BAB V
PEMBAHASAN

A. Data Subjektif

Pada tanggal 3 Maret 2022, berdasarkan hasil pengkajian yang telah diperoleh Ny. A usia 26 tahun datang ke PMB bidan I untuk memriksa kehamilannya, ibu mengatakan Hari Pertama Haid Terakhirnya yaitu 10 Juni 2021. Ibu mengeluh sulit tidur pada siang dan sering terbangun malam hari, ibu mengatakan tidak tidur siang, di karenakan suasana rumah yang gaduh membuat ibu tidak bisa tidur dan ibu tidur malam hanya 5 jam di karenakan ibu sulit tidur dan sering terbangun saat malam hari, di karenakan ibu sering berkemih dan sakit punggung. Pada pengkajian ini sesuai dengan teori bahwa pada Trimester III ibu akan merasakan ketidaknyamanan, yaitu salah satunya sulit tidur, sering berkemih, dan sakit punggung. Sulit tidur pada wanita hamil masih dalam tahap wajar atau dapat diatasi. Menurut Hallenbach (2013), Sulit tidur pada ibu hamil dikarenakan perubahan pada masa kehamilan misalnya bertambah besarnya uterus mempengaruhi kebutuhan tidur karena pola tidur yang tidak nyaman dan perubahan psikis pada ibu hamil sehingga ibu hamil mengalami situasi abnormal dalam pola tidur *(insomnia)*. Dan bisa juga berupa penurunan presentase gelombang tidur yang lamban dan tidur REM yang mungkin meningkat pada stadium satu. Sulit tidur pada wanita hamil terjadi pada trimester pertama, trimester kedua dan juga trimester ketiga. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga. Pada trimester tiga jumlah sulit tidur pada ibu hamil ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang banyak buang air kecil, kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi.

Penelitian yang dilakukan *University of Pittsburgh School of Medicine* menunjukkan kualitas dan kuantitas tidur yang buruk akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk menangkal penyakit pun akan berkurang. Hal ini akan memperbesar risiko berat bayi

lahir rendan dan beberapa komplikasi kesehatan lain. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stress ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam. Dan untuk masalah ibu sering berkemih menurut teori Frekuensi kemih meningkat pada trimester ketiga sering dialami wanita primigravida setelah lightening terjadi efek lightaning yaitu bagian presentasi akan menurun masuk kedalam panggul dan menimbulkan tekanan langsung pada kandung kemih. Peningkatan frekuensi berkemih disebabkan oleh tekanan uterus karena turunnya bagian bawah janin sehingga kandung kemih tertekan, kapasitas kandung kemih berkurang dan mengakibatkan frekuensi berkemih meningkat. Sering buang air kecil merupakan suatu perubahan fisiologis dimana terjadi peningkatam sensitivitas kandung kemih dan pada tahap selanjutnya merupakan akibat kompresi pada kandung kemih. Pada trimester III kandung kemih tertarik keatas dan keluar dari panggul sejati ke arah abdomen. Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada ibu hamil trimester III dengan keluhan sering kencing yaitu KIE tentang penyebab sering kencing, kosongkan kadung kemih ketika ada dorongan, perbanyak minum pada siang hari dan kurangi minum di malam haru jika mengganggu tidur, hindari minum kopi atau teh sebagai diuresis, berbaring miring kiri saat tidur untuk meningkatkan diuresis dan tidak perlu menggunakan obat farmakologis. Serta untuk masalah ibu sakit punggung Karena tekanan terhadap akar syaraf dan perubahan sikap badan pada kehamilan lanjut karena titik berat badan berpindah kedepan disebabkan perut yang membesar. Ini diimbangi dengan lordosis yang berlebihan dan sikap ini dapat menimbulkan spasmus.

B. Data Objektif

Hasil pemeriksaan, berat badan awal Ny. A ketika sebelum hamil yaitu 63 kg dan pada akhir kehamilan 78 kg dalam hal ini, IMT (Indeks masa tubuh) pada Ny. A 24,6. Menurut penelitian IMT Ny. A dalam batas normal. Perhitungan IMT penting dilakukan untuk mendeteksi secara dini gejala

