

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Data Subjektif**

Pada tanggal 22 Februari 2022, berdasarkan hasil pengkajian yang telah diperoleh Ny.N usia 29 tahun mengeluh Nyeri Perut bagian Bawah dan sering Kram Kaki. Pada pengkajian ini sesuai dengan teori bahwa ibu hamil yang memasuki trimester III akan mengalami ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan ini disebabkan oleh pengaruh hormon, yaitu peningkatan hormon esterogen dan progesteron yang dihasilkan oleh korpus luteum yang berkembang menjadi korpus graviditas dan dilanjutkan sekresinya oleh plasenta setelah terbentuk sempurna.<sup>6</sup>

Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir.<sup>4</sup> Dalam proses kehamilan terjadi perubahan sistem dalam tubuh ibu hamil, yang semuanya membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Masa Adaptasi ini biasanya menimbulkan ketidaknyamanan meskipun normal tetap perlu diberikan pencegahan dan perawatan.

Pada kunjungan awal ibu mengatakan nyeri perut bagian bawahnya seperti kram dan ketika diraba perut teraba tegang tetapi seringnya hanya di sebelah kanan saja dan hilang saat diistirahatkan, frekuensinya 3 kali sehari. Ketika memasuki kehamilan Trimester III, biasanya 1-130% ibu hamil mengeluh nyeri pada perut bagian bawahnya, ini disebabkan karena tertariknya ligamentum, sehingga menimbulkan nyeri seperti kram ringan atau terasa seperti tusukan yang akan terasa sangat sakit akibat gerakan tiba-tiba diperut bagian bawah. Selain itu juga kelebihan gas dalam perut karena peningkatan hormon esterogen dan progesteron menyebabkan otot dinding saluran pencernaan lebih rileks dan lebih lambat mencerna makanan dan makin banyak gas yang diproduksi.<sup>3</sup>

Untuk cara mengatasinya biasanya ibu hanya membiarkannya saja dan kadang kadang di usap usap perut hingga ke punggung oleh suami, dan setelah diistirahatkan sakitnya hilang.

Pada kunjungan ulang di usia kehamilan 37 minggu pada tanggal 8 Maret 2022 ibu mengatakan bahwa keluhan yang dirasakannya sudah sangat berkurang sejak rutin melakukan peregangan dan senam hamil yang dianjurkan, intensitas angka nyeri nya dari 1-10 ibu mengatakan intensitas angka nyeri pada nyeri perut bagian bawahnya berada di angka 4.

Pada saat kunjungan ulang di usia kehamilan 38 minggu pada tanggal 18 Maret 2022 ibu masih merasakan nyeri pada perut bagian bawahnya namun intensitasnya tidak terlalu sering dan hilang saat diistirahatkan dan intensitas angka nyeri nya pun berada di angka 3.

Ibu juga mengeluh sering kram pada kaki biasanya dirasakan 2-3 kali sehari ketika ibu tidur. Kram adalah kontraksi pada satu atau beberapa otot yang terjadi dengan tiba-tiba, kuat, dan menyakitkan, biasanya dapat berhenti sendiri dalam hitungan detik hingga menit. Kram pada kaki saat kehamilan sering dikeluhkan oleh 50% wanita pada usia kehamilan lebih dari 24 minggu sampai dengan 36 minggu kehamilan. Keadaan ini terjadi karena adanya gangguan sirkulasi atau aliran darah pada pembuluh darah panggul yang disebabkan oleh tertekannya pembuluh tersebut oleh uterus yang semakin membesar pada kehamilan lanjut.

Kram dapat disebabkan oleh meningkatnya kadar fosfat dan penurunan kalsium.<sup>3</sup> Kadar kalsium menurun selama kehamilan hal ini mencerminkan berkurangnya konsentrasi albumin plasma yang pada aliran darah, penurunan kalsium ini karena berhubungan dengan homeostasis kalsium ibu yang diakibatkan oleh janin yang sedang bertumbuh. Peningkatan kadar fosfat juga menyebabkan kemungkinan terjadinya kejang atau kontraksi pada otot-otot kaki.<sup>17</sup>

Untuk cara mengatasinya biasanya ibu hanya mendiamkan saja dan tidak melakukan apa apa, dan setelahnya biasanya ibu merasakan sakit di bagian betisnya. Secara teori cara mengatasinya adalah relaksasikan otot, regangkan kaki atau otot yang dengan cara menarik sendi yang terkait ke arah yang

berlawanan hingga panjang otot kembali normal dan kedutan otot tidak terlihat, kontraksikan otot yang berlawanan dan urut perlahan daerah yang mengalami kram ke arah jantung.<sup>6</sup>

Pada kunjungan ulang di usia kehamilan 37 minggu pada tanggal 8 Maret 2022 ibu mengatakan bahwa kram nya sudah tidak dirasakan lagi sejak rutin melakukan peregangan atau senam hamil dan menerapkan cara mengatasi yang sudah diajarkan.

