

Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan



MODUL 3

ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN

2019



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

VISI DAN MISI 2020-2024
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKARAYA

VISI

“Menghasilkan Lulusan Sarja Terpan Kebidanan
yang Unggul, Berkarakter, Berbasis Kearifan Lokal
Menuju daya saing Global Tahun 2024 Dengan
Unggulan Kebidanan Komunitas”

MISI

1. Menyelenggarakan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Yang berkualitas mengikuti perkembangan IPTEK berbasis kearifan Lokal dengan keunggulan Kebidanan Komunitas.
2. Melaksanakan penelitian yang mengikuti perkembangan IPTEK serta selaras dengan kearifan lokal dengan unggulan kebidanan komunitas.
3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada kebidanan komunitas melalui pemberdayaan masyarakat dibidang kesehata ibu dan anak serta Kesehatan reproduksi.
4. Meningkatkan Produktifitas kualitas sumber daya manusia serta pengelolaan sarana dan perasana untuk mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi

MODUL 3
BAHAN AJAR CETAK
KEBIDANAN

ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN

DAFTAR ISI

BAB V: ADAPTASI TERHADAP KETIDAKNYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN MUDA	1
Topik 1.	
Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I	2
Latihan	7
Ringkasan	8
Tes 1	9
Topik 2.	
Ketidaknyamanan Ibu Hamil pada Trimester II	12
Latihan	21
Ringkasan	22
Tes 2	22
KUNCI JAWABAN TES	25
GLOSARIUM	26
DAFTAR PUSTAKA	27
BAB VI: ADAPTASI TERHADAP KETIDAKNYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN LANJUT	28
Topik 1.	
Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I	29
Latihan	37
Ringkasan	38
Tes 1	38

Topik 2.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan.....	40
Latihan	49
Ringkasan	50
Tes 2	50
KUNCI JAWABAN TES	52
GLOSARIUM.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54

BAB V

ADAPTASI TERHADAP KETIDAKNYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN MUDA

PENDAHULUAN

Bab 5 yang sedang Anda pelajari ini adalah bagian dari 6 enam bab yang harus Anda selesaikan untuk mata kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bab 5 ini berjudul "**Adaptasi Terhadap Ketidaknyamanan pada masa kehamilan muda**". Anda sudah belajar tentang perubahan fisik maupun psikologis pada ibu hamil yang dibahas pada bab sebelumnya. Dari perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, misalnya pada ibu hamil muda sering mengalami mual sampai muntah pada pagi hari disebabkan oleh adanya hormon HCG yang meningkat pada ibu hamil, dan masih banyak lagi perasaan tidak nyaman yang lain yang dirasakan oleh ibu hamil pada kehamilan muda. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan muda tidak dapat dianggap ringan karena apabila mual dan muntah terlalu sering apalagi ibu tidak senang makan dan minum maka akan menyebabkan terganggunya kesehatan baik ibu maupun janin yang dikandungnya. Bidan dituntut untuk mengerti tentang ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil, penyebabnya dan cara mengatasinya sehingga dapat membantu ibu hamil untuk mengatasi keluhan yang dialami. Selama hamil, diharapkan ibu selalu dalam keadaan sehat karena keadaan janin yang ada dalam kandungannya sangat tergantung pada kesehatan ibu yang mengandungnya maka sangat penting ibu hamil menjaga kesehatannya. Dari gambaran sepintas ini menunjukkan betapa pentingnya materi ini untuk Anda kuasai agar Anda dapat melaksanakan tugas sebagai bidan dengan sebaik-baiknya sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat banyak.

Setelah mempelajari topik ini Anda diharapkan dapat memahami tentang ketidaknyamanan pada kehamilan muda, penyebab dan cara mengatasinya. Ketidaknyamanan pada kehamilan muda ini diantaranya adalah (1) Mual muntah pada pagi hari, (2) Sering BAK (3) Gatal dan kakupadajari (4) Hidung tersumbat atau berdarah (5) Pica atau ngidam (6) Kelelahan/fatigue (7) Keputihan (8) Keringat bertambah (9) Palpitasi (10) Ptyalism (sekresi air ludah yang berlebihan) (11) Sakit kepala (12) Spider nevi (13) Edema (14) Gusiberdarah (15) Haemorrhoid (16) Insomnia (sulit tidur) (17) Mati rasa (baal) (18) Nafas sesak (19) Nyeri ligamentum rotundum (20) Nyeri uluhati (21) Perut kembung (22) Pusing /syncope (23) Sakit punggung atas dan bawah (24) Varises pada kaki/vulva (25) Konstipasi (26) Kram pada kaki.

Topik 1

Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I

Setelah mempelajari Topik 1, Anda diharapkan dapat memahami tentang Ketidaknyamanan ibu hamil trimester 1 dengan benar. Secara khusus Anda diharapkan dapat menjelaskan tentang ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester 1 diantaranya: (1) Mual muntah pada pagi hari (2) Sering Buang Air Kecil (BAK) (3) Gatal dan kaku pada jari (4) Hidung tersumbat atau berdarah (5) Pica atau ngidam (6) Kelelahan/fatigue (7) Keputihan (8) Keringat bertambah (9) Palpitasi (10) Ptyalism (sekresi air ludah yang berlebihan) (11) Sakit kepala (12) Spider nevi.

Untuk mencapai tujuan tersebut, pokok-pokok materi yang harus Anda pelajari meliputi:

- Mual muntah pada pagi hari
- Sering BAK
- Gatal dan kaku pada jari.
- Hidung tersumbat atau berdarah
- Pica atau ngidam
- Kelelahan atau fatigue
- Keputihan
- Keringat bertambah
- Palpitasi
- Ptyalism (sekresi air ludah yang berlebihan)
- Sakit kepala
- Spider nevi

Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil membuat tubuh beradaptasi, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan suatu masalah. Supaya ibu hamil dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan maka ibu hamil perlu memahami apa penyebab terjadi ketidaknyamanan yang dirasakan dan bagaimana cara mencegah atau menanggulangnya. Untuk membantu ibu hamil memahami hal tersebut maka Anda sebagai bidan harus mampu menjelaskan kepada ibu hamil sehingga diharapkan ibu hamil dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang terjadi pada dirinya. Apakah Anda sudah tahu mengapa ibu hamil trimester I mengeluh sering BAK? Apakah penyebabnya? Bagaimanakah cara mengurangi keluhan tersebut? Diskusikan dengan teman Anda, apa saja ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester I, apa penyebabnya dan bagaimana cara menanggulangnya ? Untuk mencari jawaban pertanyaan–pertanyaan tadi silahkan Anda diskusikan dengan teman Anda.

Tuliskan hasil diskusi Anda pada kertas cacatan.

Sekarang cocokkan hasil diskusi Anda dengan uraian materi di bawah ini.

A. MUAL MUNTAH PADA PAGI HARI.

Mual muntah terjadi pada 50% wanita hamil. Mual kadang-kadang sampai muntah yang terjadi pada ibu hamil biasanya terjadi pada pagi hari sehingga disebut morning sickness meskipun bisa juga terjadi pada siang atau sore hari. Mual muntah ini lebih sering terjadi pada saat lambung dalam keadaan kosong sehingga lebih sering terjadi pada pagi hari.

Sampai saat ini penyebab secara pasti belum dapat dijelaskan namun ada beberapa anggapan bahwa mual muntah dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya :

- Perubahan hormonal
- Adaptasi psikologia/faktor emosional
- Faktor neurologis
- Gula darah rendah mungkin tidak makan dalam beberapa jam
- Kelebihan asam lambung
- Peristaltik lambat

Upaya yang dilakukan untuk meringankan atau mencegah dengan melakukan beberapa hal, pada pagi hari sebelum bangun dari tempat tidur, makan biskuit atau crackers dan minum segelas air. Ibu hamil juga harus menghindari makanan pedas dan berbau tajam. Ibu hamil dianjurkan untuk makan sedikit tapi sering, cara ini dapat mempertahankan kadar gula darah. Makan 2 jam sekali sedikit-sedikit lebih baik daripada makan tiga kali sehari dalam jumlah banyak. Saat makan jangan lupa minum air, atau diantara waktu makan dapat membantu mempertahankan hidrasi tubuh. Ibu hamil sangat dianjurkan makan permen atau minum manis (minum jus buah) atau minum susu sebelum tidur atau pada saat bangun tidur dapat mencegah hipoglikemi. Upayakan mengurangi diet lemak, diet tinggi lemak dapat memperparah mual muntah, hindari makanan yang digoreng. Saat bangun pagi atau sore hari secara perlahan bangun dari tempat tidur, dan hindari gerakan mendadak.

B. SERING BAK

Ibu hamil trimester I sering mengalami keluhan sering Buang Air Kecil (BAK). Apabila sering BAK ini terjadi pada malam hari akan mengganggu tidur sehingga ibu hamil tidak dapat tidur dengan nyenyak, sebentar – sebentar terbangun karena merasa ingin BAK.

Faktor Penyebab :

- Uterus membesar sehingga menekan kandung kemih.
- Ekskresi sodium (Natrium) yang meningkat.
- Perubahan fisiologis ginjal sehingga produksi urine meningkat.

Cara meringankan atau mencegah, upayakan untuk tidak menahan BAK, kosongkan kandung kencing pada saat terasa ingin BAK. Perbanyak minum pada siang hari untuk menjaga keseimbangan hidrasi. Apabila BAK pada malam hari tidak mengganggu tidur maka tidak dianjurkan mengurangi minum di malam hari. Ibu hamil dianjurkan untuk membatasi minum yang mengandung diuretiksepertiteh, kopi, cola dengan *coffeine*. Saat tidur posisi berbaring

miring ke kiri dengan kaki ditinggikan adalah lebih baik. Ibu hamil harus secara rutin membersihkan dan mengeringkan alat kelamin setiap selesai BAK untuk mencegah infeksi saluran kemih.

C. GATAL DAN KAKU PADA JARI.

Faktor penyebab :

1. Penyebab gatal–gatal ini belum diketahui secara pasti, kemungkinan penyebabnya adalah hypersensitive terhadap antigen placenta.
2. Perubahan gaya berat yang disebabkan karena pembesaran rahim membuat berubahnya postur wanita dimana posisi bahu dan kepala lebih ke belakang. Hal ini untuk menyeimbangkan lengkungan punggung dan berat tubuh yang cenderung condong ke depan. Hal ini dapat menekan syaraf di lengan sehingga mengakibatkan rasa gatal dan kaku pada jari.

Cara meringankan/mencegah :

1. Kompres dingin atau mandi berendam atau dengan shower.
2. Posisi tubuh yang baik pada saat berdiri, duduk maupun ketika mengambil sesuatu jangan dengan membungkuk tetapi tulang belakang tetap diusahakan dalam posisi tegak.
3. Sering berbaring apabila merasa lelah.

D. HIDUNG TERSUMBAT ATAU BERDARAH.

Wanita hamil sering mengalami hidung tersumbat seperti gejala pilek sehingga menyebabkan sulit bernapas, ada juga yang mengalami epistaksis/hidung berdarah (mimisan) sehingga sering menimbulkan keawatiran pada ibu hamil. Beberapa faktor penyebab hidung tersumbat pada ibu hamil adalah, peningkatan kadar hormon estrogen pada kehamilan yang mengakibatkan kongesti mukosa hidung, hidung mengeluarkan cairan berlebihan. Edema mukosa menyebabkan hidung tersumbat, mengeluarkan cairan dan terjadi obstruksi. Hiperemia yang terjadi pada kapiler hidung, ditambah seringnya membuang cairan hidung dapat menyebabkan epistaksis/mimisan/perdarahan hidung.

Untuk meringankan atau mencegah dapat dilakukan dengan meneteskan cairan salin pada hidung, dan tidak boleh lebih dari 3 hari. Dapat juga dilakukan penguapan atau pengembunan udara dingin, hal ini dapat mengurangi sumbatan pada hidung.

E. PICA ATAU NGIDAM.

Pica atau ngidam sering terjadi pada ibu hamil trimester I tetapi bisa juga dialami oleh ibu hamil sampai akhir kehamilan. Ibu hamil sering menginginkan makanan yang aneh – aneh, misalnya yang asam – asam, pedas – pedas. Keinginan ibu hamil seperti keinginan yang harus

dipenuhi, kalau tidak dapat dipenuhi, ibu hamil merasa sangat kecewa, kadang – kadang sampai menangis.

Faktor Penyebab :

1. Mengidam berkaitan dengan persepsi atau anggapan individu wanita hamil tentang sesuatu yang menurutnya bisa mengurangi rasa mual dan muntah. Jadi keinginan ibu hamil yang satu dengan yang lain bisa berbeda – beda.
2. Pada ibu hamil indra pengecap menjadi lebih tumpul atau kurang perasa sehingga selalu mencari – cari makanan yang merangsang.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Menjelaskan tentang bahaya makan makanan yang tidak sehat.
2. Mengatakan pada ibu hamil, tidak perlu khawatir apabila makanan yang diinginkan adalah makanan yang bergizi.

F. KELELAHAN ATAU FATIGUE.

Ibu hamil seringkali merasakan cepat lelah sehingga kadang-kadang mengganggu aktifitas sehari-hari. Kelelahan sering terjadi pada ibu hamil trimester I, penyebab yang pasti sampai saat ini belum diketahui. Diduga hal ini berkaitan dengan faktor metabolisme yang rata-rata menurun pada ibu hamil. Sangat dianjurkan makan makanan yang seimbang, tidur dan istirahat yang cukup, lakukan tidur siang. Ibu hamil harus mengatur aktifitas sehari-hari untuk mendapatkan istirahat ekstra. Ibu hamil juga dianjurkan untuk melakukan olahraga atau senam secara teratur. Menyediakan waktu untuk istirahat pada saat tubuh membutuhkan. Pada saat duduk posisi dengan kaki diangkat setiap saat ketika ada kesempatan. Hindari istirahat yang berlebihan.

G. KEPUTIHAN / LEUKORREA.

Ibu hamil sering mengeluh mengeluarkan lendir dari vagina yang lebih banyak sehingga membuat perasaan tidak nyaman karena celana dalam sering menjadi basah sehingga harus sering ganti celana dalam. Kejadian keputihan ini bisa terjadi pada ibu hamil trimester pertama, kedua maupun ketiga.

Penyebab utama adalah meningkatnya kadar hormon estrogen pada ibu hamil trimester I dapat menimbulkan produksi lendir servix meningkat. Pada ibu hamil terjadi hiperplasia pada mukosa vagina.

Cara meringankan dan mencegah :

- Jaga kebersihan dengan mandi setiap hari.
- Bersihkan alat kelamin dan keringkan setiap sehabis BAB atau BAK
- Membersihkan alat kelamin (cebok) dari arah depan ke belakang.
- Ganti celana dalam apabila basah.
- Pakai celana dalam yang terbuat dari katun sehingga menyerap keringat dan membuat sirkulasi udara yang baik.

- Tidak dianjurkan memakai semprot atau douch.

