

Lampiran 3

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bidan Johana Tapangan, Amd.Keb
NIP : 196407221986022004
Jabatan : Bidan
Institusi : Praktek Mandiri Bidan Johana, Amd.Keb

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Dea Novia Ramadhani
NIM : P17324219044

Untuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dari penyusunan

Laporan Tugas Akhir kepada pasien berikut ini:

Nama Pasien : Ny. Okta Oktafiani
Usia : 22 Tahun
Alamat : Babakan Tarikolot, Bogor
Diagnosa : G2P1A0 Usia Kehamilan 8 Minggu dengan Emesis Gravidarum

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 21 Februari 2022

Bidan Praktek Mandiri
Johana Tapangan, Amd.Keb.
SIP. 196407221986022004
Jl. Panung Barlang I T. D. C. 1A Katulampa
(Bidan Johana, Amd.Keb)

Lampiran 4

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Okta Oktafiani
Usia : 22 Tahun
Hubungan dengan pasien : suami/ ayah/ ibu*
Alamat : Babakan Tarikolot, Bogor

Setelah mendapatkan penjelasan, menyatakan setuju/ bersedia untuk menerima asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan sehubungan dengan permasalahan kesehatan ibu/ anak yang dialami oleh anak/ istri saya berikut ini:

Nama : Okta Oktafiani
Usia : 22 Tahun
Alamat : Babakan Tarikolot, Bogor
Diagnosa : G2P1A0 Usia Kehamilan 8 Minggu dengan Emesis Gravidarum

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 21 Februari 2022



(Okta Oktafiani)

Lampiran 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Emesis Gravidarum
Sasaran	: Ibu Hamil (Ny.O)
Tempat	: PMB Bidan J
Hari/tanggal	: Senin, 21 Februari 2022
Alokasi waktu	: 15 menit
Metode	: Diskusi dan Tanya Jawab

A. Tujuan Instruksional

1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan ibu-ibu dapat mengetahui secara spesifik mengenai emesis serta tatalaksana yang harus dilakukan.

2. Tujuan khusus

- a. Klien mampu menjelaskan pengertian emesis gravidarum dan hiperemesis gravidarum
- b. Klien mampu menjelaskan penyebab emesis gravidarum
- c. Klien mampu menyebutkan dan menjelaskan tanda gejala emesis gravidarum
- d. Klien mampu menjelaskan komplikasi lanjutan emesis gravidarum yaitu hyperemesis gravidarum (perbedaannya)
- e. Klien mampu menjelaskan cara mengurangi rasa mual dari emesis gravidarum

B. Materi

1. Pengertian emesis gravidarum
2. Penyebab emesis gravidarum
3. Tanda gejala emesis gravidarum
4. Perbedaan emesis gravidarum dan hyperemesis gravidarum
5. Cara mengurangi rasa mual dari emesis gravidarum

C. Metode

1. Diskusi

2. Tanya jawab

D. Media

1. Leaflet
2. Materi SAP

E. Setting

No	Waktu	Kegiatan mahasiswa	Kegiatan peserta
1.	Pembukaan (2 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam pembukaan 2. Memberi kesempatan kepada ibu untuk menjelaskan yang telah ibu ketahui sebelumnya 3. Membagikan leaflet kepada para peserta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Menjelaskan yang ibu ketahui
2.	Pengembangan Materi (11 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian emesis gravidarum 2. Menjelaskan penyebab emesis gravidarum 3. Menjelaskan tanda gejala emesis gravidarum 4. Menjelaskan perbedaan emesis gravidarum dan hyperemesis gravidarum 5. Menjelaskan cara mengurangi rasa mual dari emesis gravidarum 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan dan mendengarkan keterangan penyaji 2. Menyimak

3.	Penutup (2 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi kesempatan ibu untuk bertanya 2. Melakukan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan dengan tanya jawab 3. Menerangkan kembali hal-hal yang kurang dimengerti dan menyampaikan kesimpulan 4. Mengucapkan terima kasih dan menutup penyuluhan 	Mendengarkan dan Tanya jawab

F. Evaluasi

1. Apakah tujuan mengetahui perbedaan emesis gravidarum dan hyperemesis gravidarum ?
2. Apa saja tanda bahaya jika mual emesis ini menetap ?

MATERI
SATUAN ACARA PENYULUHAN
(SAP)

A. Pengertian Emesis Gravidarum

Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah.

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat ataupun di malam hari. Gejala-gejala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari haid pertama terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu. (Wiknjosastro, 2010).

Emesis gravidarum adalah keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormone esterogen, progesterone, dan dikeluarkannya hormone chorinic gonadotropin plasenta. Hormon inilah yang diduga menyebabkan emesis gravidarum. (Manuaba, 2010).

B. Penyebab Emesis Gravidarum

Penyebab emesis gravidarum adalah:

d. Hormon estrogen dan progesteron

Hormon progesteron dibentuk oleh corpus luteum. Peningkatan hormon estrogen dan progesteron dapat mengganggu sistem pencernaan ibu hamil dan membuat kadar asam lambung meningkat hingga muncul keluhan mual dan muntah. Hormon ini dapat memperlambat fungsi metabolisme termasuk sistem pencernaan.

e. Human chorionic gonadotrophin (hCG)

Hormon hCG dalam aliran darah sangat membantu untuk menjaga persediaan estrogen dan progesteron serta untuk mencegah masa menstruasi. Meningkatnya hormon hCG secara tiba-tiba dapat mengakibatkan efek pedih pada lapisan perut, dan efek ini berupa rasa mual. Hormon ini juga menyebabkan hilangnya gula dari darah, yang dapat menimbulkan perasaan sangat lapar dan sakit. Jadi hormon hCG ini sangat berpengaruh terhadap timbulnya rasa mual dan muntah pada ibu hamil.

f. Makanan

Makanan-makanan berminyak dapat menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil. Makanan berlemak biasanya diperoleh dari makanan yang digoreng atau makanan yang bersantan. Asupan lemak yang berlebihan akan menyebabkan rasa tidak nyaman pada pencernaan ibu sehingga dapat menimbulkan rasa mual dan muntah. Fungsi sistem pencernaan yang telah menurun akibat hormon akan semakin memburuk saat mendapat asupan makanan yang pedas dan berminyak.

C. Tanda Gejala Emesis Gravidarum

1. Rasa mual, bahkan dapat sampai muntah

Mual dan muntah ini terjadi 1-2 kali sehari, biasanya terjadi di pagi hari tetapi dapat pula terjadi setiap saat.

2. Nafsu makan berkurang

3. Mudah lelah

4. Emosi yang cenderung tidak stabil

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum

1. Faktor hormonal

2. Faktor paritas

3. Faktor usia

4. Faktor pekerjaan

5. Faktor gizi

6. Faktor psikologis

E. Diagnosa Emesis Gravidarum

1. Mual muntah dengan frekuensi 1-2x/hari

Mual muntah dengan frekuensi 1-2/hari, biasanya terjadi pada pagi hari yang biasa disebut morning sickness dan biasanya tidak terjadi sepanjang hari. Keluhan tersebut tidak mengganggu aktivitas.

2. Nafsu makan berkurang

Menurunnya nafsu makan saat hamil muda seringkali disebabkan oleh perubahan hormonal. Jumlah hormon hCG yang meningkat di trimester pertama, bisa menimbulkan rasa mual, nafsu makan yang meningkat, maupun menurun drastis. Hormon inilah yang berperan dalam memengaruhi nafsu makan selama hamil.

3. Tanda-tanda vital dalam batas normal

Biasanya tidak ditemukan atau jarang ditemukan penurunan/kenaikan ttv dalam batas normal dan keadaan ibu baik serta kesadaran ibu composmentis karena emesis gravidarum tidak mempengaruhi hal tersebut.

4. Berat badan ibu tetap dan tidak mengalami penurunan
Saat trimester pertama, ibu hamil dapat mengalami morning sickness yang menyebabkan mual dan muntah hingga mengurangi nafsu makan. Hal ini membuat penyerapan kalori dan nutrisi ke dalam tubuh menjadi berkurang sehingga tidak mengalami kenaikan namun biasa berat badan ibu akan tetap. Jika mengalami penurunan berat badan akibat mual muntah biasanya akan mengarah ke hiperemesis gravidarum.
5. Tidak ditemukan tanda-tanda dehidrasi
Pada emesis gravidarum tidak ditemukan tanda-tanda dehidrasi seperti wajah tidak pucat, mata tidak cekung, bibir dan lidah tidak kering karena prinsipnya hal tersebut tidak mempengaruhinya. Jika terdapat tanda-tanda dehidrasi biasanya akan mengarah ke hiperemesis gravidarum.