Pada saat kunjungan ulang di usia kehamilan 38 minggu pada tanggal 18 Maret 2022 ibu sudah tidak pernah merasakan lagi kram pada kakinya

Berdasarkan riwayat kehamilan yang dikaji, ini merupakan kehamilan ke-2 HPHT 20 Juni 2021 HPL 27 Maret 2022 hal ini sesuai dengan usia kehamilannya sekarang yang menginjak usia kehamilan 35 minggu. Menurut teori yaitu, trimester III dari usia kehamilan 27 minggu sampai dengan usia kehamilan 42 minggu akan mengalami ketidaknyamanan nyeri perut bagian bawah dan juga kram perut.

Gerakan janin sudah dapat dirasakan oleh pasien pada usia kehamilan 12 minggu. Hal ini sesuai dengan teori gerakan janin sudah dapat dirasakan pada usia kehamilan 12 minggu atau 3 bulan. Gerakan janin dirasakan aktif lebih dari 10x bergerak maka sesuai dengan teori yaitu gerakan janin idealnya adalah 10x dalam 2 jam.<sup>17</sup>

Ibu telah melakukan pemeriksaan lab yang meliputi pemeriksaan hemoglobin, golongan darah, sifilis, HIV, hepatitis B, dan protein urine pada usia kehamilan 16 minggu dan usia kehamilan 37 minggu. Didapatkan hasil kadar hemoglobin pada pemeriksaan pertama 11,3 gr/dl, dan pada pemeriksaan kedua didapatkan hasil 11,6 gr/dl, golongan darah O+, sifilis negatif, HIV negatif, hepatitis B negatif, protein urine negatif. Pemeriksaan Hemoglobin dilakukan 2 kali yaitu pada kunjungan awal antenatal dan pemeriksaan selanjutnya dilakukan pada saat menjelang persalinan. Pemeriksaan Hb ini bertujuan untuk mendeteksi anemia pada ibu hamil.<sup>6</sup>

## B. Data Objektif

Pada pengkajian data objektif didapatkan tanda-tanda vital dalam batas normal pada ibu hamil. Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik tidak ada tanda-tanda kelainan pada ibu hamil. Pada TTV ibu dalam batas normal sesuai dengan teori yaitu TD:  $>100/60$ - $<140/40$  mmHg, Nadi: 60-90 x/menit, Pernapasan 15-20x/menit, Suhu: 36,5C. Untuk berat badan dan tinggi badan dalam batas normal dan sesuai dengan teori yaitu  $>145$  cm dan sesuai dengan IMT.

Penambahan berat badan ibu selama hamil sampai usia kehamilan 35 minggu adalah 9 kg, Berat badan ibu bertambah pada usia kehamilan 37 minggu dan total pertambahan berat badan ibu sampai usia kehamilan 38 minggu adalah 16 kg. hal ini sesuai dengan teori bahwa secara perlahan berat badan ibu hamil akan mengalami kenaikan antara 9-13 kg selama kehamilan atau sama dengan 0,5 kg per minggu atau 2 kg dalam sebulan. Penambahan berat badan ibu selama kehamilan sebagian besar terdiri atas penambahan BB bayi, plasenta, serta air ketuban dan sebagian lagi berasal dari penambahan BB ibu sendiri.<sup>6</sup>

Pemeriksaan fisik dalam batas normal. Pada bagian abdomen tidak ada kelainan, TFU sesuai dengan usia kehamilan yaitu 28 cm atau 2 jari di bawah px. Pengukuran TFU sesuai dengan teori bahwa TFU dapat dihitung mulai dari usia kehamilan  $>12$  minggu. Letak, posisi dan penurunan kepala sesuai teori sudah dapat diukur saat usia kehamilan  $>36$  minggu.<sup>17 16</sup>