H. KERINGAT BERTAMBAH.

Ibu hamil seringkali mengeluh kepanasan, mengeluarkan keringat yang banyak. Keringat yang banyak menyebabkan rasa tidak nyaman, kadang – kadang mengganggu tidur sehingga ibu hamil merasa lelah karena kurang istirahat. Faktor penyebab :

1. Karena perubahan hormone pada kehamilan sehingga meningkatkan aktifitas kelenjar keringat.
2. Aktifitas kelenjar sebacea (kelenjar minyak) dan folikel rambut meningkat.
3. Penambahan Berat Badan dan meningkatnya metabolisme pada ibu hamil.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Mandi / berendam secara teratur.
2. Memakai pakaian yang longgar dan tipis, terbuat dari katun supaya menyerap keringat.
3. Perbanyak minum cairan untuk menjaga hidrasi.

G. PALPITASI.

Palpitasi atau rasa berdebar – debar sering dirasakan oleh ibu hamil pada awal kehamilan. Pada ibu hamil terjadi peningkatan kerja jantung karena jantung mempunyai 50 % darah tambahan yang harus dipompakan melalui aorta setiap menit. Peningkatan curah jantung ini mencapai puncaknya pada akhir trimester II dan menurun kembali seperti sebelum hamil beberapa minggu sebelum melahirkan. Faktor yang menjadi penyebab adalah, terjadinya peningkatan curah jantung pada ibu hamil, dan adanya gangguan pada sistem syaraf simpatis. Pada ibu hamil yang tidak mempunyai keluhan jantung, hal ini tidak perlu dikawatirkan., bidan harus dapat menjelaskan bahwa hal ini normal terjadi pada kehamilan, dan akan menghilang pada akhir kehamilan.

H. PTYALISM (AIR LUDAH / SALIVA BERLEBIHAN).

Ibu hamil sering merasakan saliva keluar lebih banyak dari biasa, hal ini kadang–kadang dapat menimbulkan rasa mual sehingga ibu hamil merasa tidak nyaman. Beberapa faktor yang dapat sebagai penyebab adalah keasaman mulut atau meningkatnya asupan pati sehingga menstimulasi (merangsang) kelenjar saliva (kelenjar ludah) untuk meningkatkan sekresi. Ada kalanya juga disebabkan karena ibu hamil mengurangi makan dengan maksud untuk mengurangi mual, hal ini dapat menyebabkan peningkatan jumlah saliva di mulut. Cara meringankan atau mencegah :

1. Kurangi makan yang banyak mengandung karbohidrat.
2. Kunyah permen karet atau permen keras.
3. Jaga kebersihan mulut.

I. SAKIT KEPALA.

Ibu hamil sering mengeluh sakit kepala, keluhan ini bisa dirasakan ibu hamil baik trimester I, trimester II maupun trimester III. Faktor yang menjadi penyebab :

1. Kelelahan atau keletihan.
2. Spasme / ketegangan otot
3. Ketegangan pada otot mata
4. Kongesti (akumulasi abnormal / berlebihan cairan tubuh).
5. Dinamika cairan syaraf yang berubah.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Relaksasi untuk meringankan ketegangan/spasme.
2. Massase leher dan otot bahu
3. Tidur cukup pada malam hari dan istirahat cukup pada siang hari.
4. Mandi air hanyat
5. Jangan pergi dalam periode lama tanpa makan.
6. Penuhi kebutuhan cairan minimal 10 gelas per hari.
7. Hindari hal dapat menyebabkan sakit kepala (mata tegang, ruangan sumpek, asap rokok, lingkungan sibuk).
8. Lakukan jalan santai di udara segar.
9. Istirahat pada tempat yang tenang dan rileks
10. Lakukan meditasi atau yoga.

J. SPIDER NEVI/SPIDER HEMANGIOMA

Spider nevi disebut juga spider hemangioma adalah noda kemerahan seperti api berpusat dari pusat tubuh dan menjalar ke kaki yang terjadi pada ibu hamil. Hal ini lebih kelihatan pada ibu hamil yang mempunyai kulit terang, pada ibu hamil yang kulitnya gelap kurang kelihatan. Sebagai faktor penyebabnya adalah:

1. Sirkulasi hormon estrogen yang meningkat.
2. Aliran darah ke kulit meningkat.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Gunakan krim kosmetik untuk menutupi.
2. Jelaskan pada ibu bahwa hal ini akan segera hilang persalinan.

Latihan

Sekarang Anda telah selesai mempelajari Topik 1 tentang ketidaknyamanan ibu hamil trimester I. Supaya Anda lebih menguasai materi ini, maka Anda diharapkan mengerjakan latihan dibawah ini secara kelompok

1. Buatlah catatan ringkasan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester I yang sudah Anda pelajari.
2. Carilah teman yang tempat tinggalnya atau tempat kerjanya dekat dengan Anda.
3. Buatlah kelompok terdiri dari 3 mahasiswa.
4. Masing – masing mahasiswa mencari satu ibu hamil trimester I.
5. Kaji tentang keluhan apa saja yang pernah dirasakan, cocokkan dengan materi yang sudah Anda pelajari.
6. Tanyakan kepada ibu hamil kira – kira kebiasaan apa yang dilakukan selama ini yang dapat mengakibatkan keluhan tersebut, pandu dengan materi yang sudah Anda pelajari.
7. Diskusikan hasil wawancara dengan ibu hamil bersama ketiga teman Anda kemudin cocokkan dengan teori yang sudah Anda pelajari.
8. Hasil diskusi supaya dibuat satu ringkasan sehingga mudah untuk Anda pelajari.
9. Selamat berdiskusi, selamat belajar semoga sukses selalu.

Petunjuk Jawaban Latihan.

1. Pelajarilah materi ini.
2. Untuk menambah wawasan sebagai bahan mengerjakan latihan diatas, silahkan Anda membaca juga buku – buku yang membahas ketidaknyamanan ibu hamil trimester I.
3. Buatlah ringkasan materi sesuai tugas yang harus Anda kerjakan.
4. Diskusikan dengan kelompok hasil tugas yang sudah dikerjakan masing – masing mahasiswa.
5. Buatlah catatan-catatan penting yang perlu Anda ingat dan pahami.
6. Hasil diskusi supaya dibuat laporan sehingga mudah untuk Anda pelajari

Ringkasan

Selamat Anda telah menyelesaikan Topik I yaitu tentang Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I. Dengan demikian Anda sebagai bidan sudah dapat memahami tentang Ketidaknyamanan Ibu Hamil trimester I. Hal–hal penting yang telah Anda pelajari pada Topik I ini adalah : Mual muntah pada pagi hari, Sering BAK, Gatal dan kaku pada jari, Hidung tersumbat atau berdarah, Pica atau ngidam, Kelelahan atau fatigue, Keputihan, Keringat bertambah, Palpitasi, Ptyalism (sekresi air ludah yang berlebihan), Sakit kepala, Spider nevi. Anda dapat membaca literatur lain yang dapat mendukung untuk dapat lebih memahami Topik 1 ini.

Tes 1

Untuk mengetahui sejauhmana pemahaman Anda terhadap materi yang baru saja Anda pelajari, sekarang jawablah dengan memilih salah satu jawaban yang paling tepat pada kertas tersendiri.

1. Seorang perempuan hamil trimester I datang ke Puskesmas mengeluh sudah beberapa hari ini mual dan muntah. Apakah yang menjadi penyebab mual muntah pada ibu hamil trimester I ?
 - a. Gosok gigi dipagi hari memakai air dingin.
 - b. Kelebihan makan makanan berlemak.
 - c. Kadar gula darah rendah
 - d. D Bangun dari tempat tidur secara perlahan.
 - e. Kadar gula darah tinggi

2. Seorang ibu hamil trimester I mengeluh sering BAK sehingga mengganggu tidur karena sering terbangun. Apakah penyebab sering BAK pada ibu hamil trimester I ?
 - a. Ibu hamil terlalu banyak minum.
 - b. Kandung kemih tertekan oleh pembesaran uterus.
 - c. Infeksi saluran kemih
 - d. Minum teh sebelum tidur.
 - e. Jangan minum teh sebelum tidur.

3. Seorang ibu hamil trimester I mengeluh sering BAK sehingga mengganggu tidur karena sering terbangun. Bagaimanakan cara meringankan keluhan ibu hamil tersebut?
 - a. Kurangi minum sebelum tidur dan perbanyak minum pada siang hari.
 - b. Biasakan membuat pola BAK secara teratur misalnya tiap 4 jam sekali.
 - c. Kurangi makan makanan yang mengandung sodium
 - d. Anjurkan untuk memakai korset kehamilan.
 - e. Tidak dianjurkan memakai korset di trisemester

4. Ibu hamil trimester I sering mengeluh sakit kepala. Apakah penyebab sakit kepala pada ibu hamil trimester I ?
 - a. Perasaan khawatir menghadapi persalinan.
 - b. Tekanan darah meningkat dari normal
 - c. Kurang makan makanan bergizi
 - d. Spasme atau ketegangan otot
 - e. Tekanan darah menurun dan tidak normal

5. Ibu hamil trimester I sering mengeluh sakit kepala. Bagaimanakah cara meringankan atau mencegah sakit kepala pada ibu hamil trimester I?
 - a. Pijat pada daerah kepala dan sering mencuci rambut
 - b. Relaksasi untuk meringankan ketegangan otot
 - c. Tidur dengan bantal ditinggikan
 - d. Minum analgetik untuk mengurangi sakit
 - e. Tidur tanpa bantal

6. Ibu hamil sering mengalami hidung tersumbat seperti gejala pilek. Hal ini dapat disebabkan oleh :
 - a. Hormon Prolaktin
 - b. Hormon Progesteron
 - c. Hormon Estrogen
 - d. Hormon HCG
 - e. Peningkatan hormon

7. Ibu hamil sering mengalami leukorrea. Penyebab leukkorea adalah :
 - a. Kebersihan alat kelamin kurang
 - b. Hormon estrogen menyebabkan produksi lendir vagina bertambah
 - c. Lendir vagina bersifat bertambah asam
 - d. Vagina lebih rentan terhadap infeksi
 - e. Perubahan kebiasaan vagina

8. Penambahan berat badan dan meningkatnya metabolisme pada ibu hamil mengakibatkan keluhan pada ibu hamil yaitu :
 - a. Ibu hamil merasa kepanasan dan banyak keringat.
 - b. Ibu hamil merasa sering lapar
 - c. Ibu hamil merasa mudah lelah
 - d. Ibu hamil merasa sakit kepala
 - e. Ibu hamil sering belanja

9. Penambahan berat badan dan meningkatnya metabolisme pada ibu hamil mengakibatkan keluhan pada ibu hamil, cara meringankan keluhan tersebut adalah :
 - a. Makan makanan menu seimbang
 - b. Tidak disarankan minum air hangat
 - c. Memakai pakaian hangat
 - d. Banyak minum untuk mencegah dehidrasi
 - e. Berkerja di ruang yang menggunakan alat pendingin

10. Palpitasi sering dirasakan pada awal kehamilan. Kapan palpitasi biasanya menghilang?

- a. Pada akhir trimester I
- b. Pada trimester II
- c. Pada trimester III
- d. Pada akhir kehamilan
- e. Diakhir trimester III

Topik 2

Ketidaknyamanan Ibu Hamil pada Trimester II

Rekan mahasiswa, selamat Anda telah selesai mempelajari Topik 1, sekarang sudahkah Anda siap untuk mempelajari Topik 2 ? Setelah mempelajari Topik 2 ini secara umum bertujuan agar Anda dapat memahami tentang Ketidaknyamanan ibu hamil trimester 1 dengan benar. Adapun secara khusus Anda diharapkan dapat menjelaskan tentang ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester 1 diantaranya : (1) Edema(2) Gatal dan kaku pada jari (3) Gusi berdarah (4) Haemorroid (5) Insomnia (6) Keputihan (7) Keringat bertambah (8) Mati rasa (baal) (9) Sesak napas (10) Nyeri ligamentum rotundum (11) Nyeri ulu hati (12) Perut kembung (13) Ptyalism (air ludah berlebihan) (14) Pusing / syncope (15) Sakit kepala (16) Sakit punggung atas dan bawah (17) Varises pada kaki/vulva.(18) Konstipasi (19) Kram kaki (20) Palpitasi.

Ibu hamil trimester II sudah mulai hilang keluhan mual dan muntah, sudah mulai merasa lebih enak makan sehingga sudah dapat makan lebih banyak dari pada waktu trimester I . Namun demikian masih ada beberapa ketidaknyamanan yang kadang – kadang dirasakan oleh ibu hamil trimester II.Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil membuat tubuh beradaptasi, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan suatu masalah. Supaya ibu hamil dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan maka ibu hamil perlu memahami apa penyebab terjadi ketidaknyamanan yang dirasakan dan bagaimana cara mencegah atau menanggulangnya. Untuk membantu ibu hamil memahami hal tersebut maka Anda sebagai bidan harus mampu menjelaskan kepada ibu hamil sehingga diharapkan ibu hamil dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang terjadi pada dirinya. Sekarang coba perhatikan kasus berikut ini:

Seorang perempuan hamil Trisemester II datang ke puskesmas, mengeluh beberapa hari ini mengeluarkan banyak lendir dari alat kelaminnya, berwarna putih, tidak gatal, tidak berbau. Anda pernah menemui ibu hamil trimester II mengeluh seperti kasus diatas ? Apakah Anda pernah menemui ibu hamil trimester II mengeluh gusi berdarah? Apakah kira-kira penyebabnya? Bagaimanakah cara mengurangi keluhan tersebut? Diskusikan dengan teman Anda, apa saja ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester dua, apa penyebabnya dan bagaimana cara menanggulangnya ? Untuk mencari jawaban pertanyaan – pertanyaan tadi silahkan Anda diskusikan dengan teman Anda.

Sekarang apakah Anda sudah selesai berdiskusi ? Bagaimana apakah Anda telah selesai menuliskan hasil diskusi Anda, sekarang cocokkan hasil diskusi Anda dengan uraian materi di bawah ini.

A. EDEMA.

Kadang-kadang kita temui edema pada ibu hamil trimester II. Edema ini biasa terjadi pada kehamilan trimester II dan III.

Faktor Penyebab :

1. Pembesaran uterus pada ibu hamil mengakibatkan tekanan pada vena pelvik sehingga menimbulkan gangguan sirkulasi. Hal ini terjadi terutama pada waktu ibu hamil duduk atau berdiri dalam waktu yang lama.
2. Tekanan pada vena cava inferior pada saat ibu berbaring terlentang.
3. Kongesti sirkulasi pada ekstremitas bawah
4. Kadar sodium(Natrium) meningkat karena pengaruh dari hormonal. Natrium bersifat retensi cairan.
5. Pakaian ketat.