F. Komplikasi Emesis Gravidarum

Mual dan muntah jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum atau mual dan muntah yang berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan keadaan ibu hamil menjadi buruk

G. Cara Mengurangi Mual Muntah

Cara mengatasi mual muntah pada kehamilan antara lain yaitu:

1. Menghindari makan atau hal-hal memicu mual yang berbau khas.
Makanan dengan aroma yang menusuk dapat menjadi penyebab mual dan muntah semakin parah seperti buah durian, terasi, jengkol, petai dan lainnya. Kondisi tersebut terjadi karena adanya peningkatan kadar hormon progesteron di dalam tubuh setelah proses pembuahan berhasil. Sensitivitas indera penciuman ini akan meningkat saat ibu mencium bau yang tidak sedap atau bau yang menyengat. Akibatnya, ibu hamil akan mengalami mual dan hasrat ingin muntah.
2. Makan makanan yang kaya akan protein
Makanan yang kaya akan protein membantu menormalkan gerakan lambung yang berlebih sehingga tidak dimuntahkan seperti tahu, tempe, aneka daging, ikan dan lainnya.
3. Makan kue kering
Beberapa jenis makanan kering dan tawar, seperti biskuit kering, kue kering rendah gula, dan roti kering, dapat menjadi pilihan makanan untuk mengatasi morning sickness. Jenis camilan sehat ini bisa langsung dimakan dan kebanyakan tidak beraroma kuat. Makanan atau minuman yang beraroma kuat justru dapat memperparah mual dan muntah. Selain itu, kandungan karbohidrat pada kue kering juga dapat mengisi energi dan mengenyangkan perut kosong Ibu hamil saat mengalami morning sickness.
4. Hindari makanan yang berlemak, berminyak, dan pedas
Makanan-makanan berminyak dapat menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil. Makanan berlemak biasanya diperoleh dari makanan yang

digoreng atau makanan yang bersantan. Asupan lemak yang berlebihan akan menyebabkan rasa tidak nyaman pada pencernaan atau terdapat kenaikan asam lambung ibu sehingga dapat menimbulkan rasa mual dan muntah. Fungsi sistem pencernaan yang telah menurun akibat hormon akan semakin memburuk saat mendapat asupan makanan yang pedas dan berminyak.

5. Minum yang cukup untuk menghindari dehidrasi akibat muntah

Minumlah air putih atau jus yang cukup untuk menghindari dehidrasi akibat muntah. Hindari minuman yang mengandung kafein. Kebutuhan minum air putih ibu hamil meningkat sebanyak 2-3liter/hari atau sekitar 8-12 gelas/hari dalam 1 gelas sekitar 300ml dengan minum sedikit-sedikit tapi sering untuk menghindari rasa mual.

6. Anjuran meminum teh manis hangat atau jahe hangat saat baru bangun tidur.

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa baik secara klinis maupun statistik, minuman jahe hangat memberikan pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Jahe dapat mencegah mual dan muntah karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual. Penelitian lain menunjukkan hasil bahwa jahe efektif dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan trimester I.

7. Makan dalam jumlah sedikit tapi sering

Kebiasaan tersebut akan mengurangi rasa mual muntah, jika makan langsung dalam porsi yang besar hanya akan membuat bertambah mual dan kebutuhan nutrisi ibu tetap terpenuhi.

8. Penggunaan aromateri untuk mengurangi rasa mual seperti aromaterapi minyak esensial lemon

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa kondisi penggunaan aromaterapi minyak esensial lemon dapat berpengaruh untuk mengurangi rasa mual muntah. Hal ini terjadi dijelaskan bahwa ketika menghirup zat aromaterapi atau minyak esensial lemon akan memancarkan biomolekul pada sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik terkait erat dengan sistem lain yang memberikan rangsangan untuk melepaskan hormon endorphin yang mampu menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I.

LAMPIRAN MEDIA

KOMPLIKASI HIPEREMESIS GRAVIDARUM

Mual dan muntah jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut menjadi hyperemesis gravidarum atau mual dan muntah yang berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan keadaan ibu hamil menjadi buruk

Perbedaan...

Emesis Gravidarum	Hiperemesis Gravidarum
Mual dan muntah dikeluhkan setelah melewati 20 minggu pertama kehamilan	Mual dan muntah mengganggu aktivitas sehari-hari
Mual dan muntah mengganggu aktivitas sehari-hari	Mual dan muntah menimbulkan komplikasi (ketonuria, dehidrasi, hipokalemia, penurunan berat badan)
Mual dan muntah menimbulkan komplikasi patologis	

CARA MENGURANGI RASA MUAL MUNTAH

DEA NOVIA RAMADHANI

EMESIS GRAVIDARUM

PENGERTIAN	PENYEBAB	TANDA GEJALA
<h3>EMESIS GRAVIDARUM</h3> <p>Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah (Wegrzyniak, dkk, 2012)</p>	<h3>EMESIS GRAVIDARUM</h3> <p>Meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG dalam serum. Umumnya wanita dapat menyesuaikan dengan keadaan ini, meski gejala mual dan muntah berat dapat berlangsung sampai 4 bulan.</p>	<h3>EMESIS GRAVIDARUM</h3> <p>TAHUKAH BUNDA</p> <p>Penyebab: Wanita hamil mual akibatnya dari HCG (Human Chorionic Gonadotropin) meningkat di awal kehamilan. Hal ini bisa tidak memburuk selama kehamilan.</p> <p>Gejala: Mual, muntah, Heartburn</p> <ul style="list-style-type: none"> Rasa mual, bahkan dapat sampai muntah Mual dan muntah ini terjadi 1-2 kali sehari, biasanya terjadi di pagi hari tetapi dapat pula terjadi setiap saat. Nafsu makan berkurang Mudah lelah Emosi yang cenderung tidak stabil

DAFTAR PUSTAKA

1. Wiknjosastro H. 2014. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
2. Tiran D. 2008. Mual Muntah Kehamilan. Jakarta: EGC.
3. Pratami E. 2016. Evidence Based Dalam Kebidanan. Jakarta: EGC.
4. Yuni Retnowati. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *J Borneo Holist Heal.*
5. Wiknjosastro H. 2015. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
6. Harti, L. B., Kurniasari, F. N., Dasilva, K., Cempaka, A. R., & Waziroh E. 2018. Aktivitas Antioksidan pada Minuman Fungsional Berbasis Jahe dan Kacang-Kacangan sebagai Antiemetik.
7. Niebyl JR. 2010. Nausea and Vomiting in Pregnancy. *N Engl J Med*
8. Widayana A, I Wayan Megadhana, Kemara KP. 2014. Diagnosis Dan Penatalaksanaan Hiperemesis Gravidarum. *E-Jurnal Med Udayana.*
9. Wideasari NPA, Trapika IGMSC. 2017. Pola Pemberian Terapi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil oleh Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi serta Bidan di Kota Denpasar. *E-Jurnal Med*
10. Umamah F. Konsumsi Makanan Kecil Di Pagi Hari Mempengaruhi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Bps Ida Ayu Desa Becirongengor Sidoarjo. *J Heal Sci.* 2018
11. Prastika CE, Pitriani R, Kebidanan D, Tinggi S, Kesehatan I, Pekanbaru H. Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I. *J Kebidanan Terkini (Curr Midwifery J).* 2021;1:62–9.
12. Kia PY, Safajou F, Shahnazi M, Nazemiyeh H. The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iran Red Crescent Med J.* 2014;16(3).

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Kebutuhan Dasar Ibu Hamil
Sasaran	: Ibu Hamil (Ny.O)
Tempat	: PMB Bidan J
Hari/tanggal	: Senin, 21 Februari 2022
Alokasi waktu	: 5 menit
Metode	: Diskusi dan Tanya Jawab

A. Tujuan Instruksional

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan tentang kebutuhan dasar ibu hamil, diharapkan klien mampu mengerti, memahami dan mampu menjelaskan kebutuhan dasar ibu hamil, tujuan, macam-macam kebutuhannya serta kegiatan atau hal yang harus dihindari ibu hamil.

2. Tujuan khusus

- a. Klien mampu menjelaskan pengertian kebutuhan dasar ibu hamil
- b. Klien mampu menjelaskan tujuan kebutuhan dasar ibu hamil
- c. Klien mampu menyebutkan dan menjelaskan macam-macam kebutuhan dasar ibu hamil
- d. Klien mampu menjelaskan kegiatan yang harus dihindari ibu hamil

B. Materi

1. Pengertian kebutuhan dasar ibu hamil
2. Tujuan kebutuhan dasar ibu hamil
3. Macam-macam kebutuhan dasar ibu hamil
4. Kegiatan yang harus dihindari ibu hamil

C. Metode

1. Diskusi
2. Tanya jawab

D. Media

1. Leaflet
2. Materi SAP

E. Setting

No	Waktu	Kegiatan mahasiswa	Kegiatan peserta
1.	Pembukaan (1 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam pembukaan 2. Memberi kesempatan kepada ibu untuk menjelaskan yang telah ibu ketahui sebelumnya 3. Membagikan leaflet kepada para peserta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Menjelaskan yang ibu ketahui
2.	Pengembangan Materi (3 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian kebutuhan dasar ibu hamil 2. Menjelaskan tujuan kebutuhan dasar ibu hamil 3. Menjelaskan macam-macam kebutuhan dasar ibu hamil 4. Menjelaskan kegiatan yang harus dihindari bu hamil 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan dan mendengarkan keterangan penyaji 2. Menyimak
3.	Penutup (1 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi kesempatan ibu untuk bertanya 2. Melakukan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan dengan tanya jawab 3. Menerangkan kembali 	Mendengarkan dan Tanya jawab

		hal-hal yang kurang dimengerti dan menyampaikan kesimpulan 4. Mengucapkan terima kasih dan menutup penyuluhan	
--	--	--	--

F. Evaluasi

1. Apakah tujuan mengetahui kebutuhan ibu hamil ?
2. Apa saja kebutuhan ibu hamil ?

MATERI
SATUAN ACARA PENYULUHAN
(SAP)

A. Pengertian Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Kebutuhan dasar ibu hamil merupakan kebutuhan yang harus didapatkan dan dipenuhi selama kehamilan. Kehamilan merupakan suatu proses kehidupan seorang wanita, dimana dengan adanya proses ini terjadi perubahan-perubahan. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental dan sosial. Kebutuhan dasar yang diperlukan ibu selama hamil meliputi oksigen, nutrisi, personal hygiene, pakaian, eliminasi, seksualitas, mobilisasi, body mekanik, exercise/senam hamil, istirahat/tidur, imunisasi, traveling, aktivitas dalam dan luar rumah. Kebutuhan dasar ibu hamil sangat mempengaruhi kesehatan ibu maupun janin selama masa kehamilan. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar ibu hamil, akan berdampak pada kesehatan ibu selama kehamilan dan juga secara langsung mempengaruhi proses persalinan kelak.