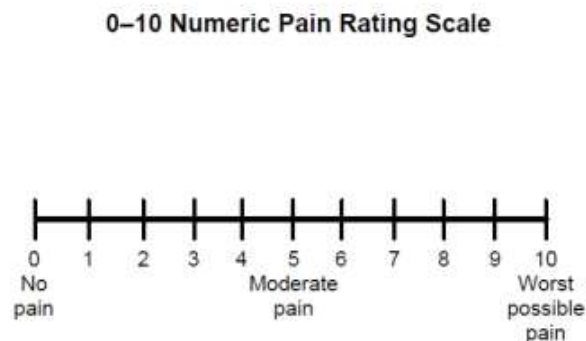
Tafsiran berat janin yaitu 2325 gr masih dalam batas normal, menurut teori TBJ pada usia kehamilan 35 minggu yaitu berkisar 2250-2400 gr. Pengukuran leopard I didapatkan hasil tinggi fundus uteri berada di processus xiphoides-pusat, TFU sesuai dengan teori bahwa pada usia kehamilan 35 minggu berada pada  $\frac{1}{2}$  pusat - processus xiphoides.<sup>6</sup> Hal ini berkaitan dengan keluhan nyeri perut bagian bawah dimana penyebabnya adalah tertariknya ligamentum akibat pembesaran uterus dan tumbuh kembang janin sehingga menimbulkan rasa nyeri.

Pada pemeriksaan leopard I didapatkan teraba bokong bulat tidak leneting di bagian fundus, Leopold II di dapatkan bagian kiri perut ibu bagian datar,

keras dan memanjang lalu pada bagian kanan ibu teraba bagian-bagian kecil janin yaitu bagian ekstremitas. Leopold III didapatkan hasil pemeriksaan bagian kepala belum masuk PAP. Leopold IV didapatkan hasil bagian terbesar kepala belum masuk panggul, konvergen. Hal ini sesuai dengan posisi dan persantasi normal janin. <sup>6</sup>

Evaluasi intensitas rasa nyeri yang sudah dilakukan didapatkan hasil intensitas angka nyeri pada nyeri perut bagian bawahnya dari angka 1-10 berada di angka 7. Perhitungan intensitas rasa nyeri ini menggunakan metode *Numeric Rating Scale (NRS)*. Metode ini dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Lebih baik daripada VAS terutama untuk menilai nyeri akut. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik. <sup>24</sup>

Gambar 5.1 *Numeric Rating Scale (NRS)*



Sumber : <sup>(24)</sup>

Pada kunjungan berikutnya di usia kehamilan 37 minggu pada tanggal 8 Maret 2022 bagian terbesar janin sudah masuk PAP. Dan pada tanggal 22 Maret 2022 di usia kehamilan 38 minggu sudah masuk Inpartu. Dan hasil pemeriksaan sampai usia kehamilan 38 minggu dalam batas normal.

### **C. Analisa**

Ny.N usia 29 tahun hamil anak ke-2 belum pernah keguguran, HPHT 20 Juni 2020. Ibu mengeluh nyeri pada perut bagian bawah yang hilang saat diistirahatkan dan sering merasa kram pada kaki. Berdasarkan data tersebut dapat ditegaskan Analisa Ny.N Usia 29 Tahun G2P1A0 Hamil 35 Minggu Dengan Ketidaknyamanan Fisiologis Nyeri Perut Bagian Bawah Dan Kram pada Kaki, janin tunggal hidup intrauterin, persentasi kepala dengan keadaan baik.

### **D. Penatalaksanaan**

Berdasarkan hasil pengkajian data subjektif dan objektif serta analisa sebagai kesimpulan dari pengkajian data, maka dibuat penatalaksanaan asuhan kebidanan kehamilan yang sesuai dengan kebutuhan pasien.