preeklamsi dan mengetahui berat badan ibu tergolong sehat atau tidak. Hal ini sesuai dengan Hidayati (2013) bahwa IMT adalah sesuatu pengukuran yang menunjukan keterkaitan antara berat badan dan tinggi badan. IMT dikatakan normal dengan nilai 18,5-24,9 dan kenaikan berat badan normal 0,35-0,5 kg.[16] Sesuai dengan teori menurut (Masjoer, 2010) Sebagai pengawasan, kecukupan gizi ibu hamil dan pertumbuhan kandungannya dapat di ukur berdasarkan kenaikan berat badannya. Kenaikan berat badan rata-rata antara 6,5-16 kg. Idealnya berat badan ibu antara 45-65 kg, bila berat badan ibu lebih dari 65 kg, sebaiknya ibu menurunkan berat badannya hingga dibawah 65 kg. Dengan cara ini diharapkan kehamilannya akan berkualitas. Idealnya kenaikan normal selama 9 bulan kehamilan antara 12-15 kg jika saat mulai kehamilan, ibu berbobot antara 45-65 kg, sementara bagi kelompok ibu yang berat badannya saat mulai hamil dibawah 45 kg atau sangat kurus maka pertambahan berat badan yang dianjurkan antara 12,5- 18 kg. sedangkan bagi kelompok ibu dengan berat badan saat mulai hamil lebih dari 65 kg, kenaikan yang dianjurkan hanya antara 7-11,5 kg. [17]

Dari hasil pemeriksaan kehamilan pengukuran LILA Ny. A adalah 24 cm. Menurut penulis pengukuran LILA ini penting karena untuk mengetahui ibu hamil memiliki status gizi yang baik atau tidak, sebab status gizi sangat penting dalam tahap kehamilan, perkembangan janin dan persalinan. Menurut Teori, pengukuran LILA merupakan cara untuk mengetahui ibu mengalami energi kronik (KEK) atau tidak, batas normal LILA <23,5 cm. [18] Berdasarkan data diatas tidak di temukan kesenjangan antara teori dan fakta.

TFU (Tinggi fundus uteri) Pada Ny. A ukutan TFU dengan UK 38 Minggu teraba pertengahan antara *processus xypodieus*-pusat (30cm). Menurut penelitian ukuran TFU Ny. A tersebut termasuk fisiologis, perubahan ukuran TFU pada setiap ibu hamil memang berbeda-beda sesuai dengan bentuk dan ketebalan dinding perut dan ini sesuai dengan rumus yang dapat memudahkan untuk mengukur TFU pada akhir bulan ke 8 pertengahan antara *processus xypodieus*-pusat.[5] Jadi, berdasarkan hal tersebut tidak ada kesenjangan antara fakta dan teori.

Tekanan Darah Ny. A yaitu 120/80 mmHg. Cek tekanan darah

merupakan langkah awal penulis untuk menentukan apakah tekanan darah ibu normal atau mengalami hipertensi. Secara umum hipertensi dalam pada kehamilan adalah hipertensi yang terjadi saat kehamilan berlangsung dan biasanya pada bulan terakhir kehamilan atau lebih setelah 20 minggu usia kehamilan pada wanita yang sebelumnya normotensif, tekanan darah mencapai nilai 140/90 mmHg, atau kenaikan tekanan sistolik 30 mmHg dan tekanan diastolik 15 mmHg di atas nilai normal yang diukur paling kurang 6 jam pada saat yang berbeda. [19] Jadi berdasarkan data tidak di temukan kesenjangan antara fakta dan teori.

C. Analisa

Analisa data pada Ny. A yaitu G1P0A0, Usia kehamilan 38 minggu dengan Ketidaknyamanan Trimester III. Menurut penulis diagnosa ini tepat dan sesuai dengan data subjektif dan data objektif sehingga didapat diagnosa seperti hal di atas. Hal ini juga sesuai teori bahwa ketidaknyamanan trimester III adalah keluhan yang fisiologis, namun masalah ini dapat menjadi resiko bila tidak di tangani dengan baik. Berdasarkan keterangan tidak ditemui kesenjangan antara fakta dan teori.[3]

D. Penatalaksanaan

Berdasarkan hasil pengkajian data subjektif, objektif, dan ditegakkan Analisa, maka disusunlah asuhan yang berikan pada Ny. A sesuai dengan standar 10T yaitu timbang berat badan, tekanan darah, tentukan status gizi (LILA), tinggi fundus uteri, tentukan letak dan denyut jantung janin, tetanus lengkap, pemberian tablet tambah darah, tes laboratorium, tatalaksana, dan temu wicara. Pada kasus ini sudah dilakukan semuanya. Adapun temu wicara mengenai keluhan yang ibu rasakan, yaitu memberikan konseling mengenai sulit tidur. Hal ini sesuai dengan teori yang di dapat kebutuhan tidur yang di perlukan ibu pada siang hari minimal 1 jam perhari. Ibu juga bisa menyimpan aroma terapi di kamar nya dengan menggunakan wangi yang sesuai dengan kesukaan ibu, dan memberitahukan ibu pola istirahat yang di butuhkan oleh ibu hamil sebaiknya tidur 8 jam pada malam hari, dan 1 jam pada siang harinya. Serta menganjurkan ibu mandi air hangat ketika sore hari sesudah beraktifitas, dan menganjurkan ibu untuk tidur siang. Menurut buku asuhan