B. Tujuan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Agar kehamilan aman, sehat, dan selamat karena terpenuhinya kebutuhan ibu. Kebutuhan dasar ibu hamil sangat mempengaruhi kesehatan ibu maupun janin selama masa kehamilan. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar ibu hamil, akan berdampak pada kesehatan ibu selama kehamilan dan juga secara langsung mempengaruhi proses persalinan kelak serta terhindar atau mengurangi resiko bahaya pada ibu hamil

C. Macam-Macam Kebutuhan Ibu Hamil

1. Makanan Bergizi Seimbang

Wanita hamil membutuhkan makanan yang berkualitas untuk pertumbuhan janin, plasenta, uterus, buah dada, dan kenaikan metabolisme. Serta gizi tinggi untuk kesehatan ibu hamil. Pola gizi seimbang dengan 1 porsi lebih banyak daripada sebelum hamil. Nutrisi dan gizi yang baik pada masa kehamilan akan sangat membantu ibu hamil dan janinnya melewati masa tersebut. Pada dasarnya menu makan yang diperlukan adalah pola

makan yang sehat. Hanya saja Ibu hamil harus lebih berhati-hati ketika memilih makanan.

Dengan kebutuhan nutrisi yang meningkat seperti kalsium, zat besi, asam folat, dan sebagainya, ibu hamil pun perlu dikontrol kenaikan berat badannya. Kenaikan yang ideal berkisar antara 12-15 kilogram. Jika lebih banyak dari itu dikhawatirkan dapat mempengaruhi tekanan darah. Anjurkanlah wanita hamil makan yang secukupnya saja, cukup mengandung protein hewani dan nabati, karena kebutuhan kalori selama kehamilan meningkat.

Kenaikan berat badan wanita hamil berkisar antara 6,5 – 16 kg selama kehamilan. Bila berat badan tetap atau menurun, semua makan yang dianjurkan terutama yang mengandung protein dan besi. Bila BB naik dari semestinya dianjurkan mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak jangan dikurangi apalagi sayur dan buah. Berikut ini daftar asupan gizi yang harus dipenuhi oleh ibu hamil.

a. Kalori

Pada masa kehamilan kebutuhan kalori naik antara 300-400 kkal per harinya. Kalori ini dapat dipenuhi dari sumber makanan yang bervariasi, dengan menu 4 sehat 5 sempurna sebagai acuaannya. Sebaiknya 55% didapatkan dari umbi-umbian serta nasi sebagai sumber karbohidrat, lemak nabati dan hewani 35 %, serta 10 % berasal dari sayur dan buah-buahan.

b. Asam folat

Janin sangat memerlukan asam folat dalam jumlah cukup banyak yang berguna untuk pembentukan syaraf. Pada trimester pertama bayi 4 membutuhkan 400 mikrogram dalam setiap harinya. Jika kekurangan asam folat, maka perkembangan janin menjadi tidak sempurna dan bisa membuat bayi lahir dengan kelainan, misalnya tanpa batok kepala, bibir sumbing, atau tulang belakang tidak tersambung. Asam folat diperoleh dari buah-buahan, sayuran hijau, dan beras merah.

c. Protein

Asupan protein diperlukan untuk zat pembangun, pembentukan darah, dan sel. Kebutuhan ibu hamil akan protein adalah 60 gram setiap harinya, atau 10 gram lebih banyak daripada biasanya. Makanan berprotein didapat dari kacang-kacangan, tahu-tempe, putih telur, dan daging.

d. Kalsium

Zat ini berfungsi untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Dengan pemenuhan kebutuhan kalsium yang cukup selama kehamilan, ibu hamil dapat terhindar dari osteoporosis. Hal ini dikarenakan, jika kebutuhan kalsium sang ibu tidak mencukupi, kebutuhan kalsium janin diambil dari tulang ibunya. Makanan yang banyak mengandung kalsium diantaranya susu, dan produk olahan lain seperti vitamin A, D, B2, B3, dan C. Vitamin A sangat bermanfaat bagi mata, pertumbuhan tulang, dan kulit. Vitamin D dapat menyerap kalsium yang bermanfaat untuk pertumbuhan tulang dan gigi sang janin.

e. Zat besi

Berfungsi dalam pembentukan darah, terutama untuk membentuk sel darah merah hemoglobin, serta mengurangi resiko ibu hamil terkena anemia. Kandungan zat besi sangat dibutuhkan pada masa kehamilan memasuki usia 20 minggu. Makanan yang banyak mengandung zat besi diantaranya hati, ikan, dan daging

Kebutuhan beberapa zat yang penting :

		Tidak hamil	Hamil	Laktasi
Kalori	Kal	2500	2500	2500
Protein	gr	60	85	100
Calcium	gr	0,8	1,5	2
Fernem	mg	12	15	15
Vitamin A	si	5000	6000	8000
Vitamin B	mg	1,5	1,8	2,3
Vitamin C	mg	70	100	150
Riboflavin	mg	2,2	2,5	3
As. nikotinat	mg	15	10	23
Vitamin D	si	+	400-800	400-800

2. Istirahat Yang Cukup

Selama hamil, tubuh Ibu butuh tidur selama 6-8 jam sehari. Ini sama dengan tidur orang sehat pada umumnya. Tidur malam paling sedikit 6-7 jam dan usahakan siangnya tidur atau berbaring 1-2 jam. Posisi tidur sebaiknya

miring ke kiri. Hanya saja, berbagai perubahan tubuh kerap membuat ibu hamil gampang lelah dan mengantuk. Itu sebabnya, ibu hamil biasanya perlu tambahan waktu istirahat dan tidur sekitar 30 menit hingga 1 jam setiap rentang 3 hingga 4 jam.²² Bila kehamilan dibawah 3 bulan, maka diperbolehkan banyak istirahat, terutama bila kandungan lemah maka sebaiknya banyak istirahat di tempat tidur (bed rest).

Selama masa kehamilan, istirahat memegang peranan yang sama penting dengan kegiatan. Pada masa awal kehamilan, mungkin merasa lebih lelah dari biasanya, oleh sebab itu perbanyaklah istirahat/ tidur. Tidur siang sangat dianjurkan, atau beristirahatlah beberapa kali disiang hari. Upayakan untuk menyederhanakan rutinitas sehari-hari. Prinsipnya, ibu hamil mesti istirahat cukup dan dianjurkan tidur 8 jam sehari. Namun begitu jangan lupa untuk melakukan aktivitas fisik yang ringan, agar tubuh lebih sehat dan fit.

3. Menjaga Kebersihan Diri

Kebersihan badan mengurangi infeksi, puting susu harus dibersihkan kalau terbasahi oleh kolostrum. Perawatan gigi harus dilakukan karena gigi yang bersih menjamin pencernaan yang sempurna. Personal hygiene yang perlu diperhatikan :

- a. Perawatan rambut
- b. Perawatan gigi
- c. Mandi untuk menjaga kebersihan kulit, mencegah infeksi
- d. Perawatan payudara
- e. Perawatan vulva dan vagina
- f. Pakaian yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah : Pakaian longgar, bersih dan tidak ada ikatan yang ketat pada daerah perut, Pakailah bra yang menyokong, Memakai sepatu dengan tumit yang tidak terlalu tinggi, Pakaian dalam yang selalu bersih dan ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari.

4. Hubungan Seksual

Salah satu kebutuhan biologis manusia adalah kebutuhan untuk melakukan hubungan seks. Hubungan seks diibaratkan seperti suatu kegiatan olahraga yang membutuhkan tenaga dan otak yang fit serta stabil. Perubahan lain

yang dapat terjadi pada aktivitas seks adalah pada masa hamil. Keinginan berhubungan seksual pada waktu hamil sebagian besar tidak berubah, bahkan sebagian kecil makin meningkat, berkaitan dengan meningkatnya hormon estrogen.