Untuk meringankan atau mencegah dapat dilakuakn beberapa cara antara lain::

1. Hindari pakaian ketat.
2. Hindari makanan yang berkadar garam tinggi
3. Hindari duduk/berdiri dalam jangka waktu lama
4. Makan makanan tinggi protein
5. Istirahat dan naikan tungkai selama 20 menit berulang – ulang.
6. Berbaring atau duduk dengan kaki ditinggikan
7. Hindari berbaring terlentang
8. Hindari kaos kaki yang ketat.

B. GATAL DAN KAKU PADA JARI.

Gatal – gatal dapat terjadi pada ibu hamil sepanjang kehamilan artinya bisa terjadi pada kehamilan trimester I, trimester II maupun trimester III. Hal ini menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil sehingga bisa mengganggu istirahat dan aktifitas ibu sehari – hari. Beberapa faktor penyebabnya adalah :

1. Penyebab gatal – gatal ini belum diketahui secara pasti, kemungkinan penyebabnya adalah hypersensitive terhadap antigen placenta.
2. Perubahan gaya berat yang disebabkan karena pembesaran rahim membuat berubahnya postur wanita dimana posisi bahu dan kepala lebih kebelakang. Hal ini untuk menyeimbangkan lengkungan punggung dan berat tubuh yang cenderung condong ke depan.Hal ini dapat menekan syarat di lengan sehingga mengakibatkan rasa gatal dan kaku pada jari.

Cara meringankan/mencegah :

1. Kompres dingin atau mandi berendam atau dengan shower.
2. Posisi tubuh yang baik pada saat berdiri, duduk maupun ketika mengambil sesuatu jangan dengan membungkuk tetapi tulang belakang tetap diusahakan dalam posisi tegak.
3. Sering berbaring apabila merasa lelah.

C. GUSI BERDARAH.

Pada ibu hamil sering terjadi gusi bengkak yang disebut epulis kehamilan. Gusi yang hiperemik dan lunak cenderung menimbulkan gusi menjadi mudah berdarah terutama pada saat menuikat gigi. Gusi berdarah ini paling parah terjadi pada kehamilan trimester II. Beberapa faktor penyebab gusi berdarah adalah :

1. Estrogen berpengaruh terhadap peningkatan aliran darah ke rongga mulut dan pergantian sel – sel pelapis ephitel gusi lebih cepat.
2. Terjadi hipervaskularisasi pada gusi dan penyebaran pembuluh darah halus sangat tinggi.
3. Ketebalan permukaan epithelial berkurang sehingga mengakibatkan jaringan gusi menjadi rapuh dan mudah berdarah.

Cara mengurangi atau mencegah :

1. Minum suplemen vit C dapat mengurangi incident gusi berdarah.
2. Berkumur dengan air hangat, air garam.
3. Jaga kebersihan gigi.
4. Periksa ke doketr gigi secara teratur.

D. HAEMORROID

Haemorroid biasa disebut wasir biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan trimester III. Beberapa faktor yang dapat menyebabkannya adalah :

1. Konstipasi.
2. Progesteron menyebabkan pristaltik usus lambat.
3. Vena haemorroid tertekan karena pembesaran uterus.

Cara meringankan atau mencegah dengan:

1. Hindari hal yang menyebabkan konstipasi.
2. Hindari mengejan pada saat defikasi
3. Buat kebiasaab defikasi yang baik
4. Jangan duduk terlalu lama di toilet
5. Lakukan senam Kegel secara teratur.
6. Duduk pada bak yang diisi air hanyat selama 15 – 20 menit sebanyak 3 sampai 4 x sehari.

E. INSOMNIA (SULIT TIDUR).

Insomnia dapat terjadi pada wanita hamil maupun wanita yang tidak hamil. Insomnia ini biasanya dapat terjadi mulai pada pertengahan masa kehamilan.

Insomnia dapat disebabkan oleh perubahan fisik yaitu pembesaran uterus, dapat juga disebabkan oleh karena perubahan psikologis misalnya perasaan takut, gelisah atau khawatir

karena menghadapi kelahiran. Adakalanya ditambahin oleh sering BAK dimalam hari / nochturia

Cara meringankan atau mencegah :

1. Mandi air hangat sebelum tidur
2. Minum minuman hangat (susu hangat, the hangat) sebelum tidur.
3. Sebelum tidur jangan melakukan aktifitas yang dapat membuat susah tidur.
4. Tidur dengan posisi relaks, lakukan relaksasi

F. KEPUTIHAN / LEUKORHEA.

Ibu hamil sering mengeluh mengeluarkan lendir dari vagina yang lebih banyak sehingga membuat perasaan tidak nyaman karena celana dalam sering menjadi basah sehingga harus sering ganti celana dalam. Kejadian keputihan ini bisa terjadi pada ibu hamil trimester pertama, kedua maupun ketiga. Faktor penyebab :

1. Meningkatnya kadar hormon estrogen pada ibu hamil trimester I dapat menimbulkan produksi lendir servix meningkat.
2. Pada ibu hamil terjadi hiperplasia pada mukosa vagina.

Cara meringankan dan mencegah :

1. Jaga kebersihan dengan mandi setiap hari.
2. Bersihkan alat kelamin dan keringkan setiap sehabis BAB atau BAK
3. Membersihkan alat kelamin (cebok) dari arah depan ke belakang.
4. Ganti celana dalam apabila basah.
5. Pakai celana dalam yang terbuat dari katun sehingga menyerap keringat dan membuat sirkulasi udara yang baik.
6. Tidak dianjurkan memakai semprot atau douch.

G. KERINGAT BERTAMBAH.

Ibu hamil seringkali mengeluh kepanasan, mengeluarkan keringat yang banyak. Keringat yang banyak menyebabkan rasa tidak nyaman, kadang – kadang mengganggu tidur sehingga ibu hamil merasa lelah karena kurang istirahat. Faktor penyebab yang umum ditemukan pada ibu hamil antara lain :

1. Karena perubahan hormone pada kehamilan sehingga meningkatkan aktifitas kelenjar keringat.
2. Aktifitas kelenjar sebacea (kelenjar minyak) dan folikel rambut meningkat.
3. Penambahan Berat Badan dan meningkatnya metabolisme pada ibu hamil

Cara meringankan atau mencegah :

1. Mandi / berendam secara teratur.
2. Memakai pakaian yang longgar dan tipis, terbuat dari katun supaya menyerap keringat.

3. Perbanyak minum cairan untuk menjaga hidrasi.

H. MATI RASA (BAAL), RASA PERIH PADA JARI TANGAN ATAU KAKI.

Mati rasa ini dapat terjadi pada kehamilan trimester II dan trimester III. Mati rasa (baal) dapat disebabkan oleh karena terjadinya pembesaran uterus membuat sikap/postur ibu hamil mengalami perubahan pada titik pusat gaya berat sehingga karena postur tersebut dapat menekan syaraf ulna. Di samping itu hiperventilasi dapat juga menjadi penyebab rasa baal pada jari, namun hal ini jarang terjadi. Untuk meringankan atau mencegah, ibu hamil dapat dianjurkan untuk tidur berbaring miring ke kiri, postur tubuh yang benar saat duduk atau berdiri.

I. NAFAS SESAK.

Sesak nafas ini biasanya mulai terjadi pada awal trimester II sampai pada akhir kehamilan. Ibu hamil dapat terserang nafas sesak oleh karena pembesaran uterus dan pergeseran organ – organ abdomen. Pembesaran uterus membuat pergeseran diafragma naik sekitar 4 cm. Ada kalanya terjadi peningkatan hormon progesterone membuat hiperventilasi. Untuk meringankan atau mencegah bidan dapat menjelaskan penyebab fisiologisnya. Bidan juga dapat melatih ibu hamil untuk membiasakan dengan pernapasan normal. Ibu hamil juga harus tetap mengatur sikap tubuh yang baik, saat berdiri tegak dengan kedua tangan direntangkan diatas kepala kemudian menarik nafas panjang.

J. NYERI LIGAMENTUM ROTUNDUM.

Nyeri ligamentum rotundum ini biasa terjadi pada trimester kedua dan ketiga.

Faktor penyebab :

1. Selama kehamilan terjadi hipertropi dan peregangan pada ligamentum.
2. Pada kehamilan terjadi penekanan pada ligamentum karena uterus yang membesar.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Menekuk lutut ke arah abdomen.
2. Memiringkan panggul
3. Mandi dengan air hangat.
4. Menggunakan korset
5. Tidur berbaring miring ke kiri dengan menaruh bantal dibawah perut dan lutut

K. NYERI ULU HATI (HEART BURN).

Nyeri ulu hati biasanya mulai terasa pada kehamilan trimester II dan semakin bertambah umur kehamilan biasanya semakin bertambah pula nyeri ulu hati.

Hal ini dapat terjadi karena produksi progesterone yang meningkat, pergeseran lambung karena pembesaran uterus, dan apendiks bergeser ke arah lateral dan keatas sehingga menimbulkan refluks lambung yang dapat mengakibatkan rasa nyeri pada ulu hati. Cara meringankan atau mencegah :

1. Hindari makanan berminyak/digoreng
2. Hindari makanan yang berbumbu merangsang
3. Sering makan makanan ringan
4. Hindari kopi dan rokok
5. Minum air 6 – 8 gelas sehari.
6. Kunyah permen karet

L. PERUT KEMBUNG.

Tidak jarang ibu hamil mengeluh perut terasa kembung, hal ini sering terjadi pada kehamilan trimester kedua dan ketiga. Faktor penyebabnya adalah :

1. Peningkatan hormon progesterone membuat motilitas usus turun sehingga pengosongan usus lambat.
2. Uterus yang membesar menekan usus besar.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Menghindari makan makanan yang mengandung gas.
2. Mengunyah makanan secara sempurna.
3. Lakukan senam secara teratur.
4. Biasakan BAB teratur.
5. Tekuk lutut kedada untuk mengurangi rasa tidak nyaman.

M. PTYALISM (AIR LUDAH BERLEBIHAN).

Ibu hamil sering merasakan saliva keluar lebih banyak dari biasa, hal ini kadang– kadang dapat menimbulkan rasa mual sehingga ibu hamil merasa tidak nyaman. Ptyalism biasanya dirasakan ibu hamil mulai 2 sampai 3 minggu usia kehamilan dan berhenti pada akhir kehamilan.

Faktor penyebab :

1. Meningkatnya keasaman mulut atau meningkatnya asupan pati sehingga menstimulasi (merangsang) kelenjar saliva (kelenjar ludah) untuk meningkatkan sekresi.
2. Ibu hamil mengurangi makan dengan maksud untuk mengurangi mual dapat menyebabkan peningkatan jumlah saliva di mulut.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Kurangi makan yang banyak mengandung karbohidrat.
2. Kunyah permen karet atau permen keras.
3. Jaga kebersihan mulut.

N. PUSING, SYNCOPE (PINGSAN).

Rasa pusing sering menjadikan keluhan ibu hamil trimester II dan trimester III. Perasaan sangat mengganggu ketidaknyamanan ibu hamil, kalau tidak penyebabnya tidak segera ditangani maka dapat mengakibatkan tekanan darah rendah dan sampai meninggal.

Faktor penyebab :

1. Ibu hamil tidur posisi berbaring terlentang, karena penambahan berat badan dan pembesaran uterus maka menyebabkan menekan pada vena cava inferior sehingga menghambat dan mengurangi jumlah darah yang menuju ke hati dan jantung.
2. Kemungkinan disebabkan karena hypoglycemia.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Bangun tidur secara perlahan – lahan.
2. Hindari berdiri terlalu lama dalam lingkungan yang hangat dan sesak.
3. Hindari berbaring dalam posisi terlentang.

O. SAKIT KEPALA.

Ibu hamil sering mengeluh sakit kepala, keluhan ini bisa dirasakan ibu hamil baik trimester I, trimester II maupun trimester III. Faktor penyebab :

1. Kelelahan atau keletihan.
2. Spasme / ketegangan otot
3. Ketegangan pada otot mata
4. Kongesti (akumulasi abnormal / berlebihan cairan tubuh).
5. Dinamika cairan syaraf yang berubah.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Relaksasi untuk meringankan ketegangan/spasme.
2. Massase leher dan otot bahu
3. Tidur cukup pada malam hari dan istirahat cukup pada siang hari.
4. Mandi air hanyat
5. Jangan pergi dalam periode lama tanpa makan.
6. Penuhi kebutuhan cairan minimal 10 gelas per hari.
7. Hindari hal dapat menyebabkan sakit kepala (mata tegang, ruangan sumpek, asap rokok, lingkungan sibuk).
8. Lakukan jalan santai di udara segar.
9. Istirahat pada tempat yang tenang dan rileks
10. Lakukan meditasi atau yoga.

P. SAKIT PUNGGUNG ATAS DAN BAWAH.

Sakit punggung pada ibu hamil terjadi pada ibu hamil trimester II dan III.

Faktor penyebab :

1. Pembesaran payudara dapat berakibat ketegangan otot.
2. Keletihan
3. Posisi tubuh membungkuk ketika mengangkat barang.
4. Kadar hormon yang meningkat menyebabkan cartilage pada sendi besar menjadi lembek.
5. Posisi tulang belakang hiperlordosis.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Memakai BH yang menopang dan ukuran yang tepat.
2. Hindari sikap hiperlordosis, jangan memakai sepatu atau sandal hak tinggi.
3. Tidur dengan kasur yang keras.
4. Pertahankan postur yang baik, hindari sikap membungkuk, tekuk lutut saat mengangkat barang.
5. Lakukan olah raga secara teratur, senam hamil atau yoga.
6. Pertahankan penambahan berat badan secara normal.
7. Lakukan gosok atau pijat punggung.

Q. VARISES PADA KAKI ATAU VULVA.

Varises pada kaki menyebabkan perasaan tidak nyaman pada ibu hamil, biasa terjadi pada kehamilan trimester II dan Trimester III.

Faktor penyebab :

1. Cenderung karena bawaan keluarga.
2. Peningkatan hormon estrogen berakibat jaringan elastic menjadi rapuh.
3. Jumlah darah pada vena bagian bawah yang meningkat.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Lakukan olahraga secara teratur.
2. Hindari duduk atau berdiri dalam jangka waktu lama.
3. Pakai sepatu dengan telapak yang berisi bantalan.
4. Hindari memakai pakaian ketat
5. Berbaring dengan kaki ditinggikan.
6. Berbaring dengan kaki bersandar di dinding

R. KONSTIPASI ATAU SEMBELIT.

Konstipasi adalah BAB keras atau susah BAB biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan III.

Faktor penyebab :

1. Peristaltik usus lambat disebabkan meningkatnya hormon progesterone.
2. Motilitas usus besar lambat sehingga menyebabkan penyerapan air pada usus meningkat.
3. Suplemen zat besi
4. Tekanan uterus yang membesar pada usus.

