#### PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dib	pawah ini:
Nama	Deden Hidayatulloh
Usia	Deden Hidayatulloh 29 Tahun
Hubungan dengan pasien :[	suami) ayah/ ibu*
Alamat	. Kp. sading Rt 02 RW 02
Setelah mendapatkan penjelas	san, menyatakan setuju/ bersedia untuk menerima
asuhan kebidanan sesuai den	gan prosedur yang telah ditentukan sehubungan
dengan permasalahan keseha	tan ibu/ anak yang dialami oleh anak/ istri saya
berikut ini:	
Nama	Nadiatur Rizki
Usia	21 th Kp Sadeing kidul ut 02 hw 02
Alamat	Kp Sadeng leidul wt 02 ww 02
Diagnosa	Ny.N vsia 21 Tahun Gipo Ao Usia kehamilan 31 minggu dengan Nyeri punggung.
	St illingge worlding tagen purigging.
Demikian persetujuan ini saya	a berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Deden Hidayatulloh

#### Lampiran 4

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini: Nelli Herawati S.ST. Nama : 191707041992032005 NIP BIDAN Jabatan PRAKTIK BIDAN MANDIRI Institusi Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada: . QDIRRYNISSA ANGGI SURAWAN Nama Mahasiswa . P17324219022 NIM Untuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dari penyusunan Laporan TugasAkhir kepada pasien berikut ini: . Ny. Nadia NamaPasien . 21 TAHUN Usia . Kp. SADENG KIDUL RT 02 RWOZ Alamat . Ny. Nusia 21 tahun GipoAo hamil Diagnosa 31 Minggu dengan Nyeri punggung

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, Senin 28 Feb 20, 22

PMB. Bally Melly Karaluatis.st 11p.1971070799888005....)

#### SATUAN ACARA PENYULUHAN

#### KETIDAKNYAMANAN NYERI PUNGGUNG

#### PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Sub Pokok Bahasan :Ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil

Trimester III

Sasaran : Ibu Hamil Trimester III

Tempat : Rumah Pasien (Leuwi sadeng)

Hari/Tanggal : Selasa, 1 Maret 2022

Waktu : Pukul 16.00-17.00 WIB

Pengajar : Maya Astuti M.Keb

Pemateri : Qoirrynissa Anggi Surawan (P17324219022)

#### A. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III mengenai nyeri punggung selama 15 menit, di harapkan ibu hamil dapat mengerti dan memahami tentang Penanganan Nyeri di Trimester III punggung bagi dirinya sendiri

#### B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III mengenai nyeri punggung selama 15 menit ibu hamil mampu:

- 1. Menjelaskan pengertian Ketidaknyamanan
- 2. Menyebutkan Penyebab ketidaknyamanan
- 3. Menjelaskan cara untuk mengatasi Ketidaknyamanan Nyeri punggung
- 4. Menjelaskan makanan dan minuman yang perlu di batasi Ibu hamil

#### C. Metode

Metode yang digunakan adalah konseling (ceramah & Tanya jawab).

#### D. Media Penyuluhan

Poster

#### E. Materi Penyuluhan

Terlampir

## F. Kegiatan

		Uraian Kegiatan	
No	Kegiatan	Penyuluh	Peserta
2	Pembukaan 2 Menit Penyuluhan 10 Menit	<ol> <li>Mengucapkan salam Pembuka</li> <li>Memperkenalkan diri</li> <li>Menyampaikan tujuan penyuluhan</li> <li>Penyampaian Materi</li> <li>Menjelaskan pengertian Ketidaknyamanan</li> <li>Menyebutkan Penyebab ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III</li> <li>Menjelaskan cara untuk mengatasi Ketidaknyamanan Nyeri punggung</li> <li>Menjelaskan makanan dan minuman yang perlu di batasi Ibu hamil</li> </ol>	<ul> <li>a. Menjawab salam</li> <li>b. Memperhatikan</li> <li>a. Menyimak penjelasan.</li> <li>b. Peserta mendengarkan</li> <li>c. Peserta menyimak</li> <li>d. Peserta menyimak</li> <li>e. Peserta menyimak</li> <li>f. Memperhatikan</li> </ul>
3.	Penutup 3 Menit	a. Melakukan evaluasi     b. Menyimpulkan materi     penyuluhan     c. Mengucapkan salam Penutup	<ul><li>a. Menjawab pertanyaan</li><li>b. Menyimak kesimpulan.</li><li>c. Menjawab salam.</li></ul>