Apakah seks aman dilakukan 14 pada waktu hamil ? Yang dimaksud aman disini tentunya adalah keamanan buat sicabang bayi. Untuk itu kita harus mengetahui sudah memasuki stadium mana kehamilan tersebut. Berhubungan seks pada kehamilan itu boleh dilakukan dan tidak ada masalah tapi pada kasuskasus tertentu ibu hamil dilarang atau harus membatasi untuk melakukan hubungan seksual selama kehamilan.

Hubungan seksual bisa dilakukan walaupun dalam keadaan hamil kecuali jika ibu tersebut mempunyai sejarah:

- a.Abortus/prematur
- b.Perdarahan pervaginam Pada minggu terakhir kehamilan koitus harus hati-hati
- c.Bila ketuban sudah pecah koitus dilarang
- d.Dikatakan orgasme pada kehamilan tua dapat menyebabkan kontraksi uterus terjadi partus prematurus

Oleh karena itu hubungan seks waktu hamil, bukan merupakan halangan. Seorang wanita sehat dengan kehamilan normal bisa terus berhubungan seks sampai usia kandungannya mencapai 9 bulan, tanpa perlu takut melukai diri sendiri atau janinnya. Sebab, janin dilindungi rahim dan cairan ketuban di dalam rahim dan otot-otot kuat di sekitar rahim melindungi bayi dari guncangan. Bayi juga terlindung dari penetrasi penis karena adanya lapisan lendir tebal yang melindungi leher rahim dan membantu mencegah infeksi.

5.Aktivitas Fisik

Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan memperhatikan kondisi ibu daan keamanan janin yang di kandungnya. Jangan pernah menganggap enteng pekerjaan rumah tangga, khususnya bagi kaum pria. Pekerjaan rutin rumah tangga seperti mencuci, mengepel, memasak, menyetrika sering dianggap pekerjaan yang tidak membutuhkan tenaga dan pikiran, pendapat seperti ini jelas salah.

Pekerjaan rumah tangga sama melelahkannya seperti pekerjaan lainnya. Tanpa harus bekerja di luar rumah pun, pekerjaan rumah tangga sudah menguras tenaga dan pikiran, apalagi kalau seorang wanita masih harus bekerja di luar rumah, yang paling menyedihkan lagi adalah pada waktu hamil. Jika Ibu seorang suami yang bertanggung jawab dan memiliki rasa kemanusiaan dan budi pekerti yang baik, maka Ibu pasti tidak akan membiarkan istri Ibu melakukan pekerjaan rumah tangga sambil tetap bekerja di luar rumah pada saat hamil. Bicarakanlah segera dengan pasangan dan keluarga dekat Ibu jika memang menghadapi masalah seperti ini. Karena jika dibiarkan resikonya bukan hanya pada bayi Ibu tetapi juga diri Ibu sendiri. Pada saat hamil, kurangilah pekerjaan rumah tangga yang biasa Ibu lakukan. Kurangilah bersentuhan dengan bahan-bahan kimia dalam rumah tangga, seperti cairan pembersih lantai, pestisida tanaman, dan obat serangga lainnya.

Wanita pekerja diluar rumah Wanita hamil boleh melakukan pekerjaan sehari hari, dikantor ataupun di pabrik asal bersifat ringan. Di Indonesia wanita hamil diberi cuti hamil selama 3 bulan yaitu 1,5bulan sebelum bersalin dan 1,5 bulan sesudahnya, selama hamil berhati hati dan menjaga kehamilannya.

Senam hamil merupakan kebutuhan aktifitas fisik, pada kegiatan ini terjadi peningkatan metabolisme yang pada dasarnya dengan peningkatan metabolisme diperlukan peningkatan penyediaan oksigen sehingga senam hamil akan meningkatkan kebutuhan oksigen. Penanggulangan aspek fisik dari persalinan dan pemeliharaan kehamilan yang bertujuan melindungi ibu dan anak adalah dengan jalan memberikan bimbingan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan yang fisiologis melalui penerangan, berdiskusi, dan memberikan latihan fisik kepada wanita hamil. “Senam adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang aman, spontan dan lancar sesuai waktu yang diharapkan”. Pada prinsipnya senam hamil adalah exercise therapy atau terapi latihan yang merupakan bagian dari ilmu fisioterapi yang dilaksanakan dibagian obstetric pada ibu hamil oleh seorang fisioterapis.

Senam yang dilakukan oleh ibu hamil pada setiap semester. Senam hamil penting bagi seorang ibu yang sedang mempersiapkan diri untuk persalinan terutama untuk ibu dengan usia kandungan lebih dari 20 minggu.

a. Tujuan

- 1) Menguasai teknik pernafasan
- 2) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut
- 3) Melatih sikap tubuh selama hamil
- 4) Melatih relaksasi sempurna dengan latihan kontraksi dan relaksasi
- 5) Ibu dapat melahirkan tanpa penyulit sehingga ibu dan bayi sehat setelah persalinan

b. Manfaat

- 1) Memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan
- 2) Melatih sikap tubuh guna menghindari /memperingan keluhan seperti sakit
- 3) Perempuan mengandung yang mengikuti senam hamil diharapkan dapat menjalani persalinan secara lancar, dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan sebaik-baiknya sehingga proses persalinan normal langsung relatif cepat.
- 4) Membuat tubuh lebih rileks (membantu mengatasi stress dan rasa sakit akibat his ketika bersalin)

D. Kegiatan Yang Harus Dihindari Ibu Hamil

1. Kerja berat

Melakukan kegiatan berat atau mengangkat beban berat, menjadi terasa berbeda di masa kehamilan. Hal ini disebabkan rahim yang kian membesar dapat menyebabkan otot perut tertarik atau terasa kram. Otot perut tergolong otot yang berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh dan dibutuhkan dalam hampir semua aktivitas fisik, apalagi mengangkat beban. Jika otot ini melemah atau tidak berfungsi seperti biasa, tidak heran jika aktivitas fisik menjadi lebih sulit. Hal ini juga bisa meningkatkan risiko cedera otot, sakit punggung, dan nyeri panggul pada ibu hamil.

Perubahan hormon di masa kehamilan juga membuat jaringan penunjang dasar panggul dan sendi-sendi menjadi lebih lemah. Hal ini akan menyebabkan Bumil lebih sulit mengangkat beban dan mengatur keseimbangan tubuh, sehingga meningkatkan risiko cedera yang pada akhirnya dapat memicu terjadinya keguguran atau gawat janin. Selain itu, melemahnya dasar panggul juga meningkatkan risiko Bumil mengalami hernia. Tak hanya itu, mengangkat beban berat dapat meningkatkan risiko persalinan prematur dan bayi berat lahir rendah (BBLR) pada sebagian wanita hamil. Ibu hamil dengan risiko ini dianjurkan untuk tidak lagi mengangkat beban berat setelah melewati trimester pertama kehamilan. Teknik mengangkat beban berat untuk menghindari cedera, ada beberapa cara yang bisa diterapkan, yaitu:

- a. Rendahkan tubuh dengan menekuk lutut saat mengambil beban, tapi jaga agar punggung dan pinggang tetap lurus.
- b. Gunakan kaki untuk menahan beban, bukan otot punggung.
- c. Dekatkan beban ke tubuh.
- d. Kencangkan dasar panggul (seperti sedang menahan buang air besar) dan perlahan tarik perut ke dalam saat mengangkat beban.
- e. Bernapas seperti biasa dan jangan menahan napas atau mengejan.
- f. Hindari gerakan menyentak atau perubahan gerakan mendadak saat mengangkat beban.

Ada beberapa hal yang harus Bumil hindari terkait membawa beban berat saat hamil guna menghindari risiko cedera. Berikut ini adalah beberapa di antaranya:

- a. Hindari mengangkat beban yang berat langsung dari lantai.
- b. Hindari membawa beban di atas kepala.
- c. Hindari membawa barang dengan satu tangan.
- d. Hindari mengangkat beban dalam ruangan kecil yang membuat Bumil tidak dapat bergerak bebas.
- e. Hindari menggendong anak yang tidak bisa tenang atau sedang merontaronta.
- f. Hindari mengenakan alas kaki yang licin saat mengangkat barang.

2. Merokok atau terpapar asap rokok

Rokok dan asapnya mengandung ribuan bahan kimia yang berbahaya jika terhirup oleh siapa pun, apalagi ibu hamil. Asap rokok yang terhirup oleh ibu hamil dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, termasuk pada janin yang dikandungnya. Asap rokok bisa bertahan di udara selama 2-3 jam. Kandungan kimiawi pada asap rokok bahkan bisa menempel di dinding atau perabotan rumah selama bertahun-tahun. Meski tidak terlihat, asap tersebut masih dapat terhirup oleh banyak orang, tak terkecuali ibu hamil.