Cara meringankan atau mencegah ;

1. Olah raga secara teratur.
2. Tingkatkan asupan cairan minimal 8 gelas sehari.
3. Minum cairan panas atau sangat dingin pada saat perut kosong
4. Makan sayur segar, makan bekatul 3 sendok makan sehari, nasi beras merah.
5. Membiasakan BAB secara teratur.
6. Jangan menahan BAB, segera BAB ketika ada dorongan.
7. Perlu diperhatikan : apel segar dan kopi dapat meningkatkan konstipasi.

S. KRAM PADA KAKI.

Kram pada kaki biasanya timbul pada ibu hamil mulai kehamilan 24 minggu. Kram ini dirasakan oleh ibu hamil sangat sakit. Kadang – kadang masih terjadi pada saat persalinan sehingga sangat mengganggu ibu dalam proses persalinan.

Faktor penyebab :

Penyebab pasti belum jelas, namun ada beberapa kemungkinan penyebab diantaranya adalah:

1. Kadar kalsium dalam darah rendah.
2. Uterus membesar sehingga menekan pembuluh darah pelvic
3. Keletihan
4. Sirkulasi darah ke tungkai bagian bawah kurang.

Cara untuk meringankan atau mencegah :

1. Penuhi asupan kalsium yang cukup (susu, sayuran berwarna hijau gelap).
2. Olahraga secara teratur.
3. Jaga kaki selalu dalam keadaan hangat
4. Mandi air hangat sebelum tidur
5. Meluruskan kaki dan lutut (dorsofleksi)
6. Duduk dengan meluruskan kaki, tarik jari kaki kearah lutut.
7. Pijat otot – otot yang kram
8. Rendam kaki yang kram dalam air hangat atau gunakan bantal pemanas.

T. PALPITASI.

Palpitasi atau rasa berdebar–debar sering dirasakan oleh ibu hamil pada awal kehamilan. Pada ibu hamil terjadi peningkatan kerja jantung, jantung mempunyai 50 % darah tambahan yang harus dipompakan melalui aorta setiap menit. Peningkatan curah jantung ini mencapai puncaknya pada akhir trimester II dan menurun kembali seperti sebelum hamil beberapa minggu sebelum melahirkan. Palpitasi dapat terjadi oleh karena faktor peningkatan curah jantung pada ibu hamil, dan adanya gangguan pada sistem syaraf simpatis. Dapat diringankan atau dicegah dengan menjelaskan pada ibu hamil bahwa hal ini normal terjadi pada kehamilan dan akan menghilang pada akhir kehamilan. Pada ibu hamil yang tidak mempunyai keluhan jantung, hal ini tidak perlu dikawatirkan.

Latihan

Sekarang Anda telah selesai mempelajari Topik 2 tentang ketidaknyamanan ibu hamil Trimester II. Supaya Anda lebih menguasai Topik 2 ini, maka Anda diharapkan mengerjakan latihan dibawah ini secara kelompok

Tugasnya adalah :

1. Buatlah catatan ringkasan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester I yang sudah Anda pelajari.
2. Carilah teman yang tempat tinggal/tempat kerjanya dekat dengan Anda.
3. Buatlah kelompok terdiri dari 3 mahasiswa.
4. Masing – masing mahasiswa mencari satu ibu hamil trimester II.
5. Kaji tentang keluhan apa saja yang pernah dirasakan, cocokkan dengan materi yang sudah Anda pelajari.
6. Tanyakan kepadanya kira – kira kebiasaan apa yang dilakukan selama ini yang dapat mengakibatkan keluhan tersebut, pandu dengan materi yang sudah Anda pelajari.
7. Diskusikan hasil wawancara dengan ibu hamil bersama ketiga teman Anda, cocokkan dengan teori yang sudah Anda pelajari.
8. Hasil diskusi supaya dibuat satu ringkasan sehingga mudah untuk Anda pelajari.
9. Selamat berdiskusi, selamat belajar semoga sukses selalu.

Petunjuk Jawaban Latihan

1. Pelajarilah materi pada modul ini.
2. Untuk menambah wawasan sebagai bahan untuk mengerjakan latihan diatas, silahkan Anda diwajibkan membaca buku yang membahas ketidaknyamanan ibu hamil trimester II.
3. Buatlah ringkasan materi sesuai tugas yang harus Anda kerjakan.
4. Diskusikan dengan kelompok hasil tugas yang sudah dikerjakan

5. Buatlah catatan – catatan penting yang perlu Anda ingat.
6. Hasil diskusi supaya dibuat laporan sehingga mudah untuk Anda pelajari.

Ringkasan

Selamat Anda telah menyelesaikan Topik 2 yaitu tentang Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II. Dengan demikian Anda sebagai bidan sudah dapat memahami tentang Ketidaknyamanan Ibu Hamil trimester II. Hal penting yang telah Anda pelajari pada Kegiatan Belajar II ini adalah :

Edema, Gatal dan kaku pada jari, Gusi berdarah, Haemorrhoid, Insomnia (sulit tidur), Keputihan, Keringat bertambah, Mati rasa (baal), Nafas sesak, Nyeri ligamentum rotundum, Nyeri ulu hati, Perut kembung, Ptyalism (air ludah berlebihan), Pusing / syncope, Sakit kepala, Sakit punggung atas dan bawah, Varises pada kaki/vulva, Konstipasi

Bagaimana apakah Anda sudah bisa memahami uraian materi yang terdapat pada Topik 2 ini. Jika sudah, sekarang kerjakan tes dibawah ini.

Tes 2

1. Seorang perempuan hamil trimester II datang ke Puskesmas, mengeluh karena sudah beberapa hari kaki edema. Mengapa pembesaran uterus pada ibu hamil dapat menjadikan edema?
 - a. Pembesaran uterus menekan vena pelvic sehingga mengganggu sirkulasi.
 - b. Pembesaran uterus dapat menekan syaraf pusat
 - c. Pembesaran uterus dapat menekan visik urinaria
 - d. Pembesaran uterus dapat menekan vena cava inferior
 - e. Pembesaran uterus menekan vena pelvic exterior
2. Seorang perempuan hamil trimester II datang ke Puskesmas mengeluh sudah beberapa hari ini kaki edema. Edema dapat terjadi pada ibu hamil trimester berapa?
 - a. Trimester I
 - b. Trimester II.
 - c. Trimester I dan trimester II.
 - d. Trimester II dan trimester III.
 - e. Trimester III
3. Seorang ibu hamil trimester II mengeluh merasa udara panas dan banyak mengeluarkan keringat. Apakah yang menjadi penyebab produksi keringat meningkat ?
 - a. Pada ibu hamil terjadi hiperventilasi menghasilkan banyak keringat
 - b. Kelenjar kulit menipis sehingga mempermudah pengeluaran keringat
 - c. Peningkatan hormon menyebabkan meningkatkan aktifitas kelenjar keringat.

- a. d. Kerja jantung meningkat sehingga banyak keluar keringat
 - b. e. Kerja jantung menurun sehingga keringat berlebih
4. Seorang ibu hamil trimester II mengeluh merasa udara panas dan banyak mengeluarkan keringat. Bagaimanakah untuk meringankan atau mencegah keluhan ibu hamil tersebut?
- a. Kurangi konsumsi cairan untuk mengurangi pengeluaran keringat.
 - b. Pakai pakaian yang terbuat dari katun, tipis dan longgar.
 - c. Hindari pemakaian kipas angin untuk mencegah masuk angin.
 - d. Makan buah dan sayur yang segar.
 - e. Bekerja di ruang berventilasi baik
5. Ibu hamil trimester II sering terjadi kembung. Apakah yang menyebabkan perut kembung pada ibu hamil?
- a. Hormon progesterone meningkat menyebabkan motilitas usus turun.
 - b. Peningkatan hormone estrogen menyebabkan peristaltik usus meningkat.
 - c. Pembesaran uterus menyebabkan usus kosong
 - d. Kurang makanan sayur dan buah.
 - e. Sering menggunakan kipas angin
6. Pada pertengahan kehamilan sering terjadi insomnia. Untuk menanggulangi insomnia pada ibu hamil dengan cara :
- a. Minum hangat sebelum tidur.
 - b. Dilarang mandi sebelum tidur
 - c. Olahraga sebelum tidur supaya tidur menjadi nyenyak
 - d. Membaca buku sampai mengantuk
 - e. Menonton TV
7. Peningkatan hormon progesteron pada ibu hamil mengakibatkan terjadinya hyperventilasi. Hal ini dapat menimbulkan keluhan pada ibu hamil tentang.....
- a. Mudah lelah
 - b. Sesak nafas
 - c. Palpitasi
 - d. Sakit kepala
 - e. Sakit perut
8. Nyeri ulu hati yang dirasakan ibu hamil dapat disebabkan oleh hormon :
- a. HCG
 - b. FSH
 - c. Estrogen
 - d. Progesteron
 - e. Pertumbuhan

9. Rasa pusing sering menjadikan keluhan ibu hamil. Kemungkinan penyebab pusing pada ibu hamil adalah :
- Hyperglukemia
 - Hyperkalsemia
 - Hypoglikemia
 - Hypokalsemia
 - Hyproglikemia
10. Untuk mengurangi keluhan sakit punggung pada ibu hamil dengan cara , kecuali:
- Hindari sikap hyperlordosis
 - Hindari memakai sepatu atau sandal hak tinggi
 - Hindari sikap membungkuk
 - Hindari tidur kasur yang keras
 - Hindari berjalan terlalu lama

Kunci Jawaban Tes

Tes 1

1. C
2. B
3. A
4. D
5. B
6. C
7. B
8. A
9. D
10. D

Tes 2

1. A
2. D
3. C
4. B
5. A
6. A
7. B
8. D
9. C
10. D

Glossarium

BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
Diuretik	: suatu kondisi, sifat atau penyebab naiknya laju urinasi
Diuretik	: obat yang dapat menambah kecepatan pembentukan urine
Dorsofleksi	: gerakan menekuk telapak kaki di pergelangan ke arah depan
Epistaksis	: hidung berdarah , mimisan
Fatigue	: kelelahan
Heart burn	: dada terasa terbakar yang disebabkan oleh asam lambung yang mengalir kembali ke kerongkongan.
Hiperemia	: peningkatan jumlah darah dibagian atau organ tubuh
Hypertrofi	: peningkatan ukuran jaringan
Hyperventilasi	: keadaan nafas berlebihan, nafas lebih cepat.
Inferior	: bagian bawah
Insomnia	: sulit tidur
Kelenjar sebacea	: kelenjar berbentuk kantong kecil yang terletak di kulit di sebelah folikel rambut, yang melepaskan sebum ke rambut dan melembabkan kulit.
Leukorrhea	: keluarnya cairan dari vagina, keputihan/
Lordosis	: tulang belakang terlalu membengkok kedepan
Morning sickness	: mual pada awal kehamilan, dengan atau tanpa muntah, biasanya terjadi pada pagi hari.
Membran Mukosa	: jaringan lunak basah yang melapisi bukaan tubuh,khususnya mulut,hidung,rektum,vagina.
Nokturia	: buang air kecil sangat sering pada malam hari
Palpitasi	: sensasi detak jantung yang cepat/tidak menentu, berdebar – debar
Pica	: mengidam
Ptyalism	: air liur berlebihan disebut juga hipersalivasi
Saliva	: air liur, ludah
Syncope	: pingsan

Daftar Pustaka

- Bobak, Lowdermill, Jensen.2004. Buku Ajar Keperawatan Maternitas,EGC,Jakarta.
- Cunningham, Mc Donald, Gant, Wiliam. 2004. Obstetri, EGC. Jakarta.
- Diane M,Margaret A,2009, Myles Text Book For Midwives,Fifteen Edition, Elsevier, Churchili Livingstone.
- Farrer Helen, 2001, Perawatan Maternitas, EGC, Jakarta
- Nurhaeni A, 2008, Panduan Lengkap Kehamilan dan Kelahiran Sehat,Dianloka, Yogyakarta.
- Phillip,D.2009. Petunjuk Lengkap Kehamilan,Pustaka Mina. Jakarta
- Reeder,. Martin, Deborah. 2003. Keperawatan Maternitas, volume 2. EGC.Jakarta.
- Saifudin. 2010. Ilmu Kebidanan, Cetakan ketiga, Bina Pustaka, Jakarta.
- Selasi. 2015. Modul 40 jam Konseling menyusui,WHO
- Suririnah. 2008. Buku Pintar Kehamilan Dan Persalinan, Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- WHO, 2013, Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan, Edisi Pertama. Kemenkes. Jakarta.
- Yuni, K . 2010, Perawatan Ibu Hamil, Fitramaya. Yogyakarta.
- Varney, H. 1997. Varney's Midwifery. New York. Jones and Bartlett Publishers.
- JHPIEGO. 2003. Panduan Pengajaran Kebidanan Fisiologi bagi Dosen Diploma III Kebidanan, Buku Asuhan Antenatal. Pusdiknakes. Jakarta.

BAB VI

ADAPTASI TERHADAP KETIDAKNYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN LANJUT

PENDAHULUAN

Bab 6 yang sedang Anda pelajari ini adalah modul ke 6 (enam) dari 6 (enam) bab yang harus Anda selesaikan untuk mata kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan (teori).

Bab 6 berjudul “**Adaptasi Terhadap Ketidaknyamanan pada kehamilan lanjut**”. Anda sudah belajar tentang beberapa hal ketidaknyamanan pada kehamilan muda yang dibahas pada bab sebelumnya. Ibu hamil pada trimester lanjut, merasakan ketidaknyamanan yang lebih banyak karena semakin dekat dengan waktu melahirkan. Disamping ketidaknyamanan yang masih dianggap normal, ada faktor lain yang mempengaruhi kehamilan yaitu faktor fisik, faktor psikologis dan faktor sosial, budaya maupun ekonomi. Ibu hamil harus dipersiapkan untuk beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan dan perlu juga menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kehamilan supaya kehamilan berjalan lancar dan dapat melahirkan dengan sehat baik ibu maupun bayinya. Sering kita temui ibu hamil trimester III datang ke fasilitas pelayanan kesehatan dengan berbagai keluhan antara lain: akhir-akhir ini sering kalau malam hari kaki kram, sekarang timbul haemorrhoid yang sangat mengganggu, sulit tidur dan masih banyak keluhan lain. Bidan dituntut untuk mengerti tentang ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III ini, penyebabnya dan cara mengatasinya sehingga dapat membantu ibu hamil untuk mengatasi keluhan yang dialami. Selama hamil diharapkan ibu selalu dalam keadaan sehat karena keadaan janin yang ada dalam kandungannya sangat tergantung pada kesehatan ibu yang mengandungnya maka sangat penting ibu hamil menjaga kesehatannya.

Dari gambaran sepintas ini menunjukkan betapa pentingnya materi ini untuk Anda kuasai agar Anda dapat melaksanakan tugas sebagai bidan yang bermanfaat bagi masyarakat banyak. Setelah mempelajari bab ini Anda diharapkan dapat memahami tentang ketidaknyamanan pada kehamilan lanjut trimester III yang terdiri dari (1) Edema. (2) Sering BAK. (3) Gatal dan kaku pada jari (4) Gusi berdarah (5) Haemorrhoid (6) Insomnia (7) Keputihan.