kebidanan kehamilan untuk mengurangi sering BAK pada malam hari maka ibu di anjurkan untuk perbanyak minum pada siang hari, dan minum secukupnya pada malam hari, serta mengurangi minuman berkafein, lakukan olahraga teratur seperti senam, yoga, dan olahraga ringan lainnya, serta menganjurkan ibu untuk menggunakan music relaksasi seperti solawat atau music yang ibu sukai, menurut jurnal yang penulis baca selama ini terapi musik banyak digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan seperti untuk menurunkan stres dan menurunkan kecemasan.[20]

Melakukan terapi nonformakologi kepada ibu diantaranya menggunakan terapi back message (pijat punggung), untuk mengurangi sakit punggung ibu menurunkan kecemasan dan meningkatkan mood serta kualitas tidur. dan melakukan pijat oksitosin dan perawatan payudara (breastcare) kepada ibu untuk perisiapan menyusui. [3 4 5]

Selain itu menurut buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) tanda tanda persalinan, yaitu adanya mulas yang sering, keluarnya lendir bercampur darah, dan keluarnya air air dari vagina ibu (ketuban). Tanda bahaya kehamilan yaitu, perdarahan lewat jalan lahir, keluarnya cairan bebau dari jalan lahir, bengkak di wajah, tangan, kaki, atau sakit kepala dan kejang kejang, gerakan janin kurang di rasakan/tidak terasa, dan muntah terus menerus.[13] Serta memberitaukan ibu dan apa saja yang harus dipersiapkan saat akan menjelang persalinan seperti, kartu identitas seperti KTP dan Kartu Keluarga, kendaraan jika di tengah perjalan membutuhkan rujukan, BPJS, darah untuk berjaga jika membutuhkan donor, perlengkapan ibu, perlengkapan bayi, perlengkapan mandi, dan underpad. [5]

Menganjurkan ibu untuk tetap jaga vagina agar tetap bersih dan tidak lembab, jika merasa lembab langsung mengganti pakaiannya. Menjelaskan mengenai kebutuhan ibu hamil di trimester III yaitu, kebutuhan nutrisi ibu meningkat 300 kalori/hari, dengan contoh menu: nasi, ½ hati ayam, satu potong tahu, wortel parut, bayam, dan satu buah apel, serta ibu membutuhkan vitamin seperti keju, susu, kacang kacangan, hati dan telur. Memberitahukan ibu bahwa sebaik nya ibu menggunakan pakaian yang longgar, mudah digunakan dan nyaman, gunakan bra dengan ukuran sesuai ukuran payudara

dan mampu menyangga seluruh payudara, tidak menggunakan sepatu tumit tinggi. Dan ibu dapat menggunakan hubungan seksual dengan suaminya sepanjang hubungan tersebut tidak mengganggu kehamilan, dan anjurkan ibu untuk memilih posisi yang nyaman dan tidak menyebabkan nyeri bagi wanita hamil dan usahakan gunakan kondom. menganjurkan ibu untuk mengikuti senam hamil untuk mempersiapkan persalinan secara fisik atau mental, dan ibu pun sebaiknya memiliki jam istirahat yang cukup, karena kurang istirahat dapat menyebabkan ibu hamil terlihat pucat, lesu, dan kurang gairah, usahakan ibu tidur malam kurang lebih 8 jam dan tidur siang kurang lebih 1 jam. Tidak lupa memberitahukan ibu untuk kunjungan ulang 1 minggu sekali karena sekarang ibu sudah masuk kehamilan trimester III, agar perkembangan ibu dan janin terpantau.[21 8 22]

E. Faktor Pendukung

Dalam memberikan asuhan kepada klien penulis mendapat dukungan dari berbagai pihak, yaitu dari bidan di lahan praktik yang memberikan arahan, masukan dan bimbingan selama proses pengkajian untuk memaksimalkan penerapan asuhan yang sesuai dengan teori, program pemerintah dan wewenang bidan. Keluarga Ny. A yang terbuka dan kooperatif sehingga asuhan yang diberikan diterima dengan baik dan mudah dipahami.

F. Faktor Penghambat

Dalam memberikan asuhan kepada klien penulis mendapat beberapa hambatan dalam pengambilan kasus yaitu setelah klien pulang penulis susah menghubungi pasien ketika ingin melakukan kunjungan kerumah.