Bahaya merokok saat hamil sangat penting untuk disadari. Beragam zat berbahaya yang terkandung di dalam rokok dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah selama kehamilan, seperti kelahiran prematur dan cacat bawaan pada janin. Merokok dekat ibu hamil memang sangatlah berbahaya. Berikut ini adalah beberapa risiko yang mungkin dapat terjadi apabila ibu hamil menghirup asap rokok:

a. Keguguran

Risiko keguguran pada trimester pertama akan meningkat bila ibu hamil terpapar asap rokok. Bahan kimia yang terkandung di dalam rokok akan masuk ke aliran darah ibu hamil dan janin. Hal tersebut bisa mengganggu perkembangan janin, menimbulkan kelainan genetik atau cacat bawaan lahir, hingga berujung pada keguguran.

b. Bayi lahir dengan berat rendah

Berat badan bayi yang normal saat lahir berkisar antara 2,9 kilogram hingga 3,5 kilogram. Berat badan bayi termasuk rendah apabila kurang dari 2,5 kilogram saat lahir. Ada beberapa hal yang bisa menyebabkan bayi terlahir dengan berat badan kurang, yaitu paparan asap rokok, kelainan genetik, anemia saat hamil, serta kurangnya asupan nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu hamil. Bayi yang lahir dengan berat badan rendah berisiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan pernapasan, infeksi, hipotermia, gangguan otak, masalah pada saluran cerna, dan kekurangan gula darah.

c. Bayi lahir premature

Ibu hamil yang sering terpapar asap rokok berisiko tinggi untuk melahirkan bayi prematur. Bayi yang dilahirkan sebelum waktunya ini bisa terkena beberapa masalah kesehatan yang serius, seperti:

- 1) Gangguan organ tertentu, seperti saluran pencernaan dan pernapasan.
- 2) Penyakit jantung bawaan.
- 3) Infeksi.
- 4) Penyakit kuning.
- 5) Kesulitan atau tidak mau menyusu.
- 6) Perdarahan di pembuluh darah otak.
- 7) Selain itu, merokok dekat ibu hamil juga bisa mengganggu kesehatan paru-paru janin. Hal ini membuatnya berisiko mengalami gangguan pernapasan, misalnya asma, di kemudian hari.

d. Sindrom kematian bayi mendadak (sudden infant death syndrome/SIDS)

Bayi bisa saja terkena sindrom kematian bayi mendadak atau SIDS jika ibu hamil sering menghirup asap rokok. SIDS merupakan kondisi ketika bayi meninggal secara mendadak saat sedang tidur, padahal sebelumnya dia terlihat baik-baik saja. Selain masalah-masalah kesehatan di atas, merokok dekat ibu hamil juga mungkin akan menyebabkan gangguan belajar atau hambatan tumbuh kembang pada anak setelah ia lahir. Dampak merokok dekat ibu hamil dapat sangat membahayakan kesehatan bayi yang dikandungnya. Jadi, berhati-hatilah saat merokok, bahkan sebaiknya hentikan kebiasaan merokok mulai sekarang. Jika belum bisa, merokoklah di luar rumah dan jauh dari ibu hamil, lalu segera mandi serta berganti pakaian setelahnya. Sedangkan untuk ibu hamil, jangan merokok dan hindarilah orang yang sedang merokok. Ingatkan juga anggota keluarga untuk tidak merokok di dalam rumah.

3. Minum-minuman bersoda, beralkohol dan jamu

Ibu hamil harus memperhatikan asupan makanan maupun minuman yang dikonsumsi. Pasalnya, ada beberapa jenis makanan yang kurang ramah bahkan bisa memicu gangguan jika dikonsumsi selama masa kehamilan. Tidak hanya mengganggu calon ibu, mengonsumsi makanan maupun

minuman sembarangan juga bisa meningkatkan risiko gangguan pada janin yang dikandung. Nyatanya, ada beberapa jenis asupan yang harus dihindari selama wanita mengandung. Apakah minuman bersoda salah satunya? Sebenarnya, dampak dari minum soda pada ibu hamil masih dipertanyakan. Sejauh ini, minuman bersoda tidak benar-benar dilarang, tapi ibu hamil sebaiknya waspada dan tidak sembarangan dalam mengonsumsinya. Mengingat, soda memiliki sejumlah kandungan sudah diketahui bisa berdampak buruk pada tubuh.

Soda mengandung gula dan kalori yang tinggi, serta pemanis buatan. Kandungan-kandungan tersebut yang membuat soda menjadi minuman yang sebaiknya dibatasi, terutama pada ibu hamil. Kebiasaan mengonsumsi minuman bersoda bisa meningkatkan risiko ibu melahirkan bayi secara prematur. Tidak hanya itu, berlebihan dalam mengonsumsi soda juga bisa memengaruhi bayi. Konsumsi minuman bersoda secara berlebihan bisa memengaruhi perkembangan Si Kecil dalam jangka waktu panjang.

4. Tidur terlentang > 10 menit pada masa hamil tua

Tidur telentang saat hamil sebenarnya aman, selama tidak dilakukan dalam waktu yang terlalu lama atau jika usia kehamilan masih di trimester pertama. Namun, bagi sebagian ibu hamil, posisi ini memang sering kali dirasakan kurang nyaman dan membuat tidur kurang pulas. Semakin bertambahnya usia kehamilan, ukuran rahim akan semakin membesar. Oleh karena itu, tidur telentang saat usia kehamilan di atas 3 bulan dapat menyebabkan usus dan pembuluh darah besar di dalam perut tertekan oleh beban dari rahim yang berisi janin. Kondisi tersebut juga bisa berdampak pada sirkulasi darah ke jantung, sehingga menurunkan aliran darah ibu hamil dan janin. Selain itu, tekanan pada usus dan pembuluh darah akibat tidur telentang juga mungkin dapat menyebabkan munculnya beberapa keluhan, seperti:

- a. Sesak napas atau napas berat
- b. Sakit punggung
- c. Pusing
- d. Gangguan pencernaan
- e. Wasir

f. Penurunan tekanan darah

Posisi tidur telentang saat hamil juga dikatakan dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur. Namun, temuan ini masih perlu diteliti lebih lanjut karena ada banyak faktor yang juga bisa menyebabkan kelahiran prematur, mulai dari komplikasi kehamilan hingga kebiasaan merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol saat hamil. Efek buruk atau bahaya ibu hamil tidur telentang tidak akan langsung muncul hanya karena ibu hamil tidak sengaja tidur dalam posisi ini selama 1–2 jam. Meski demikian, sebaiknya hindari tidur telentang, apalagi bila ukuran perut Bumil sudah cukup besar, karena posisi ini bisa menimbulkan beberapa keluhan seperti yang telah disebutkan di atas.

Posisi Tidur yang Disarankan : Ibu hamil tidak perlu khawatir jika terbangun dari tidur dalam posisi telentang. Cukup ubah saja menjadi miring ke arah kiri dengan menekuk lutut. Posisi tidur miring ke kiri dianggap posisi paling nyaman dan paling baik bagi ibu hamil, karena beban janin tidak akan menekan pembuluh darah besar di dalam perut ibu hamil. Hal ini membuat kerja jantung menjadi lebih ringan dan aliran darah menuju berbagai organ penting, seperti rahim, ginjal, dan hati, menjadi lebih lancar. Posisi tidur miring ke kiri juga meningkatkan jumlah darah dan nutrisi yang mencapai plasenta dan janin.

Selain tidur telentang, ibu hamil juga perlu menghindari tidur tengkurap. Posisi ini juga berisiko menekan pembuluh darah dan janin, serta tidak nyaman bagi payudara dan perut yang sudah membesar. Keluhan susah tidur, baik susah tidur saat hamil muda maupun susah tidur saat hamil tua, adalah hal yang normal terjadi. Selain karena sulit menemukan posisi tidur yang nyaman, ukuran perut yang terus membesar juga menimbulkan berbagai keluhan lain, seperti kram pada kaki, sakit punggung, dan sering buang air kecil, yang makin membuat ibu hamil kurang nyaman saat tidur. Untuk menyiasatinya, Ibu hamil dapat menggunakan bantal untuk menyangga perut, lutut, dan punggung. Jika posisi tidur miring ke kiri mulai terasa tidak nyaman, cobalah miring ke kanan untuk beberapa saat. Bumil juga boleh saja sesekali tidur telentang, tapi jangan terlalu lama.

5. Ibu hamil minum obat tanpa resep dokter

Bagi ibu hamil, penggunaan obat memang sangat tidak dianjurkan. Alasannya karena obat-obatan tertentu bisa berdampak negatif pada janin, termasuk memengaruhi tumbuh kembang janin dalam kandungan dan meningkatkan risiko terjadinya kelainan bawaan lahir. Sehingga, jika ibu tidak benar-benar terpaksa karena sakit, lebih baik ibu menghindari obat-obatan selama kehamilan. Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia (WHO), 90 persen wanita hamil mengonsumsi obat-obatan, baik obat yang diresepkan, obat bebas, atau obat terlarang. Padahal, 2-3 persen dari seluruh kelainan bawaan lahir disebabkan oleh obat-obatan.

Pengaruh Obat pada Janin, semua jenis obat-obatan yang dikonsumsi ibu hamil memiliki kategori tertentu berdasarkan tingkat keamanannya. Namun, beberapa jenis obat dikategorikan sebagai teratogen, yaitu zat yang jika dikonsumsi ibu hamil bisa memicu kelainan bawaan lahir.