4. Keringat bertambah. (9) Konstipasi (10) Kram pada kaki (11) Mati rasa dan rasa nyeri pada jari kaki dan tangan (12) Sesak napas (13) Nyeri ligamentum rotundum (14) Palpitasi (15) Nyeri ulu hati (16) Perut kembung (17) Ptyalisme (18) Pusing (19) Sakit kepala (20) Sakit punggung

5. Varises pada kaki/vulva. Pada bagian lain Anda juga diharapkan dapat memahami (1) Faktor fisik (2) Faktor psikologis. (3) Faktor lingkungan, sosial budaya dan ekonomi yang mempengaruhi kehamilan

Topik 1

Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester I

Ibu hamil lanjut pada kehamilan trimester III sering merasakan ketidaknyamanan akibat adanya perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil membuat tubuh beradaptasi, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan suatu masalah. Supaya ibu hamil dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan maka ibu hamil perlu memahami apa penyebab terjadi ketidaknyamanan yang dirasakan dan bagaimana cara mencegah atau menanggulangnya. Untuk membantu ibu hamil memahami hal tersebut maka Anda sebagai bidan harus mampu menjelaskan kepada ibu hamil sehingga diharapkan ibu hamil dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang terjadi pada dirinya. Sekarang perhatikan kasus dibawah ini. Seorang ibu hamil trimester III datang ke puskesmas mengeluh sering BAK, sejak tiga hari yang lalu kaki bengkak pada sore hari dan sulit tidur. Apakah Anda sudah tahu mengapa ibu hamil trimester

6. mengeluh sering BAK? Apakah penyebab keluhan ibu hamil pada kasus di atas? Bagaimanakah cara mengurangi keluhan tersebut ? Diskusikan dengan teman Anda, apa saja ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester III, apa penyebabnya dan bagaimana cara menanggulangnya? Untuk mencari jawaban pertanyaan tadi silahkan Anda diskusikan dengan teman Anda. Sekarang apakah Anda sudah selesai berdiskusi ? Bagaimana apakah Anda telah selesai mendiskusikannya, jika sudah, tuliskan hasil diskusi Anda pada kertas dan sekarang cocokkan hasil diskusi Anda dengan uraian materi di bawah ini.

A. EDEMA.

Edema ini biasa terjadi pada kehamilan trimester II dan III. Pada Bab 5 sudah dibahas tentang edema yang terjadi pada kehamilan trimester II. Penyebab dan cara meringankan edema pada kehamilan trimester III pada prinsipnya hampir sama dengan edema pada trimester II, hanya saja Anda harus lebih waspada dan dapat membedakan antara edema yang normal dan edema yang tidak normal atau patologis. Apabila edema tidak hilang setelah bangun tidur, edema tidak hanya terdapat di kaki tetapi juga pada tangan dan muka, maka Anda perlu waspada adanya pre eklampsia. Mungkin Anda perlu melanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan proteinuri.

Faktor Penyebab :

1. Pembesaran uterus pada ibu hamil mengakibatkan tekanan pada vena pelvik sehingga menimbulkan gangguan sirkulasi. Hal ini terjadi terutama pada waktu ibu hamil duduk atau berdiri dalam waktu yang lama.
2. Tekanan pada vena cava inferior pada saat ibu berbaring terlentang.
3. Kongesti sirkulasi pada ekstremitas bawah

4. Kadar sodium (Natrium) meningkat karena pengaruh dari hormonal. Natrium bersifat retensi cairan.
5. Pakaian ketat.

Untuk meringankan atau mencegah edema, sebaiknya ibu hamil menghindari menggunakan pakaian ketat, mengkonsumsi makanan yang berkadar garam tinggi sangat tidak dianjurkan. Saat bekerja atau istirahat hindari duduk atau berdiri dalam jangka waktu lama. Saat istirahat, naikkan tungkai selama 20 menit berulang –ulang. Sebaiknya ibu hamil makan makanan tinggi protein

B. SERING BUANG AIR KECIL (BAK).

Keluhan sering BAK sering dialami oleh ibu hamil trimester I dan III, hanya frekwensinya lebih sering pada ibu hamil trimester III. Apabila sering BAK ini terjadi pada malam hari akan mengganggu tidur sehingga ibu hamil tidak dapat tidur dengan nyenyak, sebentar– sebentar terbangun karena merasa ingin BAK.

Sering buang air (BAK) sering disebabkan oleh karena uterus membesar, yang disebabkan karena terjadi penurunan bagian bawah janin sehingga menekan kandung kemih. BAK juga berhubungan dengan ekskresi sodium (unsur Na) yang meningkat dan perubahan fisiologis ginjal sehingga produksi urine meningkat. Upaya untuk meringankan dan mencegah sering BAK, ibu hamil dilarang untuk menahan BAK, upayakan untuk mengosongkan kandung kencing pada saat terasa ingin BAK. Perbanyak minum pada siang hari untuk menjaga keseimbangan hidrasi. Apabila BAK pada malam hari tidak mengganggu tidur maka tidak dianjurkan mengurangi minum di malam hari, tetapi bila ya, batasi minum setelah makan malam, di samping itu ibu hamil harus membatasi minum yang mengandung diuretic seperti teh, kopi, cola dengan *caffeine*. Saat tidur ibu hamil dianjurkan menggunakan posisi berbaring miring ke kiri dengan kaki ditinggikan, dan untuk mencegah infeksi saluran kemih selesai BAK alat kelamin di bersihkan dan dikeringkan

C. GATAL DAN KAKU PADA JARI.

Penyebab gatal–gatal ini belum diketahui secara pasti, kemungkinan penyebabnya adalah hypersensitive terhadap antigen placenta. Adanya perubahan gaya berat oleh karena pembesaran rahim membuat berubahnya postur wanita dimana posisi bahu dan kepala lebih ke belakang. Hal ini untuk menyeimbangkan lengkungan punggung dan berat tubuh yang cenderung condong ke depan. Hal ini dapat menekan syaraf di lengan sehingga mengakibatkan rasa gatal dan kaku pada jari. Ada beberapa cara yang dilakukan untuk meringankan dan mencegah antara lain dengan mengompres dengan air dingin atau mandi berendam atau dengan menggunakan shower.

Ibu hamil harus menjaga posisi tubuh yang baik pada saat berdiri, duduk maupun ketika mengambil sesuatu, jangan membungkuk tetapi tulang belakang tetap diusahakan dalam posisi tegak. Bila merasa lelah lebih baik berbaring.

D. GUSI BERDARAH.

Keluhan gusi berdarah pada ibu hamil sering terjadi pada kehamilan trimester II dan trimester III, kejadian ini paling parah terjadi pada kehamilan trimester II. Pada ibu hamil sering terjadi gusi bengkak yang disebut epulis kehamilan. Gusi yang hiperemik dan lunak cenderung menimbulkan gusi menjadi mudah berdarah terutama pada saat menyikat gigi. Gusi berdarah disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen yang berpengaruh terhadap peningkatan aliran darah ke rongga mulut dan pergantian sel-sel pelapis ephitel gusi lebih cepat. Terjadi hipervaskularisasi pada gusi dan penyebaran pembuluh darah halus sangat tinggi. Gusi yang sering berdarah juga disebabkan berkurangnya ketebalan permukaan epithelial sehingga mengakibatkan jaringan gusi menjadi rapuh dan mudah berdarah. Cara mengurangi atau mencegah, ibu hamil dianjurkan minum suplemen vitamin C, berkumur dengan air hangat, air garam, menjaga kebersihan gigi, secara teratur memeriksa gigi ke dokter gigi.

E. HAEMORROID.

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

F. INSOMNIA (SULIT TIDUR).

Insomnia dapat terjadi pada wanita hamil maupun wanita yang tidak hamil. Insomnia pada ibu hamil ini biasanya dapat terjadi mulai pada pertengahan masa kehamilan sampai akhir kehamilan. Semakin bertambahnya umur kehamilan maka insomnia semakin meningkat karena kecuali faktor fisik, faktor psikologis juga ikut menjadi penyebab insomnia pada ibu hamil.

Insomnia dapat disebabkan oleh perubahan fisik yaitu pembesaran uterus. Di samping itu insomnia dapat juga disebabkan perubahan psikologis misalnya perasaan takut, gelisah atau khawatir karena menghadapi kelahiran. Sering BAK di malam hari/nochturia, dapat juga menjadi penyebab terjadinya insomniapada ibu hamil. Cara meringankan atau mencegah :

1. Mandi air hangat sebelum tidur
2. Minum minuman hangat (susu hangat, teh hangat) sebelum tidur.
3. Sebelum tidur jangan melakukan aktifitas yang dapat membuat susah tidur.

4. Jangan makan porsi besar 2 – 3 jam sebelum tidur.
5. Jangan khawatir tentang tidak bisa tidur.
6. Kalau perlu baca sebentar untuk penghantar tidur.
7. Kurangi kebisingan dan cahaya.
8. Tidur dengan posisi relaks, lakukan relaksasi.

G. KEPUTIHAN / LEUKORREA.

Ibu hamil sering mengeluh mengeluarkan lendir dari vagina yang lebih banyak sehingga membuat perasaan tidak nyaman karena celana dalam sering menjadi basah sehingga harus sering ganti celana dalam. Kejadian keputihan ini bisa terjadi pada ibu hamil trimester pertama, kedua maupun ketiga. Hal ini disebabkan oleh karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen, hiperplasia pada mukosa vagina, pada ibu hamil.

Cara meringankan dan mencegah keputihan, ibu hamil harus rajin membersihkan alat kelamin dan mengeringkan setiap sehabis BAB atau BAK

Saat membersihkan alat kelamin (cebok) dilakukan dari arah depan ke belakang, bila celana dalam keadaan basah segera diganti. Pakailah celana dalam yang terbuat dari katun sehingga menyerap keringat dan membuat sirkulasi udara yang baik. Tidak dianjurkan memakai semprot atau douch.

H. KERINGAT BERTAMBAH.

Ibu hamil seringkali mengeluh kepanasan, mengeluarkan keringat yang banyak. Keringat yang banyak menyebabkan rasa tidak nyaman, kadang – kadang mengganggu tidur sehingga ibu hamil merasa lelah karena kurang istirahat. Semakin bertambahnya umur kehamilan maka semakin bertambah banyak produksi keringat. Keringat yang bertambah terjadi karena perubahan hormon pada kehamilan, yang berakibat pada peningkatan aktifitas kelenjar keringat, aktifitas kelenjar sebaceous (kelenjar minyak) dan folikel rambut meningkat. Keringat yang bertambah dapat dipengaruhi oleh penambahan berat badan dan meningkatnya metabolisme pada ibu hamil. Keringat yang banyak dapat dicegah dengan mandi dan berendam secara teratur, dan memakai pakaian yang longgar dan tipis, terbuat dari katun supaya menyerap keringat, dan perbanyak minum cairan untuk menjaga hidrasi.

G. KONSTIPASI (SEMBELIT).

Konstipasi adalah BAB keras atau susah BAB biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Penyebabnya adalah gerakan peristaltik usus lambat oleh karena meningkatnya hormon progesterone. Konstipasi dapat juga disebabkan oleh karena motilitas usus besar lambat sehingga menyebabkan penyerapan air pada usus meningkat. Di samping itu konstipasi dapat terjadi bila ibu hamil banyak mengonsumsi suplemen zat besi, atau tekanan uterus yang membesar pada usus. Cara meringankan atau mencegah, dapat dilakukan dengan olah raga

secara teratur, meningkatkan asupan cairan minimal 8 gelas sehari, minum cairan panas atau sangat dingin pada saat perut kosong, makan sayur segar, makan bekatul 3 sendok makan sehari, nasi beras merah. Konstipasi dapat dicegah dengan membiasakan BAB secara teratur, jangan menahan BAB, segera BAB ketika ada dorongan, dan tidak mengonsumsi buah apel segar, buah kopi karena dapat meningkatkan konstipasi.

H. KRAM PADA KAKI.

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

Cara untuk meringankan atau mencegah :

1. Penuhi asupan kalsium yang cukup (susu, sayuran berwarna hijau gelap).
2. Olahraga secara teratur.
3. Jaga kaki selalu dalam keadaan hangat
4. Mandi air hangat sebelum tidur
5. Meluruskan kaki dan lutut (dorsofleksi)
6. Duduk dengan meluruskan kaki, tarik jari kaki ke arah lutut.
7. Pijat otot – otot yang kram
8. Rendam kaki yang kram dalam air hangat atau gunakan bantal pemanas.

I. MATI RASA (BAAL) DAN RASA NYERI PADA JARI KAKI DAN TANGAN.

Mati rasa ini dapat terjadi pada kehamilan trimester II dan trimester III. Makin bertambah umur kehamilan sehingga uterus juga semakin besar maka rasa baal ini semakin bertambah. Faktor penyebab baal antar lain, pembesaran uterus membuat sikap/postur ibu hamil mengalami perubahan pada titik pusat gaya berat sehingga karena postur tersebut dapat menekan syaraf ulna. Hyperventilasi dapat juga menjadi penyebab rasa baal pada jari, namun hal ini jarang terjadi. Cara meringankan atau mencegah baal dapat dilakukan bila pada saat tidur berbaring miring ke kiri, dengan postur tubuh yang benar.

J. SESAK NAPAS.

Sesak nafas ini biasanya mulai terjadi pada awal trimester II sampai pada akhir kehamilan. Keadaan ini disebabkan oleh pembesaran uterus dan pergeseran organ–organ abdomen, pembesaran uterus membuat pergeseran diafragma naik sekitar 4 cm. Peningkatan hormon progesterone membuat hyperventilasi. Cara meringankan atau mencegah dengan melatih ibu hamil untuk membiasakan dengan pernapasan normal, berdiri tegak dengan kedua

tangan direntangkan diatas kepala kemudian menarik nafas panjang, dan selalu menjaga sikap tubuh yang baik. Agar ibu hamil tenang para bidan dapat juga menjelaskan penyebab fisiologis yang dapat menyebabkan sesak napas.

K. NYERI LIGAMENTUM ROTUNDUM.

Nyeri ligamentum rotundum ini biasa terjadi pada trimester kedua dan ketiga.

Faktor penyebab nyeri pada ibu hamil adalah terjadi hipertropi dan peregangan pada ligamentum. dan juga terjadi penekanan pada ligamentum karena uterus yang membesar.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Menekuk lutut ke arah abdomen.
2. Memiringkan panggul
3. Mandi dengan air hangat.
4. Menggunakan korset
5. Tidur berbaring miring ke kiri dengan menaruh bantal dibawah perut dan lutut.

L. PALPITASI.

Palpitasi atau rasa berdebar-debar sering dirasakan oleh ibu hamil pada awal kehamilan.

Pada ibu hamil terjadi peningkatan kerja jantung karena jantung mempunyai 50 % darah tambahan yang harus dipompakan melalui aorta setiap menit. Peningkatan curah jantung ini mencapai puncaknya pada akhir trimester II dan menurun kembali seperti sebelum hamil beberapa minggu sebelum melahirkan.