Penatalaksanaan dalam kasus kebidanan ini memberitahu ibu bahwa pemeriksaanya dalam batas normal, dan keluhan yang dirasakan pun adalah hal yang normal dialami ibu hamil. Pada usia kehamilan 35 minggu kepala sudah mulai turun untuk membuka jalan lahir dan semakin menekan perut bagian bawah yang menyebabkan rasa nyeri.<sup>3</sup>

Keluhan ibu dapat dikurangi dengan cara melakukan peregangan ringan atau senam hamil. Peregangan ringan, olahraga ringan (senam hamil) berguna untuk mempersiapkan diri pada proses persalinan dan meningkatkan kekuatan otot tubuh, termasuk meningkatkan kekuatan otot perut. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukan bagi ibu hamil, oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyetakan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan.<sup>25</sup> Manfaat senam hamil diantaranya bisa memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi bengkak terutama pada kaki, meningkatkan keseimbangan otot-otot, mengurangi kram kaki, menguatkan otot perut, mempercepat penyembuhan selama kehamilan, dan memperbaiki posisi janin.<sup>6</sup>

Selain itu menjaga postur tubuh dengan melakukan body mekanik dan mobilisasi yang baik juga dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu. Body

Mekanik atau Mobilisasi adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara bebas, mudah dan teratur dan mempunyai tujuan dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup sehat. Manfaat body mekanik dan mobilisasi adalah sirkulasi darah menjadi baik, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik dan tidur lebih nyenyak. Gerakan badan yang melelahkan dan gerakan badan yang menghentak tidak diperbolehkan untuk dilakukan.<sup>6</sup>

Gerak tubuh yang harus diperhatikan oleh ibu hamil adalah postur tubuh supaya tulang belakang tetap tegak. Ketika mengangkat beban hendaknya dibawa dengan kedua tangan jangan membawa beban dengan satu tangan sehingga posisi berdiri tidak seimbang menyebabkan posisi tulang belakang bengkok dan tidak tegak. Bangun dari posisi berbaring ibu hamil sebaiknya tidak bangun tidur dengan langsung dan cepat, tapi dengan pelan - pelan karena ibu hamil tidak boleh ada gerakan yang menghentak sehingga mengagetkan janin. Jika akan bangun dari posisi baring, geser terlebih dahulu ketepatan tempat tidur, tekuk lutut kemudian miring (kalau memungkinkan miring ke kiri), kemudian dengan perlahan bangun dengan menahan tubuh dengan kedua tangan sambil menurunkan kedua kaki secara perlahan.

Pada saat berjalan ibu hamil sebaiknya memakai sepatu/sandal harus terasa pas, enak dan nyaman, sepatu yang bertumit tinggi dan berujung lancip tidak baik bagi kaki, khususnya pada saat hamil ketika stabilitas tubuh terganggu dan edema kaki sering terjadi. Posisi berbaring terlentang tidak dianjurkan pada ibu hamil karena dapat menekan pembuluh darah yang sangat penting yaitu vena cava inferior sehingga mengganggu oksigenasi dari ibu ke janin, sebaiknya ibu hamil membiasakan berbaring dengan posisi miring ke kiri sehingga sampai hamil besar sudah terbiasa, untuk memberikan kenyamanan maka letakkan guling diantara kedua kaki sambil kaki atas ditekuk dan kaki bawah lurus.<sup>6</sup>

Makanan yang banyak mengandung serat juga dapat meringankan keluhan nyeri pada perut bagian bawah dikarenakan sistem pencernaan mengalami relaksasi usus besar yang mengakibatkan penyerapan air menjadi lebih lama hingga terjadi konstipasi yang bisa menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah.<sup>6</sup>

Kram pada kaki saat kehamilan juga sering dikeluhkan oleh 50% wanita hamil. Cara mengatasinya adalah dengan relaksasikan otot, regangkan kaki atau otot yang kram secara pasif dengan cara menarik sendi yang terkait ke arah yang berlawanan hingga panjang otot kembali normal dan kedutan otot tidak terlihat, kontraksikan otot yang berlawanan dan urut perlahan daerah yang mengalami kram ke arah jantung. Selain itu untuk cara pencegahannya lakukan olahraga teratur seperti senam hamil yang bermanfaat untuk mengurangi kram pada kaki dan menjaga keseimbangan otot, lakukan peregangan agar otot tidak kaku.