- a. Langsung memengaruhi janin sehingga menyebabkan kerusakan, kelainan tumbuh kembang janin, hingga kematian janin.
- b. Memengaruhi fungsi plasenta yaitu lewat jalan yang digunakan untuk suplai oksigen dan zat gizi pada janin. Dengan cara ini, obat akan mengerutkan pembuluh darah dan mengurangi suplai oksigen dan zat gizi ke janin, sehingga berdampak pada tumbuh kembang janin.
- c. Menyebabkan kontraksi otot rahim yang sangat kuat. Dampaknya, aliran darah ke janin akan berkurang, sehingga bisa mencederai janin.

Bagaimana jika ibu hamil sakit dan harus minum obat? Kondisi ini tentu tidak bisa dibiarkan. Sebab, sakit yang dibiarkan justru bisa membahayakan ibu dan janin yang ada dalam kandungan. Jika sakit yang diidap mengharuskan ibu untuk mengonsumsi obat, berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- a. Jangan Beli Obat Sembarangan
- b. Alasannya karena ibu tidak bisa menjamin apakah obat yang dibeli aman atau tidak untuk dikonsumsi saat hamil. Sehingga, ibu hamil sangat tidak disarankan untuk membeli obat yang dijual bebas tanpa seizin dokter atau bidan yang merawat kehamilan. Jika mengalami keluhan sakit, segeralah

berbicara dengan dokter untuk mendapatkan saran pengobatan yang tepat, termasuk jenis obat yang aman dikonsumsi selama kehamilan.

- c. Informasikan Riwayat Alergi
 - d. Hal ini penting agar ibu tidak mendapatkan obat yang sama, sehingga meminimalkan risiko alergi obat. Pastikan juga untuk mencatat reaksi alergi yang mungkin muncul dari obat dan jenis obat baru yang diresepkan untuk ibu. Reaksi alergi obat antara lain mual, muntah, nyeri kepala, jantung berdebar, keringat dingin, gatal di seluruh tubuh, mata bengkak, dan lain-lain.
 - e. Perhatikan Label Obat dalam Kemasan
 - f. Ini termasuk memeriksa tanggal kedaluwarsa, bentuk kemasan, tampilan obat, dan komposisi obat yang ingin dikonsumsi. Jadi, pastikan ibu memperhatikan label obat dalam kemasan yang ingin dikonsumsi. Khusus untuk antibiotik, pastikan ibu mengonsumsinya sesuai yang sudah diresepkan dokter. Pastikan juga ibu menghabiskan obat antibiotik sesuai jadwal dari dokter.
 - g. Beli Obat yang Tersertifikasi
 - h. Ini termasuk obat herbal (tradisional) seperti jamu. Pastikan ibu membeli obat yang sudah tersertifikasi oleh Badan POM (Pengawas Obat dan Makanan). Sebab dalam sertifikasinya, BPOM akan mencantumkan apakah suatu produk obat tradisional aman dikonsumsi ibu hamil
6. Stress Berlebihan

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan oleh ibu hamil. Bumil harus tetap berpikiran positif dan menghindari stres agar kehamilan berjalan dengan sehat. Sebab, stres saat hamil dapat memberi efek yang buruk pada janin yang tengah dikandung dan tubuh ibu hamil itu sendiri. Kondisi ini umumnya terjadi pada kehamilan di trimester pertama. Meski terkadang stres saat hamil merupakan hal yang normal, kondisi tersebut juga bisa meningkatkan risiko komplikasi kehamilan tertentu bila terjadi secara berlebihan. Hormon kehamilan yang memengaruhi suasana hati dipercaya memicu terjadinya stres pada ibu hamil. Stres pada ibu hamil bisa disebabkan

oleh satu atau beberapa faktor. Beberapa penyebab umum stres saat hamil, di antaranya:

- a. Kehamilan tidak diinginkan atau direncanakan
- b. Takut keguguran
- c. Takut melahirkan
- d. Gejala kehamilan yang tak nyaman, seperti mual, kelelahan, perubahan suasana hati, atau sakit punggung
- e. Pengalaman buruk dengan kehamilan sebelumnya, seperti keguguran atau kematian janin
- f. Takut merawat bayi
- g. Masalah dalam hubungan, misalnya menjadi korban KDRT
- h. Kesulitan keuangan
- i. Terbebani oleh nasihat orang lain
- j. Momen menyedihkan, misalnya kematian anggota keluarga
- k. Penyalahgunaan narkoba atau alkohol
- l. Kecemasan masa lalu, depresi, atau penyakit mental lainnya.

Jika Anda mengalami lebih dari satu hal di atas terjadi secara bersamaan, maka Anda berpotensi mengalami stres parah. Ketika mengalami stres, beberapa perubahan akan terjadi pada ibu, seperti detak jantung berdetak cepat, sakit kepala, perut tidak nyaman, menggeretakkan gigi, sulit berkonsentrasi, kelelahan yang berlebihan, sulit tidur, hilang selera makan atau makan berlebihan, suka menyendiri atau takut menyendiri, hingga merasa khawatir, frustrasi, marah, atau sedih. Selain itu, stres pada ibu hamil juga meningkatkan risiko terjadinya kondisi seperti berikut:

- a. Keguguran

Sebuah tinjauan studi pada tahun 2017 menghubungkan stres prenatal dengan meningkatnya risiko keguguran. Para peneliti menemukan bahwa ibu hamil yang mengalami peristiwa buruk atau terkena stres psikologis dua kali lebih mungkin mengalami keguguran dini. Hal ini diduga terjadi karena tubuh memproduksi hormon kortisol selama stres mungkin saja turut masuk ke plasenta. Tak hanya itu, stres di tempat kerja juga bisa memicu keguguran. Jadi, penting untuk membuat penyesuaian kerja saat

hamil, terutama jika Anda bekerja shift malam atau mengharuskan untuk bepergian.

b. Preeklamsia

Stres bisa saja memicu kenaikan tekanan darah pada ibu hamil. Tingginya tekanan darah saat hamil ini bisa memicu terjadinya preeklamsia pada ibu hamil. Kondisi ini harus segera ditangani karena jika tidak, preeklamsia dapat memicu terjadinya eklamsia dan komplikasi kehamilan berbahaya lainnya.

c. Diabetes gestasional

Stres saat hamil bisa memicu ibu hamil lebih ingin makan makanan manis sebagai ajang pelampiasan stres yang terjadi padanya. Saat hamil, kebiasaan konsumsi makanan manis dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan meningkatkan risiko mengalami diabetes gestasional bila dilakukan terus-menerus.

d. Infeksi Rahim

Ibu hamil stres dan menangis terus-menerus juga bisa meningkatkan terjadinya risiko infeksi dalam rahim (korioamnionitis). Kondisi ini merupakan efek samping dari komplikasi ketuban pecah dini pada ibu hamil. Efek stres saat hamil pada janin. Tak hanya bisa memengaruhi Anda, janin pun dapat ikut terpengaruh. Berikut efek stres yang terkait dengan risiko pada kehamilan:

e. Kelahiran prematur dan berat lahir rendah

Sebuah studi kecil menghubungkan stres dengan kelahiran prematur (persalinan sebelum 37 minggu kehamilan). Studi tersebut menemukan bahwa stres dapat meningkatkan risiko ibu melahirkan bayi prematur yang mungkin juga memiliki berat lahir rendah. Bayi prematur cenderung mengalami keterlambatan perkembangan dan gangguan belajar. Ketika dewasa, ia juga lebih mungkin memiliki masalah kesehatan kronis, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan diabetes.

f. Gangguan tidur

Wanita yang mengalami stres selama mengandung lebih mungkin melahirkan bayi dengan gangguan tidur pasca lahir. Pasalnya, tingginya

kadar kortisol atau hormon stres selama kehamilan mungkin saja masuk ke plasenta yang selanjutnya memengaruhi bagian otak yang mengatur pola tidur bayi.

g. Gangguan perilaku

Meningkatnya hormon kortisol pada ibu ternyata juga berdampak pada bayi setelah dilahirkan, yang menyebabkan bayi akan cenderung lebih rewel, mudah marah dan sulit tidur. Selain itu, sebuah jurnal menyatakan bahwa stres yang terjadi saat hamil memiliki resiko tinggi anak mengalami autisme, hal ini disebabkan oleh karena terjadi perubahan gen ketika seorang ibu mengalami stres. Stres saat hamil juga bisa memengaruhi pertumbuhan janin dan lamanya kehamilan. Bahkan dalam beberapa kasus, efek stres pada ibu hamil bisa muncul bertahun-tahun kemudian setelah bayi dilahirkan. Sebuah studi pada tahun 2012 menunjukkan bahwa anak-anak lebih mungkin mengalami gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) akibat stres prenatal

h. Meningkatkan bayi lahir rentan dengan berbagai penyakit

Emosi dan stres berkepanjangan saat hamil bisa membuat bayi lebih berisiko terserang penyakit, termasuk jantung, tekanan darah tinggi, obesitas dan diabetes saat sudah beranjak dewasa. Selain itu, kondisi ini juga dapat menyebabkan pembuluh darah di dalam tubuh bayi menyempit dan aliran darahnya tidak lancar sehingga membuatnya kekurangan oksigen. Kurangnya pasokan oksigen ini membuat tumbuh kembangnya terganggu.