Faktor penyebab :

1. Peningkatan curah jantung pada ibu hamil.
2. Gangguan pada system syaraf simpati.
3. Pada trimester III karena uterus semakin membesar sehingga terjadi tekanan intraabdomen.

Agar ibu hamil dapat lebih tenang, bidan dapat menjelaskan bahwa palpitasi hal yang normal terjadi pada kehamilan dan akan menghilang pada akhir kehamilan. Bila ibu hamil tidak mempunyai keluhan jantung, hal ini tidak perlu dikawatirkan.

M. NYERI ULU HATI.

Nyeri ulu hati biasanya mulai terasa pada kehamilan trimester II dan semakin bertambah umur kehamilan biasanya semakin bertambah pula nyeri ulu hati.

Nyeri ulu hati dapat disebabkan oleh karena meningkatnya produksi progesteron. Nyeri juga dapat disebabkan oleh adanya pergeseran lambung karena pembesaran uterus. Apendiks bergeser ke arah lateral dan keatas sehingga menimbulkan refluks lambung yang dapat mengakibatkan rasa nyeri pada ulu hati. Cara meringankan atau mencegah :

1. Hindari makanan berminyak/digoreng

2. Hindari makanan yang berbumbu merangsang
3. Sering makan makanan ringan
4. Hindari kopi dan rokok
5. Minum air 6 – 8 gelas sehari.
6. Kunyah permen karet

L. PERUT KEMBUNG.

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

Cara meringankan atau mencegah :

1. Menghindari makan makanan yang mengandung gas.
2. Mengunyah makanan secara sempurna.
3. Lakukan senam secara teratur.
4. Biasakan BAB teratur.
5. Tekuk lutut kedada untuk mengurangi rasa tidak nyaman.

M. PTYALISM (SEKRESI AIR LIUR YANG BERLEBIHAN).

Ibu hamil sering merasakan saliva keluar lebih banyak dari biasa, hal ini kadang – kadang dapat menimbulkan rasa mual sehingga ibu hamil merasa tidak nyaman. Ptyalism biasanya dirasakan ibu hamil mulai 2 sampai 3 minggu usia kehamilan dan berhenti pada akhir kehamilan.

Ptyalism terjadi oleh karena meningkatnya keasaman mulut atau meningkatnya asupan pati sehingga menstimulasi (merangsang) kelenjar saliva (kelenjar ludah) untuk meningkatkan sekresi. Ibu hamil mengurangi makan dengan maksud untuk mengurangi mual dapat menyebabkan peningkatan jumlah saliva di mulut. Cara meringankan atau mencegah ptyalism dengan cara mengurangi makan yang banyak mengandung karbohidrat. Ada kalanya ibu hamil mengunyah permen karet atau permen keras, dan sebaiknya ibu hamil menjaga kebersihan mulut.

N. PUSING.

Rasa pusing sering menjadikan keluhan ibu hamil trimester II dan trimester III. Hal ini menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil, kalau tidak ditangani penyebabnya maka dapat mengakibatkan tekanan darah rendah dan sampai meninggal. Sebaiknya ibu hamil posisi tidur posisi berbaring terlentang, karena penambahan berat badan dan pembesaran uterus maka menyebabkan menekan pada vena cava inferior sehingga

menghambat dan mengurangi jumlah darah yang menuju ke hati dan jantung. Rasa pusing pada ibu hamil pada trimester II dan III, kemungkinan disebabkan karena hypoglycemia. Agar ibu hamil terhindar dari rasa pusing, saat bangun tidur secara perlahan-lahan, menghindari berdiri terlalu lama dalam lingkungan yang panas dan sesak. dan juga diupayakan untuk tidak berbaring dalam posisi terlentang.

O. SAKIT KEPALA.

Ibu hamil sering mengeluh sakit kepala, keluhan ini bisa dirasakan ibu hamil baik trimester I, trimester II maupun trimester III. Sakit kepala dapat terjadi bila ibu hamil kelelahan atau keletihan, spasme / ketegangan otot. Ketegangan pada otot mata dapat juga menimbulkan sakit kepala, kongesti yaitu akumulasi berlebihan cairan tubuh. Kadang kala hal ini dapat terjadi oleh dinamika cairan syaraf yang berubah. Cara meringankan atau mencegah sakit kepala pada ibu hamil dengan melakukan relaksasi untuk meringankan ketegangan/spasme, atau massase leher dan otot bahu. Ibu hamil juga dianjurkan untuk tidur cukup pada malam hari dan istirahat cukup pada siang hari. Bila harus bepergian usahakan membawa bekal, tidak baik bagi ibu hamil terlambat makan, dan minum 10 gelas per hari, merupakan kebutuhan minimal cairan. Mandi air hangat sangat dianjurkan bagi ibu hamil. Sakit kepala juga dapat dihindari dengan menjaga ruangan tetap bersih, rapi, bebas asap rokok, dan lingkungan sibuk ramai seperti pasar tradisional. Ibu hamil dapat juga melakukan jalan santai di udara segar, istirahat pada tempat yang tenang dan rileks. Melakukan meditasi atau yoga dianjurkan bagi ibu hamil.

P. SAKIT PUNGGUNG.

Sakit punggung pada ibu hamil terjadi pada ibu hamil trimester II dan III, dapat disebabkan karena pembesaran payudara yang dapat berakibat pada ketegangan otot, dan keletihan. Posisi tubuh membungkuk ketika mengangkat barang dapat merangsang sakit punggung, hal ini berkaitan dengan kadar hormon yang meningkat menyebabkan cartilage pada sendi besar menjadi lembek, di samping itu posisi tulang belakang hiperlordosis. Untuk meringankan atau mencegah sakit punggung ibu hamil harus memakai BH yang dapat menopang payudara secara benar dengan ukuran yang tepat. Hindari sikap hiperlordosis, jangan memakai sepatu atau sandal hak tinggi, usahakan tidur dengan kasur yang keras. Selalu berusaha mempertahankan postur yang baik, hindari sikap membungkuk, tekuk lutut saat mengangkat barang. Lakukan olah raga secara teratur, senam hamil atau yoga.

Ibu hamil harus berkonsultasi gizi dan asupan makan sehari-hari untuk menghindari penambahan berat badan secara berlebihan. Dapat juga melakukan gosok atau pijat punggung.

Q. VARISES PADA KAKI ATAU VULVA.

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

Cara meringankan atau mencegah :

1. Lakukan olahraga secara teratur.
2. Hindari duduk atau berdiri dalam jangka waktu lama.
3. Pakai sepatu dengan telapak yang berisi bantalan.
4. Hindari memakai pakaian ketat
5. Berbaring dengan kaki ditinggikan.
6. Berbaring dengan kaki bersandar di dinding

Latihan

Sekarang Anda telah selesai mempelajari Topik 1 tentang ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Supaya Anda lebih menguasai materi ini maka Anda diharapkan mengerjakan latihan di bawah ini secara kelompok.

Latihan.

1. Buatlah catatan ringkas tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yang sudah Anda pelajari.
2. Carilah teman yang tempat tinggalnya atau tempat kerjanya dekat dengan Anda.
3. Buatlah kelompok terdiri dari 3 mahasiswa.
4. Masing – masing mahasiswa mencari satu ibu hamil trimester III.
5. Kaji tentang keluhan apa saja yang pernah dirasakan, cocokkan dengan materi yang sudah Anda pelajari.
6. Tanyakan kepadanya kira–kira kebiasaan apa yang dilakukan selama ini yang dapat mengakibatkan keluhan tersebut, pandu dengan materi yang sudah Anda pelajari.
7. Diskusikan hasil wawancara dengan ibu hamil bersama ketiga teman Anda, cocokkan dengan teori yang sudah Anda pelajari.
8. Hasil diskusi supaya dibuat satu ringkasan sehingga mudah untuk Anda pahami.
9. Selamat berdiskusi, selamat belajar semoga sukses selalu.

Petunjuk jawaban latihan

1. Pelajarilah materi pada bab ini, silahkan Anda ringkas sehingga mudah Anda mengerti.
2. Untuk menambah wawasan Anda tentang ketidaknyamanan ibu hamil trimester III pada ibu hamil, silahkan Anda membaca beberapa literatur yang membahas ketidaknyamanan ibu hamil trimester III.

3. Carilah ibu hamil trimester III, Anda mengkaji keluhan – keluhan yang pernah dirasakan selama hamil pada trimester III.
4. Ketika Anda mengkaji ibu hamil, bawalah ringkasan Anda untuk memandu Anda supaya tidak ada yang terlewatkan.
5. Catatlah data yang Anda dapatkan dari ibu hamil.
6. Buatlah ringkasan hasil pengkajian sesuai tugas yang harus Anda kerjakan
7. Hasil pengkajian Anda diskusikan dengan teman Anda
8. Hasil diskusi supaya dibuat laporan sehingga mudah untuk Anda pelajari.

Ringkasan

Selamat Anda telah menyelesaikan Topik I. Hal penting yang Anda pelajari pada Topik 1 ini adalah penyebab dan cara meringankan atau mencegah keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III antara lain kaki kram, sesak napas, susah BAB, haemorroid dan edema pada kaki. Anda juga diharapkan sudah bisa membedakan antara edema yang fisiologis dan edema yang patologis yang dapat membahayakan ibu dan janin. Masih banyak lagi keluhan ibu hamil trimester III yang penting untuk dipelajari antara lain : sering BAK, gatal dan kaku pada jari, gusi berdarah, Insomnia, keputihan, keringat bertambah banyak, mati rasa dan rasa nyeri pada jari kaki dan tangan, nyeri ligamentum rotundum, palpitasi, nyeri ulu hati, perut kembung, ptyalisme, pusing, sakit kepala, sakit punggung dan varises pada kaki/vulva. Bagaimana apakah Anda sudah bisa memahami uraian materi yang terdapat pada Topik 1 ini. Jika sudah, sekarang kerjakan tes di bawah ini.

Tes 1

Untuk mengetahui sejauhmana pemahaman Anda terhadap materi yang baru saja Anda pelajari, sekarang jawablah berikut dengan memilih salah satu jawaban yang paling tepat pada kertas tersendiri.

1. Seorang ibu hamil sering mengeluh kram pada kaki biasanya pada malam hari. Pada ibu hamil trimester berapakah kram pada kaki biasanya terjadi pada ibu hamil?
 - a. Trimester I dan II.
 - b. Trimester II dan III.
 - c. Trimester I dan III.
 - d. Trimester I, II dan III.
 - e. Trimester III
2. Seorang perempuan hamil trimester III datang ke Puskesmas mengeluh akhir–akhir ini sering merasa sesak napas. Bagaimanakah cara meringankan keluhan sesak napas tersebut?
 - a. Angkat kedua tangan lurus diatas kepala sambil bernapas panjang.

- b. Tidur dengan duduk supaya ekspansi paru melebar.
 - c. Jauhi lingkungan yang terdapat asap rokok
 - d. Memakai baju longgar untuk mengurangi sesak napas.
 - e. Memakai celana panjang khusus untuk ibu hamil
3. Ibu hamil sering mengeluh konstipasi. Hormon apakah yang dapat mempengaruhi terjadinya konstipasi ?
- a. Hormon estrogen.
 - b. Hormon HCG
 - c. Hormon progesteron
 - d. Hormon MSH
 - e. Hormon HCG dan MSH
4. Seorang ibu hamil mengeluh menderita haemorroid. Bagaimanakah untuk meringankan atau mencegah keluhan ibu hamil tersebut?
- a. Mengejan pada saat BAB supaya tidak terlalu lama
 - b. Minum kopi setiap pagi hari
 - c. Makan buah apel setiap hari.
 - d. Lakukan senam Kegel secara teratur.
 - e. Istirahat sesering mungkin.
5. Seorang ibu hamil datang periksa ke Puskesmas mengeluh kaki edema. Edema yang bagaimanakah yang termasuk tanda bahaya ?
- a. Edema pada kaki, muka dan tangan.
 - b. Edema di kaki yang besar sampai sandal sesak
 - c. Edema disertai hipotensi
 - d. Edema disertai disuria
 - e. Edema diseluruh tubuh

Topik 2

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan

Dengan menguasai materi-materi tersebut, maka Anda akan dapat membantu ibu hamil agar mereka mengerti bahwa kehamilannya dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor fisik, faktor sosial, faktor lingkungan, sosial dan budaya, sehingga mereka dapat menghindari faktor yang merugikan kesehatan. Supaya Anda menguasai materi ini maka Anda harus belajar dengan sungguh–sungguh dengan meluangkan waktu untuk belajar secara rutin setiap hari artinya jangan belajar kalau hanya akan ujian saja. Baiklah sekarang Anda bersiaplah untuk memulai mempelajari Topik 2.

FAKTOR FISIK.

Status kesehatan yang dapat mempengaruhi kehamilan.

Selama kehamilan seorang wanita mengalami perubahan secara fisik seperti uterus akan membesar karena didalamnya telah tumbuh janin, tentunya dengan adanya perubahan tersebut keadaan kesehatan ibu akan berubah pula karena tubuh ibu dipersiapkan untuk mendukung perkembangan dari kehidupan yang baru dan untuk menyiapkan janin hidup di luar kandungan. Keadaan ini dapat diperberat dengan adanya status kesehatan yang buruk atau penyakit yang diderita ibu hamil.

