara kedua kaki yang di tekuk	
	Lutut menahan bantal agar tidak membukak kaki	
	Tarik nafas sambil perut di kembungkan seperti ingin menhan untuk BAK, tahan selama hitungan 4 detik	
	Buang nafas dan turunkan perut sambil seperti ingin menahan BAK, lalu ulangi gerakan sebanyak 3 kali	
03.	Posisikan bantal tetap di kedua kaki	
	Tarik nafas sambil bokong di tarik ke atas, tahan selama hitungan 4 detik	
	Buang nafas sambil seperti ingin menahan BAK dan turunkan bokong , lalu ulangi gerakan ulangi gerakan sebanyak 3 kali	

C. Kerangka Konseptual

Bagan 2. 1 Kerangka konseptual