LAMPIRAN MEDIA

4. HUBUNGAN SEKSUAL

Hubungan seksual bisa dilakukan walaupun dalam keadaan hamil kecuali jika ibu tersebut mempunyai sejarah:

- Abortus/prematur
- Pendarahan pervaginam Pada minggu terakhir kehamilan ketitus harus hati-hati
- Bila ketuban sudah pecah ketitus dilarang
- Dikatakan orgasme pada kehamilan tua dapat menyebabkan kontraksi uterus terjadi partus prematurus

5. AKTIVITAS FISIK

- Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan memperhatikan kondisi ibu dan keamanan janin yang di kandungnya.
- Ikuti seram ibu hamil sesuai anjuran petugas kesehatan



KEGIATAN YANG HARUS DIHINDARI:

- Kerja berat
- Merokok atau terpapar asap rokok
- Minum-minuman bersoda, beralkohol dan jamu
- Tidur terlentang > 10 menit pada masa hamil tua
- Ibu hamil minum obat tanpa resep dokter
- stres berlebihan



KEBUTUHAN DASAR IBU HAMIL



DEA NOVIA RAMADHANI



**D3 KEBIDANAN BOGOR
POLTEKES KEMENKES BANDUNG**

PENGERTIAN KEBUTUHAN DASAR

Kebutuhan dasar ibu hamil merupakan kebutuhan yang harus didapatkan dan dipenuhi selama kehamilan.

TUJUAN

Agar kehamilan aman, sehat, dan selamat karena terpenuhinya kebutuhan ibu.

MACAM – MACAM KEBUTUHAN DASAR

- 1. Makanan Bergizi Seimbang**

Wanita hamil membutuhkan makanan yang berkualitas untuk pertumbuhan janin, plasenta, uterus, buah dada, dan menaikkan metabolisme. Serta gizi tinggi untuk kesehatan ibu hamil. Pola gizi seimbang dengan 1 porsi lebih banyak daripada sebelum hamil
- 2. ISTIRAHAT YANG CUKUP**

Tidur malam paling sedikit 6-7 jam dan usahakan siangya tidur atau berbaring 1-2 jam. Posisi tidur sebaiknya miring ke kiri.



3. MENJAGA KEBERSIHANDIRI

- Mandi minimal 2x/hari
- Bersihkan payudara dan daerah kemaluan
- Pakaian yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah...: Pakaian longgar, bersih dan tidak ada ikatan yang ketat pada daerah perut. Pakailah bra yang menyakng. Memakai sepatu dengan tumit yang tidak terlalu tinggi. Pakaian dalam yang selalu bersih dan ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari.



DAFTAR PUSTAKA

1. Tyastuti, Siti. 2016. Modul Bahan Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta:Pusdik SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
2. Kementerian Kesehatan RI. 2017. BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK. Jakarta
3. Natasha, Bernandine. 2021. “ 7 Hal yang Harus Dihindari Ibu Hamil Muda ” <https://www.popmama.com/pregnancy/first-trimester/bernadine/hamil-muda-apa-saja-yang-harus-dihindari/3>. Diakses pada 10 februari 2022 pukul 10:00 WIB
4. Nareza, Meva. 2020. “Bumil, Ketahui Risiko Mengangkat Beban Berat Saat Hamil” <https://www.alodokter.com/bunda-ini-risiko-mengangkat-beban-berat-saat-hamil>. Diakses pada 10 februari 2022 pukul 10:15 WIB
5. Adrian, Kevin. 2019. “Jangan Merokok Dekat Ibu Hamil. Bahaya!””<https://www.alodokter.com/pesan-untuk-suami-jangan-merokok-dekat-istimu-yang-sedang-hamil-bahaya>. Diakses pada 10 februari 2022 pukul 10:30 WIB
6. Verona Handayani, Verury. 2020. “Waspada 4 Bahaya Minum Soda selama Hamil” <https://www.halodoc.com/artikel/waspada-4-bahaya-minum-soda-selama-hamil#:~:text=Soda%20mengandung%20gula%20dan%20kalori,ibu%20melahirkan%20bayi%20secara%20prematu>. Diakses pada 16 februari 2022 pukul 10:45 WIB
7. Adrian, Kevin. 2020. “Bolehkah Ibu Hamil Tidur Telentang?””<https://www.alodokter.com/benarkah-tidur-telentang-berbahaya-bagi-ibu-hamil> Diakses pada 16 februari 2022 pukul 11:00 WIB
8. Rahmawati, Dina. 2020. “Efek Stres Saat Hamil dan Cara Mengatasinya yang Wajib Bumil Ketahui” <https://www.sehatq.com/artikel/efek-stres-saat-hamil-dan-cara-mengatasinya-yang-wajib-bumil-ketahui>. Diakses pada 16 februari 2022 pukul 11:15 WIB.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Tanda Bahaya Kehamilan Pada Trimester 1
Sasaran	: Ibu Hamil (Ny.O)
Tempat	: PMB Bidan J
Hari/tanggal	: Senin, 21 Februari 2022
Alokasi waktu	: 5 menit
Metode	: Diskusi dan Tanya Jawab

A. Tujuan Instruksional

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan tentang tanda bahaya kehamilan pada trimester 1, diharapkan klien mampu mengerti, memahami dan mampu menjelaskan tanda bahaya kehamilan, macam-macam tanda bahaya kehamilan, komplikasi dan penanganan tanda bahaya pada trimester 1.

2. Tujuan khusus

- a. Klien mampu menjelaskan pengertian tanda bahaya kehamilan pada trimester 1
- b. Klien mampu menyebutkan dan menjelaskan macam-macam tanda bahaya kehamilan pada trimester 1
- c. Klien mampu menjelaskan komplikasi tanda bahaya kehamilan pada trimester 1
- d. Klien mampu menjelaskan penanganan tanda bahaya kehamilan pada trimester 1

B. Materi

1. Pengertian tanda bahaya kehamilan pada trimester 1
2. Macam-macam tanda bahaya kehamilan pada trimester 1
3. Komplikasi tanda bahaya kehamilan pada trimester 1
4. Penanganan tanda bahaya kehamilan pada trimester 1

C. Metode

1. Diskusi
2. Tanya jawab

D. Media

1. Buku KIA

E. Setting

No	Waktu	Kegiatan mahasiswa	Kegiatan peserta
1.	Pembukaan (1 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Salam pembukaan2. Memberi kesempatan kepada ibu untuk menjelaskan yang telah ibu ketahui sebelumnya3. Membagikan leaflet kepada para peserta	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Menjelaskan yang ibu ketahui
2.	Pengembangan Materi (3 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan pengertian tanda bahaya kehamilan pada trimester 12. Menyebutkan dan menjelaskan macam-macam tanda bahaya kehamilan pada trimester 13. Menjelaskan komplikasi tanda bahaya kehamilan pada trimester 14. Menjelaskan penanganan tanda bahaya kehamilan pada trimester 1	<ol style="list-style-type: none">1. Memperhatikan dan mendengarkan keterangan penyaji2. Menyimak
3.	Penutup (1 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Memberi kesempatan ibu untuk bertanya2. Melakukan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan	Mendengarkan dan Tanya jawab

		dengan tanya jawab 3. Menerangkan kembali hal-hal yang kurang dimengerti dan menyampaikan kesimpulan 4. Mengucapkan terima kasih dan menutup penyuluhan	
--	--	---	--

F. Evaluasi

1. Apakah tujuan mengetahui tanda bahaya kehamilan pada trimester 1 ?
2. Apa saja macam-macam tanda bahaya kehamilan pada trimester 1?

MATERI
SATUAN ACARA PENYULUHAN
(SAP)

A. Pengertian Tanda Bahaya Kehamilan

Tanda-tanda bahaya pada kehamilan merupakan suatu pertanda telah terjadinya masalah yang serius pada ibu hamil atau janin yang dikandungnya. Faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) salah satunya adalah karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan sehingga tidak teratur dalam melakukan pemeriksaan kehamilan.

Tanda-tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan atau periode antenatal, yang apabila tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu (Salmah, 2006 dan Prawirohardjo, 2010). Tanda-tanda bahaya kehamilan ini telah tercantum dalam Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Ibu hamil yang mengalami tanda-tanda bahaya kehamilan harus segera menemui tenaga kesehatan terdekat. Jika tenaga kesehatan yang ditemui adalah bidan, ibu hamil akan mendapat 123 penanganan kegawatdaruratan dan segera dirujuk ke rumah sakit untuk penanganan lebih lanjut.

B. Macam-Macam, Komplikasi dan Penanganan Tanda Bahaya Kehamilan

1. Perdarahan pervaginam

Tiap perdarahan keluar dari liang senggama pada ibu hamil setelah 28 minggu disebut perdarahan antepartum. Perdarahan antepartum harus mendapat perhatian penuh, karena merupakan tanda bahaya yang mengancam nyawa ibu dan atau janinnya. Perdarahan dapat keluar sedikit-sedikit tetapi terus menerus, lama-lama ibu menderita anemia berat. Perdarahan dapat juga keluar sekaligus banyak yang menyebabkan ibu syok, lemas/ nadi kecil dan tekanan darah menurun.