Status kesehatan atau penyakit yang ada pada ibu hamil dibagi menjadi dua :

1. Penyakit atau komplikasi yang langsung berhubungan dengan kehamilan yaitu :
2. Hyperemesis gravidarum
3. Preeklampsia/eklampsia
4. Kelainan lamanya kehamilan
5. Kehamilan ektopik
6. Kelainan plasenta atau selaput janin
7. Perdarahan antepartum
8. Kehamilan ganda

Penyakit atau kelainan yang tidak langsung berhubungan dengan kehamilan:

Seperti yang sudah tertulis diatas bahwa status kesehatan atau penyakit yang dialami ibu hamil dapat diperberat dengan adanya kehamilan, demikian juga sebaliknya bahwa kehamilan dapat berakibat buruk dikarenakan dengan adanya penyakit yang dialami oleh ibu hamil. Ibu hamil supaya berjalan normal hendaknya diusahakan tetap sehat, Anda sebagai seorang bidan supaya memperhatikan lebih cermat dan teliti kepada ibu hamil yang menderita penyakit untuk mengantisipasi komplikasi yang mungkin terjadi. Beberapa penyakit yang tidak langsung berhubungan dengan kehamilan adalah :

Penyakit atau kelainan alat kandungan misalnya :

- o varices vulva
- o oedem vulva

- hematoma vulva
- peradangan vulva
- bartholinitis
- trikomonas vaginalis
- kista vagina
- kelainan bawaan pada uterus
- tumor uteri
- mioma uteri
- gonorea

Penyakit kardiovaskuler misalnya :

- hipertensi
- stenosis aorta
- mitral isufiensi
- jantung rematik
- endokarditis

Penyakit darah misalnya :

- anemia dalam kehamilan
- leukemia
- hemostasis dan kelainan pembekuan darah
- hipofibrinogenemia
- trombositopeni

Penyakit saluran nafas misalnya :

- influenza
- bronchitis
- pneumonia
- asma bronkhiale
- TB paru

Penyakit traktus digestivus misalnya :

- ptialismus
- karies
- gingivitis
- pirosis
- hernia diaframatikagastritis
- ileus
- appendixitis
- colitis
- megakolon
- tumor usus
- hemorrhoid

Penyakit hepar dan pancreas misalnya :

- a. hepatitis

- rupture hepar
- sirosis hepatitis
- ikterus
- atrofi hepar
- penyakit pancreas

Penyakit ginjal dan saluran kemih misalnya :

- infeksi saluran kemih
- bakteriuria
- sistitis
- pielonefritis
- glumerulonefritis
- sindroma nefrotik
- batu ginjal
- gagal ginjal
- TBC ginjal dll

Penyakit endokrin :

- b. Diabetes Militus dalam kehamilan
- c. Kelainan kelenjar gondok dan anak ginjal
- d. Kelainan hypofisis dll

Penyakit saraf :

- e. Korea gravidarum
- f. b. Epilepsy
- g. Perdarahan intracranial
- h. Tumor otak
- i. Poliomyelitis
- j. Sklerosis multiplek
- k. Miastenia gravis
- l. Osteosklerosis

Penyakit menular:

- m. IMS (Infeksi Menular Seksual)
- n. AIDS
- o. Kondiloma akuminata
- p. Thyphus
- q. Kolera
- r. Tetanus
- s. Campak
- t. Parotitis
- u. Variola
- v. TORCH

Penyakit- penyakit yang sudah dijabarkan diatas dapat berpengaruh terhadap kehamilan antara lain dapat menyebabkan terjadi abortus, Intra Uteri Fetal Deat (IUFD), anemia berat, infeksi transplasental, partus prematurus, dismatur, asfiksia neonatorum, perdarahan, shock. Anda sebagai seorang bidan wajib untuk dapat mendeteksi secara dini adanya penyakit yang dialami ibu hamil supaya dapat diintervensi lebih awal sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi kehamilan maupun pada saat persalinan nantinya. Status gizi yang dapat mempengaruhi kehamilan. Ibu hamil memerlukan makanan yang lebih dari sebelum hamil baik kuantitas maupun kualitas. Karena status gizi pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap kelangsungan kehamilan, kelahiran maupun nifas dan menyusui serta sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janinnya. Akibat yang langsung dapat dilihat dengan segera yang disebabkan karena ibu hamil yang kurang zat gizi adalah kenaikan ibu hamil yang kurang atau pertumbuhan janin yang lambat sehingga menyebabkan terjadinya Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). Ibu hamil membutuhkan zat gizi sebagai berikut :

Asam Folat.

Asam folat minimal diberikan mulai dari dua bulan sebelum konsepsi dan berlanjut sampai trimester I kehamilan. Dosis pemberian asam folat, untuk preventif 500 mikrogram atau 0,5 – 0,8 mg/hari, untuk kelompok dengan faktor resiko 4 mg/hari. Asam folat bermanfaat untuk menurunkan resiko kerusakan otak, kelainan neural, spina bifida dan anensephalus. Asam fenolat juga membantu produksi sel darah merah, sintesis DNA pada janin dan pertumbuhan plasenta.

Energi.

Selain protein, energi juga sangat penting diperlukan oleh ibu hamil diantaranya untuk proses pertumbuhan dan perkembangan janin dan tubuh ibu, juga efektif untuk menurunkan kejadian BBLR dan kematian perinatal. Kebutuhan kalori pada ibu hamil bertambah 285-300 kalori/hari. Sebagai contoh untuk menambahkan 300 kalori dapat menambahkan satu cangkir susu rendah lemak, dua potong roti dan sebuah jeruk kedalam asupan makanan sehari – hari.

Protein

Kebutuhan protein pada ibu hamil bertambah tetapi tidak boleh berlebihan, diduga bahwa kelebihan asupan protein pada ibu hamil dapat menyebabkan maturasi janin lebih cepat sehingga menyebabkan kelahiran dini. Penggunaan suplemen protein tidak dianjurkan selama hamil , suplemen ini dikaitkan dengan peningkatan jumlah kelahiran premature dan jumlah kematian neonates yang tinggi (Tierson, *dkk.* 1986). Protein lebih baik didapat dari sumber makanan seperti daging, telur, ikan maupun susu. Protein ini sangat penting untuk pembentukan jaringan baru pada janin dan untuk tubuh ibu. Kebutuhan protein pada ibu hamil rata-rata 60 – 75 gram per hari.

Zat besi (Fe)

Pada ibu hamil terjadi hemodilusi atau hydraemia, darah menjadi encer, terjadi perubahan volume darah yaitu peningkatan sel darah merah 20 – 30 % dan peningkatan plasma darah 50

7. Dengan adanya kejadian tersebut maka ibu hamil membutuhkan tambahan zat besi/tablet tambah darah. Pemberian suplemen tablet tambah darah atau zat besi secara rutin berguna untuk cadangan zat besi, sintesa sel darah merah dan sintesa darah otot. Setiap tablet tambah darah mengandung FeSO₄ 320 mg (zat besi 30 mg), minimal 90 tablet selama hamil. Tablet besi sebaiknya diminum bersamaan dengan minuman yang mengandung vitamin C untuk mempermudah penyerapan, sebaliknya tablet besi sebaiknya tidak diminum bersama dengan teh, kopi atau susu karena akan menghambat penyerapan zat besi.

Efek samping zat besi adalah menimbulkan rasa mual, rasa enek, susah BAB, warna tinja menjadi hitam.

Kalsium.

Kalsium sangat dibutuhkan pada ibu hamil untuk pertumbuhan tulang dan gigi janinnya, otot serta pertumbuhan dan perkembangan jantung persarafan janin. Kebutuhan kalsium untuk janin diambil dari ibunya, namun meskipun ibu hamil kekurangan kalsium, janin tidak akan kekurangan karena suplai kalsium yang tidak mencukupi membuat janin mengambil cadangan kalsium dari tulang ibunya. Peluang terjadinya darah tinggi dalam kehamilan akan meningkat bersamaan dengan kurangnya kalsium pada ibu hamil. Perlu tidaknya suplemen kalsium pada ibu hamil masih menjadi pro dan kontra terutama pada ibu yang sudah mencukupi melalui makanan sehari – hari misalnya susu, daging, ikan, keju dll. Justru kalsium dapat mengganggu penyerapan zat besi di saluran pencernaan, sehingga minum kalsium tidak boleh bersamaan dengan tablet zat besi. Bila ibu hamil kekurangan kalsium maka ibu hamil akan terkena osteoporosis. Kebutuhan kalsium pada ibu hamil 1000 gram/hari.

Pemberian suplemen vitamin D

Pemberian suplemen vitamin D diberikan terutama kepada kelompok beresiko penyakit seksual (IMS) dan di Negara dengan musim dingin yang panjang.

Pemberian yodium

Yodium diberikan pada daerah dengan endemic kretinisme.

Tidak ada rekomendasi rutin untuk pemberian zinc, magnesium dan minyak ikan selama hamil.

Gaya Hidup yang mempengaruhi kehamilan

Tuntutan hidup yang semakin besar mengantarkan wanita ikut bekerja diluar rumah untuk membantu suami mencukupi kebutuhan rumah tangga. Wanita yang serba sibuk dan terburu-buru sering menimbulkan stress sehingga banyak wanita mempunyai kebiasaan merokok, hal ini dibawa sampai wanita tersebut hamil. Demikian juga wanita banyak yang belum berkeluarga tetapi bergaul diluar batas sehingga menyebabkan hamil yang tidak diinginkan. Gaya hidup seperti ini sekarang banyak dijumpai di masyarakat luas. Di bawah ini akan dibahas tentang gaya hidup yang mempengaruhi kehamilan.

Substance abuse.

Yang dimaksud *substance abuse* adalah perilaku yang merugikan atau membahayakan bagi ibu hamil termasuk penyalahgunaan atau penggunaan obat atau zat tertentu yang membahayakan ibu hamil.

Alkohol

Pada hakekatnya semua wanita tahu tentang akibat dari meminum alkohol. Resiko dari minum alkohol yang terus-menerus akan menyebabkan berbagai masalah yang serius seperti meningkatkan resiko pertumbuhan janin terhambat, retardasi mental, kecacatan, kelainan jantung dan kelainan neonatal, keguguran, lahir prematur, BBLR dan FAE (Fetal Alcohol effect). Di Amerika Serikat, penggunaan alkohol selama kehamilan merupakan penyebab terbesar dari keterbelakangan mental dan cacat lahir. Makin cepat seorang peminum menghentikan kebiasaannya selama kehamilan akan lebih kecil risikonya pada bayi. Anda sebagai seorang bidan hendaknya dapat memberikan motivasi kepada ibu untuk tidak mengkonsumsi alkohol karena dampaknya yang luar biasa terhadap masa depan generasi selanjutnya.

Merokok.

Kebiasaan merokok pada ibu hamil dapat membahayakan ibu hamil sendiri maupun janinnya. Penyakit yang muncul sebagai akibat merokok diantaranya penyakit paru, penyakit jantung, hipertensi, arteriosklerosis, kanker paru dll. Ibu hamil yang merokok dapat langsung mempengaruhi dan merusak perkembangan janin dalam rahim seperti BBLR, dapat juga terjadi apneu dan kemungkinan meninggal karena Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) atau Crib Death atau kematian diranjang bayi. Asap rokok dapat menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi kepada janin melalui plasenta berkurang.

Penggunaan obat – obatan selama hamil.

Ibu hamil sebaiknya tidak mengkonsumsi obat – obatan karena hampir semua obat dapat ditransfer melalui plasenta ke janin. Anda sebagai bidan sebaiknya berhati – hati dalam memberikan obat kepada ibu hamil. Efek obat yang diminum ibu hamil tidak selalu langsung bisa kelihatan saat itu juga tetapi kadang – kadang baru kelihatan ketika bayi menginjak dewasa misalnya efek pemberian estrogen pada ibu hamil dapat mengakibatkan tumor kandungan pada anak ketika sudah dewasa, ibu hamil yang mengkonsumsi tetrasiklin berdampak pada gangguan pertumbuhan tulang, perubahan warna gigi, gigi mudah rapuh pada bayi ketika menjadi anak – anak. Hati – hatilah dalam memberi obat pada ibu hamil, karena anak bangsa tergantung pada kepedulian Anda sebagai bidan.

Kebiasaan minum jamu

Menurut standart konsep pengobatan tradisional, minum jamu dibenarkan dan diperbolehkan dengan syarat zat – zat atau bahan yang digunakan sudah terbukti efektif. Di Indonesia minum jamu merupakan kebiasaan yang beresiko pada ibu hamil karena belum semua bahan dan cara membuat jamu serta dosis terstandar. Jamu yang sering dikonsumsi wanita hamil adalah jamu gendong, jamu dari serbuk. Bahayanya adalah apabila ada endapan pada air ketuban dapat menyebabkan air ketuban keruh sehingga menyebabkab bayi sulit

bernafas sehingga menyebabkan asphyxia pada saat lahir. Penelitian di Banten menunjukkan bahwa ibu hamil, minum jamu mempunyai resiko 7 x melahirkan bayi asphyxia. Ibu hamil sebaiknya tidak minum jamu cabe puyang karena mempunyai efek menghambat kontraksi uterus sehingga mengakibatkan his lemah pada saat persalinan. Kunyit juga dilarang terutama kalau belum mendekati Hari Perkiraan Lahir (HPL) karena kunyit mempunyai efek abortivum.

Kehamilan diluar nikah

Gaya hidup orang Indonesia sekarang sudah banyak bergeser, hamil diluar nikah masa kini sudah semakin banyak ditemukan. Hamil diluar nikah bukan merupakan budaya Negara Indonesia, sehingga kalau ada wanita yang hamil diluar nikah sering tidak diterima oleh masyarakat. Reaksi wanita yang mengalami hamil diluar nikah :

1. Melarikan diri dari tanggungjawab, melakukan aborsi, membuang anaknya, menitipkan anaknya ke orang lain atau ke panti asuhan.
2. Berusaha melakukan aborsi dan bunuh diri
3. Memelihara sendiri anaknya meskipun terpaksa.

Hamil diluar nikah selalu berakibat tidak baik, karena meskipun terjadi pernikahan tetapi karena terpaksa, apalagi kalau tidak terjadi pernikahan. Anda sebagai seorang bidan harus mampu memberi perlindungan secara psikologis karena mereka sangat membutuhkan, supaya dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan melahirkan bayi sehat juga.

Aktifitas seksual.

Aktifitas seksual adalah merupakan kebutuhan semua manusia, meskipun wanita tersebut sedang hamil, wanita dan suaminya masih tetap mempunyai keinginan untuk memenuhi kebutuhan biologis tersebut. Namun kenyatannya masih jarang bidan yang mengkaji aktifitas seksual pada ibu hamil, ada masalah apa tidak termasuk pada pasangannya? Karena tidak dikaji maka tidak akan dapat mengetahui bagaimana sebenarnya yang terjadi pada keluarga tersebut, sehingga pendidikan kesehatan tentang aktifitas seksual jarang diberikan. Aktifitas seksual pada ibu hamil tidak harus dilarang kecuali pada wanita yang beresiko misalnya wanita yang kandungannya sering kontraksi, mengeluarkan darah. Aktifitas seksual pada ibu hamil tetap bisa dilaksanakan dengan cara menjaga posisi yang penetrasi tidak terlalu dalam, misalnya wanita diatas sehingga wanita dapat mengatur penetrasi.

Aktifitas sehari – hari

Wanita hamil tidak harus diperlakukan istimewa yang mana tidak boleh aktifitas. Wanita sebaiknya beraktifitas seperti biasa, kalau biasa bekerja ya bekerja seperti biasa, yang perlu dikurangi adalah aktifitas yang membahayakan kehamilan misalnya : mengangkat berat, berdiri terlalu lama, jalan dengan sepatu/sandal hak tinggi atau sepatu/sandal licin, aktifitas yang meningkatkan stress, pekerjaan dengan paparan radiasi dll. Wanita hamil boleh bekerja sampai waktu persalinan selama masih kuat, tidak terlalu capai. Anda sebagai seorang bidan harus dapat memberikan pendidikan kesehatan sesuai dengan kondisi wanita hamil tersebut, jadi tidak semua wanita hamil disuruh mengurangi aktifitas sehari – hari, karena aktifitas ikut

berperan dalam meningkatkan sosial ekonomi yang tentunya dibutuhkan wanita hamil untuk menambah persiapan persalinan.

FAKTOR PSIKOLOGIS.