Konsumsi vitamin B12 untuk kesehatan saraf vitamin B12 atau cobalamin adalah vitamin yang banyak digunakan untuk terapi penyakit neurologis, antara lain polineuropati, kelainan medulla spinalis, dan gangguan kognitif, karena manfaat dari vitamin B12 ini untuk fungsi sistem saraf, yakni dalam proses pembentukan myelin, mengonsumsi vitamin B6 untuk perkembangan saraf, mengurangi konsumsi garam, dan juga pola makan yang sehat, kompres dengan air hangat, dan menganjurkan untuk minum minimal 8-10 gelas/hari dan hindari duduk atau berdiri terlalu lama.<sup>3 26</sup>

Nutrisi juga sangat penting untuk penambahan berat badan pada saat hamil, di usia kehamilan 35 minggu berat badan ibu adalah 53 kg dan IMT nya 19 (Normal) menurut teori penambahan berat badan ibu hamil dengan IMT normal berkisar antara 11-16 kg.<sup>6</sup>

Gambar 5.2 Penambahan berat badan selama kehamilan

Status Gizi Pra Kehamilan	Rata-rata Kenaikan Berat di Trimester 2 & 3 (kg / minggu)	Total Penambahan Berat Badan selama kehamilan (kg)
IMT <18.5 (Kurus)	0,5	12,5 - 18
IMT 18.5 – 24.9 (Normal)	0,4	11,5 - 16
IMT 25 – 29.9 (Overweight)	0,3	7 – 11,5
IMT >30 (Obesitas)	0,2	5 - 9

Sumber : (27)

Di usia kehamilan 35 minggu ibu harus sudah mempersiapkan persalinannya dari mulai mengetahui hari perkiraan persalinan, persiapan keluarga yang memiliki golongan darah yang sama dengan ibu, suami yang siaga, kendaraan yang akan dipakai ketika akan ke tempat bersalin, dokumen seperti KTP, Kartu Keluarga,



perlengkapan ibu dan bayi, pastikan juga stiker P4K yang sudah terpasang di rumah ibu, dan rencanakan untuk mengikuti program KB.<sup>12</sup>

Ibu juga diberitahu tentang tanda-tanda persalinan seperti mulas yang semakin sering dan teratur, keluar lendir darah dari jalan lahir, keluar air ketuban dari jalan lahir.

Selain tanda-tanda persalinan ibu juga diberitahu mengenai tanda bahaya kehamilan seperti demam tinggi, mual muntah dan tidak mau makan, bengkak pada kaki dan tangan, sakit kepala disertai kejang, perdarahan pervaginam, gerakan janin yang kurang dibandingkan dengan sebelumnya, dan air ketuban yang keluar sebelum waktunya.<sup>12</sup>

Pemberian tablet Fe, multivitamin dan kalsium pada ibu ditujukan untuk mencegah anemia, mengoptimalkan asupan vitamin dan menjaga kekuatan tulang. Ibu hamil minimal harus mendapatkan 90 tablet tambah darah (Fe), karena sulit mendapatkan asupan zat besi dari makanan dengan jumlah yang cukup. Untuk mencegah anemia ibu hamil minimal harus mengkonsumsi sedikitnya 60 mg zat besi dan kalsium 1.500 mg.<sup>6</sup>

Pada kunjungan ulang di usia kehamilan 37 minggu pada tanggal 8 Maret 2022 keluhan kram kaki sudah tidak terasa, untuk nyeri perut bagian bawah ibu masih mengatakan intensitasnya berada di angka 4. Hal ini di evaluasi dari tabel intensitas keluhan yang diberikan pada ibu setiap kali kunjungan.

Pada tanggal 22 Maret 2022 di usia kehamilan 38 minggu ibu sudah masuk inpartu, ibu datang dengan inpartu kala 1 fase aktif, pada inpartu kali ini ibu mengatakan persalinannya lebih terasa mudah, ibu lebih bisa mengatur pernafasannya dan lebih bisa mengontrol emosi ibu tidak merasakan pegal setelah melahirkan, ibu juga sudah bisa berjalan 2 jam setelah melahirkan.

## **E. Faktor Pendukung dan Penghambat**

### **1. Faktor Pendukung**

Selama melakukan asuhan kebidanan kehamilan ini, banyak sekali faktor pendukung yang membantu saya menyelesaikan asuhan ini. Dimulai dari pasien yang sangat kooperatif dalam pelaksanaan asuhan ini dan bersedia melakukan edukasi yang telah diberikan, serta pihak dari bidan di PMB Bidan I yang sangat membantu dalam pengambilan kasus ini sebagai judul LTA yaitu ketidaknyamanan fisiologis kehamilan.

## 2. Faktor Penghambat

Pada saat melakukan asuhan kebidanan kehamilan ini tidak ada faktor penghambat apapun.