Perdarahan pervaginam pada kehamilan lanjut yang termasuk kriteria tanda bahaya adalah perdarahan yang banyak, berwarna merah, dan kadang-kadang tetapi tidak selalu disertai dengan nyeri. Assesmen yang

mungkin adalah plasenta previa atau abrupcio plasenta. Perdarahan antepartum dapat berasal dari kelainan plasenta yaitu plasenta previa dan abrupcio plasenta. Plasenta previa adalah keadaan dimana plasenta berimplantasi pada tempat abnormal, yaitu pada segmen bawah rahim sehingga menutupi sebagian atau seluruh permukaan jalan lahir. Abruptio plasenta adalah suatu keadaan dimana plasenta yang letaknya normal terlepas dari perlekatannya sebelum janin lahir.

Penanganan umum : Siapkan fasilitas tindakan gawat darurat, lakukan pemeriksaan secara cepat keadaan umum ibu, termasuk tanda vital (nadi, tekanan darah, respirasi, dan temperatur). Jika dicurigai adanya syok, segera lakukan tindakan meskipun tanda-tanda syok belum terlihat. Ingat bahwa saat melakukan evaluasi lebih lanjut kondisi ibu dapat memburuk dengan cepat.

Jika terjadi syok, sangat penting untuk segera memulai penanganan syok, yaitu pasang infus dan berikan cairan intravena. Lakukan restorasi cairan darah sesuai dengan keperluan.

2. Sakit kepala berlebihan

Sakit kepala yang bisa terjadi selama kehamilan, dan sering kali merupakan

ketidaknyamanan yang normal dalam kehamilan. Sakit kepala yang menunjukkan suatu masalah serius dalam kehamilan adalah sakit kepala yang hebat, menetap dan tidak hilang dengan beristirahat. Terkadang sakit kepala yang hebat tersebut, ibu mungkin menemukan bahwa penglihatannya menjadi kabur atau terbayang. Hal ini merupakan gejala dari preeklamsia dan jika tidak diatasi dapat menyebabkan kejang maternal, stroke, koagulopati dan kematian.

a. Penanganan Umum

- 1) Jika ibu tidak sadar atau kejang, segera mobilisasi seluruh tenaga yang ada dan siapkan fasilitas tindakan gawat daruratan.
- 2) Segera lakukan observasi terhadap keadaan umum termasuk tanda vital (nadi, tekanan darah, dan pernafasan) sambil mencari riwayat penyakit sekarang dan terdahulu dari pasien dan keluarganya.

b. Komplikasi

Nyeri kepala pada masa hamil dapat merupakan gejala pre-eklampsia, suatu penyakit yang terjadi hanya pada wanita hamil, dan jika tidak diatasi dapat menyebabkan kejang maternal, stroke, koagulopati dan kematian.

3. Gangguan penglihatan

Penglihatan menjadi kabur atau berbayang dapat disebabkan oleh sakit kepala yang hebat, sehingga terjadi oedema pada otak dan meningkatkan resistensi otak yang mempengaruhi sistem saraf pusat, yang dapat menimbulkan kelainan serebral (nyeri kepala, kejang), dan gangguan penglihatan.

Perubahan penglihatan atau pandangan kabur, dapat menjadi tanda pre-eklampsia. Masalah visual yang mengidentifikasi keadaan yang mengancam jiwa adalah perubahan visual yang mendadak, misalnya penglihatan kabur atau berbayang, melihat bintik-bintik (spot), berkunang-kunang. Selain itu adanya skotoma, diplopia dan ambliopia merupakan tanda-tanda yang menunjukkan adanya pre-eklampsia berat yang mengarah pada eklampsia. Hal ini disebabkan adanya perubahan peredaran darah dalam pusat penglihatan di korteks cerebri atau didalam retina (oedema retina dan spasme pembuluh darah).

a. Penanganan Umum

- 1) Jika tidak sadar atau kejang. Segera dilakukan mobilisasi seluruh tenaga yang ada dan menyiapkan fasilitas tindakan gawat darurat.
- 2) Segera dilakukan penilaian terhadap keadaan umum termasuk tanda-tanda vital sambil menanyakan riwayat penyakit sekarang dan terdahulu dari pasien atau keluarganya.

b. Komplikasi

Komplikasi yang ditimbulkan antara lain kejang dan eklampsia.

4. Pembengkakan pada wajah/tangan

Oedema ialah penimbunan cairan yang berlebih dalam jaringan tubuh, dan dapat diketahui dari kenaikan berat badan serta pembengkakan kaki, jari tangan dan muka. Oedema pretibial yang ringan sering ditemukan

pada kehamilan biasa, sehingga tidak seberapa berarti untuk penentuan diagnosis pre-eklampsia. Hampir separuh dari ibu-ibu akan mengalami bengkak yang normal pada kaki yang biasanya hilang setelah beristirahat atau meninggikan

kaki. Oedema yang mengkhawatirkan ialah oedema yang muncul mendadak dan cenderung meluas.

Oedema biasa menjadi menunjukkan adanya masalah serius dengan tanda-tanda antara lain: jika muncul pada muka dan tangan, bengkak tidak hilang setelah beristirahat, bengkak disertai dengan keluhan fisik lainnya, seperti: sakit kepala yang hebat, pandangan mata kabur dll. Hal ini dapat merupakan pertanda anemia, gagal jantung atau pre-eklampsia.

a. Penanganan Umum

- 1) Istirahat cukup
- 2) Mengatur diet, yaitu meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung protein dan mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat serta lemak.
- 3) Kalau keadaan memburuk namun memungkinkan dokter akan mempertimbangkan untuk segera melahirkan bayi demi keselamatan ibu dan bayi.

b. Komplikasi

Kondisi ibu disebabkan oleh kehamilan disebut dengan keracunan kehamilan dengan tanda-tanda oedema (pembengkakan) terutama tampak pada tungkai dan muka, tekanan darah tinggi dan dalam air seni terdapat zat putih telur pada pemeriksaan urin dan laboratorium.

5. Nyeri perut

Nyeri perut pada kehamilan 22 minggu atau kurang. Hal ini mungkin gejala utama pada kehamilan ektopik atau abortus.

a. Penanganan Umum

- 1) Lakukan segera pemeriksaan umum meliputi tanda vital (nadi, tensi, respirasi, suhu)

2) Jika dicurigai syok, mulai pengobatan sekalipun gejala syok tidak jelas, waspada dan evaluasi ketat karena keadaan dapat memburuk dengan cepat.

3) Jika ada syok segera terapi dengan baik.

b. Komplikasi

Komplikasi yang dapat timbul pada nyeri perut yang hebat antara lain: kehamilan ektopik; pre-eklampsia; persalinan prematur; solusio plasenta; abortus; ruptur uteri imminens.

6. Mual muntah berlebihan yang mengganggu

Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I. Mual biasa terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu.

Mual dan muntah terjadi pada 60-80 % primigravida dan 40-60 % multigravida. Satu diantara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG dalam serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang. Pada umumnya wanita dapat menyesuaikan dengan keadaan ini, meskipun demikian gejala mual muntah yang berat dapat berlangsung sampai 4 bulan. Pekerjaan sehari-hari menjadi terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Keadaan inilah disebut hiperemesis gravidarum. Keluhan gejala dan perubahan fisiologis menentukan berat ringanya penyakit.

a. Penanganan Umum

Mual muntah dapat diatasi dengan:

1) Makan sedikit tapi sering

2) Hindari makanan yang sulit dicerna dan berlemak

3) Jaga masukan cairan, karena cairan lebih mudah ditolelir daripada makanan padat.

- 4) Selingi makanan berkuah dengan makanan kering. Makan hanya makanan kering pada satu waktu makan, kemudian makanan berkuah pada waktu berikutnya.
- 5) Jahe merupakan obat alami untuk mual. Cincang dan makan bersama sayuran sertamakanan lain.
- 6) Isap sepotong jeruk yang segar ketika merasa mual
- 7) Hindari hal-hal yang memicu mual, seperti bau, gerakan atau bunyi
- 8) Istirahat cukup
- 9) Hindari hal-hal yang membuat Anda berkeringat atau kepanasan, yang dapat memicu rasa mual.

b. Komplikasi

Jika muntah terus menerus bisa terjadi kerusakan hati. Komplikasi lainnya adalah perdarahan pada retina yang disebabkan oleh meningkatnya tekanan darah ketika penderita muntah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hanifa, W. 2007. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
2. Irma. 2008. Tanda Bahaya Kehamilan. masdanang.co.cc Juni 20, 3:50 am
3. Kusmiyati, Y. DKK. 2008. Perawatan Ibu Hamil. Jakarta
4. Masdanang.2008. Tanda Bahaya Kehamilan. masdanang.co.cc June 20, 2008
– 3:41 am Mochtar, R. 1998. Sinopsis Obstetri. Jakarta. EGC