Wanita hamil sering mengalami perubahan emosi yang tadinya sebelum hamil sabar maka ketika hamil menjadi suka marah, suka tersinggung sehingga memerlukan support keluarga. Anda sebagai seorang bidan hendaknya dapat ikut memberikan support untuk mendukung kehamilan supaya berjalan secara fisiologis karena bidan termasuk salah satu orang terdekat dengan wanita hamil. Respon emosional selama kehamilan tergantung pada beberapa faktor yaitu stressor internal maupun stressor external.

Stressor Internal.

Stressor internal ini adalah stress yang berasal dari dalam diri sendiri yang timbul akibat adanya kehamilan. Yang termasuk stressor internal adalah :

1. Kecemasan
2. Ketegangan
3. Ketakutan
4. Penyakit
5. Tidak percaya diri
6. Perubahan penampilan
7. Perubahan peran sebagai orangtua
8. Sikap terhadap kehamilan
9. Kehilangan pekerjaan dll

Stressor External

Stressor external adalah stress yang berasal dari luar diri wanita hamil, dapat dari orang sekitar maupun kondisi dari luar, dapat juga cuaca. Kondisi yang termasuk stressor external adalah:

1. Status Marital, misalnya hamil belum menikah
2. Maladaptasi, kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan
3. Hubungan sosial yang tidak adekuat
4. Kasih sayang
5. Support mental
6. Broken Home

Faktor lain yang dapat menyebabkan perubahan emosi pada ibu hamil adalah :

Support Keluarga

Peran keluarga bagi ibu hamil sangatlah penting, psikologis ibu hamil yang cenderung lebih labil dari pada wanita yang tidak hamil memerlukan banyak dukungan dari keluarga terutama suami. Misalnya pada kasus penentuan jenis kelamin dimana keluarga menginginkan jenis kelamin tertentu ibu hamil tersebut akan merasa cemas jika nantinya anaknya lahir dengan jenis kelamin yang tidak sesuai dengan harapan atau mengalami kecacatan fisik dan

mental. Keluarga juga harus membantu dan mendampingi ibu dalam menghadapi keluhan yang muncul selama kehamilan agar ibu tidak merasa sendirian. Kecemasan ibu yang berlanjut akan mempengaruhi ibu dalam hal nafsu makan yang menurun, kelemahan fisik, mual muntah yang berlebihan, sehingga dapat menyebabkan kehamilan kemungkinan menjadi patologis.

Partner Abuse (Kekerasan selama kehamilan oleh pasangan)

Kekerasaan dapat terjadi baik secara fisik, psikis, ataupun sexual sehingga dapat terjadi rasa nyeri dan trauma. Efek kekerasan pada ibu hamil bisa dalam bentuk langsung maupun tidak langsung, yang langsung antara lain: trauma dan kerusakan fisik pada ibu dan bayinya misalnya solutio plasenta, fraktur tulang, ruptur uteri dan perdarahan. Sedangkan efek yang tidak langsung adalah reaksi emosional, peningkatan kecemasan, depresi, rentan terhadap penyakit. Trauma pada kehamilan juga dapat menyebabkan nafsu makan yang menurun dan peningkatan frekuensi merokok serta meminum alkohol. Bullock & Mc. Failane (1989), menemukan prevalensi yang meningkat bayi dengan BBLR pada ibu yang mengalami kekerasan selama hamil. Kebanyakan wanita hamil yang mengalami kekerasan adalah karena pendidikan yang rendah, umur yang terhitung masih muda dan hamil diluar nikah. Apabila tidak ada dukungan positif dari lingkungan sekitar maka wanita hamil tersebut dapat muncul gangguan jiwa (psikosis).

FAKTOR LINGKUNGAN, SOSIAL BUDAYA DAN EKONOMI.

Lingkungan.

Lingkungan yang nyaman dan aman sangat dibutuhkan untuk ibu hamil sebaliknya lingkungan yang penuh polusi akan membahayakan ibu hamil. Misalnya ibu hamil yang sering terpapar dengan asap rokok, ibu hamil yang berada pada lingkungan pengap, ibu hamil yang bekerja di lingkungan radiasi akan mempengaruhi kehamilannya. Trimester pertama merupakan periode rawan karena merupakan awal pembentukan organ tubuh termasuk otak, tulang belakang, jantung, ginjal dan pernafasan sehingga paparan sinar X pada trimester pertama dapat menimbulkan resiko terjadinya kecacatan pada janin, malformasi janin, retardasi mental dan abortus. Efek radiasi terhadap janin tergantung pada umur kehamilan saat kena paparan radiasi dan berapa besar paparan radiasi yang diterima.

Sosial budaya.

Terbentuknya janin dan kelahiran bayi merupakan suatu fenomena yang wajar dalam kelangsungan kehidupan manusia, namun berbagai kelompok masyarakat dengan kebudayaannya diseluruh dunia memiliki aneka persepsi, interpretasi, dan respon dalam menghadapinya. Proses pembentukan janin hingga kelahiran bayi serta pengaruhnya terhadap kondisi kesehatan ibunya perlu dilihat dalam aspek biopsikososiokulturalnya sebagai suatu kesatuan bukan hanya dilihat semata dari aspek biologis dan fisiologisnya.

Tiap perpindahan dari satu tahapan kehidupan kepada tahapan kehidupan yang lainnya merupakan suatu masa krisis yang gawat atau membahayakan baik bersifat nyata ataupun tidak nyata sehingga diadakan serangkaian upacara bagi ibu hamil untuk mencari keselamatan

bagi diri ibu serta janinnya. Contoh di Jawa: ada mitoni, procotan dan brokohan, sepasaran, selapanan. Ada juga masyarakat yang mempunyai adat istiadat bahwa wanita hamil harus ngantongi gunting supaya terhindar makhluk jahat, hal ini tentu sangat merugikan ibu hamil karena apabila tidur juga ngantongi gunting akan dapat membahayakan kalau tertusuk gunting. Namun demikian Anda sebagai bidan tidak boleh serta merta langsung melarang, tetapi diarahkan supaya kebiasaan tersebut boleh dilakukan tetapi tidak membahayakan ibu hamil tersebut, misalnya : gunting supaya dilepas ketika tidur. Berbagai kebudayaan percaya akan hubungan asosiatif antara suatu bahan makanan menurut bentuk atau sifatnya dengan akibat buruk yang ditimbulkannya sehingga menimbulkan kepercayaan untuk memantang jenis makanan yang dianggap dapat membahayakan kondisi ibu atau janin yang dikandungnya. Misalnya tidak boleh makan yang amis-amis contohnya ikan, telur, daging karena dapat menyebabkan bayinya diselimuti banyak lemak, ketika lahir bayinya seluruh badan ada putih – putihnya. Hal tersebut tidak benar justru kebiasaan tersebut kalau dilakukan dapat menimbulkan ibu hamil kurang gizi sehingga dapat membahayakan ibu maupun janinnya.

Ekonomi.

Aspek finansial dapat menjadi masalah jika misalnya ibu hamil yang suaminya belum bekerja, berhenti bekerja atau dengan penghasilan kurang mungkin juga ibu harus tinggal dirumah kontrakan yang murah dan kumuh sehingga membuat ibu rentan terhadap penyakit. Untuk menghemat pengeluaran terkadang ibu hamil tersebut tidak dapat mengkonsumsi makanan yang lebih bergizi yaitu kaya akan protein, kalsium atau mineral yang lain yang dibutuhkannya dan ibu juga harus bekerja untuk membantu perekonomian keluarga sehingga menyebabkan waktu istirahatnya berkurang, tidak ada waktu dan biaya untuk memeriksakan kehamilannya. Anda sebagai bidan juga harus memahami tentang peraturan jaminan kesehatan untuk ibu melahirkan, sehingga kalau ada ibu hamil yang mengalami kesulitan biaya, Anda dapat membantu menjelaskan cara memperoleh jaminan kesehatan misalnya dengan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan (BPJS).

Latihan

Sekarang Anda telah selesai mempelajari Topik 2. Supaya Anda lebih menguasai materi ini Anda diharapkan mengerjakan latihan dibawah ini secara kelompok

1. Carilah teman yang tempat tinggalnya atau tempat kerjanya dekat dengan Anda.
2. Buatlah kelompok terdiri dari 3 mahasiswa.
3. Anggota pertama mempelajari tentang faktor fisik yang mempengaruhi kehamilan.
4. Anggota kedua mempelajari tentang : faktor psikologis yang mempengaruhi kehamilan.
5. Anggota ketiga mempelajari tentang : faktor lingkungan, sosial budaya dan ekonomi yang mempengaruhi kehamilan.
6. Setelah Anda selesai mempelajari tugas masing – masing secara individu, diskusikan bersama – sama ketiga anggota kelompok tentang materi yang sudah dipelajari
7. Hasil diskusi supaya dibuat satu ringkasan sehingga mudah untuk Anda pelajari.

8. Selamat berdiskusi, selamat belajar semoga sukses selalu.

Petunjuk Jawaban Latihan

1. Pelajarilah materi pada modul ini.
2. Untuk menambah wawasan sebagai bahan untuk mengerjakan latihan diatas, silahkan Anda membaca juga buku – buku yang membahas tentang faktor – faktor yang mempengaruhi kehamilan.
3. Buatlah ringkasan materi sesuai tugas yang harus Anda kerjakan.
4. Diskusikan dengan kelompok hasil tugas yang sudah dikerjakan masing – masing mahasiswa.
5. Hasil diskusi supaya dibuat ringkasan sehingga mudah untuk Anda pelaja

Ringkasan

Selamat Anda telah menyelesaikan Topik 2 yaitu tentang Faktor – faktor yang mempengaruhi kehamilan. Dengan demikian Anda sebagai calon bidan sudah dapat memahami tentang faktor yang mempengaruhi kehamilan antara lain (1) Faktor fisik (2) Faktor psikologis (3) Faktor lingkungan, sosial budaya dan ekonomi. Hal penting yang telah Anda pelajari pada Topik 2 ini adalah faktor yang mempengaruhi kehamilan antara lain faktor fisik terdiri dari faktor kesehatan, faktor gizi dan gaya hidup. Faktor psikologis juga berpengaruh pada kehamilan dan faktor lingkungan, sosial budaya dan ekonomi juga dapat mempengaruhi kehamilan. Bagaimana apakah Anda sudah bisa memahami uraian materi yang terdapat pada Topik 2 ini. Jika sudah, sekarang kerjakan tes di bawah ini.

Tes 2

1. Seorang perempuan datang ke Puskesmas ingin periksa kehamilan. Penyakit apakah yang tidak langsung berhubungan dengan kehamilan?
 - a. Emesis gravidarum
 - b. Preeklampsia/eklampsia
 - c. Kehamilan ganda
 - d. Anemia
 - e. Kehamilan tunggal
2. Tetrasiklin tidak boleh diberikan pada ibu hamil. Dampak apakah yang dapat ditimbulkan oleh obat tetrasiklin?
 - a. Kanker kandung telur setelah anak dewasa
 - b. Gangguan pertumbuhan tulang dan perubahan warna gigi
 - c. Gangguan pada pembentukan alat pencernaan

- d. Gangguan pada pembentukan jantung
 - e. Gangguan emosi
3. Seorang perempuan datang periksa ke Puskesmas untuk periksa hamil, mengeluh takut menghadapi persalinan. Termasuk stressor apakah takut menghadapi persalinan?
- a. Stressor internal
 - b. Stressor external
 - c. Stressor abuse
 - d. Stressor substance abuse
 - e. Stressor internal dan Stressor external
4. Seorang perempuan datang periksa kehamilan. Hasil pengkajian: mempunyai kebiasaan minum alkohol dan merokok sejak belum hamil. Bagaimanakah kemungkinan respon perempuan tersebut kepada bayinya kelak?
- a. Seperti wanita biasa dalam merespon kebutuhan bayi
 - b. Respon terhadap bayinya merasa senang sudah mempunyai bayi
 - c. Kurang bisa merespon kebutuhan bayi
 - d. Selalu menggendong bayinya karena respon yang berlebihan
 - e. Bila ada kelainan pada bayi yang dilahirkan akan kecewa
5. Anda sebagai seorang bidan desa bertempat tinggal pada salah satu desa dimana desa tersebut mempunyai adat kebiasaan semua warga mengkonsumsi tembakau. Bagaimanakah sikap Anda sebagai bidan ?
- a. Datang pada kepala desa supaya melarang semua perempuan mengkonsumsi tembakau.
 - b. Membiarkan saja supaya sebagai bidan desa bisa diterima masyarakat
 - c. Bersama dengan Puskesmas atas ijin kepala desa memberi penyuluhan pada ibu hamil bahwa mengkonsumsi tembakau berbahaya bagi ibu dan janin
 - d. Memberi penyuluhan kepada anggota masyarakat supaya kalau di rumah tidak merokok
 - e. Melakukan pendekatan kepada pihak keluarga seperti suami, ibu, dan mertua hal bahaya rokok bagi ibu hamil.

Kunci Jawaban Tes

Tes 1.

1. B
2. A
3. C
4. D
5. A

Tes 2.

1. D
2. B
3. A
4. C
5. C

Glossarium

Apulis	: gusi bengkak
Defikasi	: pengeluaran zat sisa yang berbentuk padat, BAB
Dorsofleksi	: gerakan menekuk telapak kaki di pergelangan kearah depan (meninggikan bagian dorsalkaki)
Insomnia	: sulit tidur
Konstipasi (sembelit)	: sulit BAB, tinja keras.
Leukorrhea	: keluarnya cairan dari vagina, keputihan
Nocturia	: sering BAK pada malam hari
Palpitasi	: sensai detak jantung yang cepat/tidak menentu, berdebar – debar
Pelvik	: panggul
Ptyalism	: air liur berlebihan disebut juga hipersalivasi
Senam Kegel	: gerakan yang ditujukan untuk mengencangkan otot panggul bawah.
Varises	: pelebaran pembuluh darah balik (vena)

Daftar Pustaka

- Bobak, Lowdermill, Jensen. 2004. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. EGC. Jakarta.
- Cunningham, Mac Donald, Gant, Wiliam. 2004. Obstetri. EGC. Jakarta.
- Diane, M., Margaret A. 2009. Myles Text Book For Midwives, Fifteen Edition, Elsevier, Churchill Livingstone.
- Farrer, H. 2001. Perawatan Maternitas, EGC, Jakarta
- Manuaba. 2009, Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, EGC, Jakarta
- Nurhaeni, A. 2008, Panduan Lengkap Kehamilan dan Kelahiran Sehat, Dianloka, Yogyakarta.
- Phillip, D. 2009, Petunjuk Lengkap Krhamilan, Pustaka Mina, Jakarta
- Saifudin. 2010, Ilmu Kebidanan, Cetakan ketiga, Bina Pustaka, Jakarta.
- SELASI. 2015. Modul 40 jam Konseling menyusui, WHO
- Suririnah. 2008. Buku Pintar Kehamilan dan Persalinan. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.