#### 7. Evaluasi

- 1. Ibu dapat Menjelaskan Kembali pengertian Ketidaknyamanan
- 2. Ibu dapat Menjelaskan Kembali Penyebab ketidaknyamanan Nyeri punggung
- 3. Ibu dapat Menjelaskan Kembali cara untuk mengatasi Ketidaknyamanan Nyeri punggung
- 4. Ibu dapat Menjelaskan Kembali makanan dan minuman yang perlu di batasi Ibu hamil

#### LAMPIRAN

#### **MATERI**

#### A. Pengertian Ketidaknyamanan

Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang atau pun tidak menyenangkan bagi konisi fisik ataupun mental pada ibu hamil. Kehamilan merupakan proses alamiah pada Wanita yang akan menimbulkan berbagai perubahan dan menyebabkan perubahan dan menyebabkan rasa tidak nyaman. Hal ini merupakan kondisi yang normal pada Wanita hamil. Beberapa ibu biasanya mengeluh mengenai hal hal yang membuat kehamilannya tidak nyaman dan kadang menyulitkan ibu

#### B. Penyebab Ketidaknyamanan Nyeri Punggung pada Ibu hamil

- 1. Ibu terlalu membungkuk yang berlebihan
- 2. Keletihan akibat berjalan tanpa istirahat
- 3. Peningkatan berat badan
- 4. Adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat

#### C. Cara untuk Mengatasi Ketidaknyamanan nyeri punggung

#### 1. Perhatikan Prinsip Mekanika Tubuh

- a. Tekuk kaki dari pada membungkuk Ketika mengambil atau mengangkat benda apapun dari bawah
- b. Lebarkan kedua kaki dan tempatkan satu kaki sedikit didepan kaki yang lain saat menukuk kaki sehingga terdapat jarak yang cukup saat bangkit dari proses setengah jongkok

#### 2. Kompres Air hangat

memberikan kompres hangat pada bagian nyeri akan mengurangi nyeri, panas akan meningkatkan sirkulasi kearea nyeri. Panas dapat disalurkan melalui ( Botol air panas, bantalan listrik, Kompres hangat ). Nyeri akibat spasme otot berespon baik terhadap panas, karena panas melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan alirah darah lokal. Panas juga dapat merangsang serat saraf yang menutup gerbang nyeri kemudia transmisi Implus nyeri kemedulla spinalis dan otak dapat dihambat.

#### 3. Senam Hamil atau Senam Yoga

senam hamil berguna untuk mempersiapkan otot kaki untuk menyesuaikan pertambahan berat badan Ketika hamil, melatihkan organ pernafasan agar dapat menyesuaikan perubahan keadaan perut sehingga dapat melakukan relaksasi dan kebutuhan minum oksigen untuk tubuh dapat terpenuhi, mengajarkan cara mengontrol sikap tubuh dalam menghadapi pertambahan berat janin dn mengjarakan Kembali Refleks postural, melatih otot perut dan panggul serta otot sekitar paha agar dapat terkontrol kekuatannya. Dan berbagi ahli telah menyebutkan berbagai manfaat senam hamil dapet mengurangi nyeri Punggung pada ibu hamil Trimester III. Senam hamil dilakukan dengan posisi duduk tegak dengan kedua lutut dilipat kesamping sehingga otot pangkal paha dan sekitarnya akan relaks.

#### 4. Masase punggung atau pijat punggung

masase merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil diwaktu menjelang hingga saat melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa Endorfin yang merupakan Pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan Nyaman. Selama ini endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormone pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri dan sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya dari berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi

Manfaat endorphin Massage antara lain, membantu dalam relaksasi dana menurunkan kesadaran nyeri dan meningkatkan aliran darah kearea yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, memberikan rasa sejahtera umum yang di kaitan dengankedetaka manusia, meningkatkan sirkulasi lokal.

#### 5. Posisi Tidur yang Benar

Memposisikan tidur miring ke kanan dan kiri dan menggunakan penopang bantal. posisi tidur yang dianggap baik bagi ibu hamil trimester III adalah posisi tidur miring kekiri, miring kanan dan tidur menggunakan bantal. Posisi itu memberikan rasa nyaman.

#### 6. Gunakan Sepatu bertumit Rendah

Ibu hamil dianjurkan untuk menggunakan sepatu bertumit rendah dan menekuk lutut saat mengangkat benda berat, untuk menjaga otot otot tidak tegang dan mengurangi rasa nyeri.

## YOCA BACI IBU HAMIL

Yoga kehamilan atau yoga prenatal merupakan jenis yoga yang dirancang bagi ibu hamil untuk membantu mempersiapkan persalinan dengan merilekskan tubuh dan berfokus pada teknik serta pose yang aman di semua tahap kehamilan

#### MANFAAT YOGA BAGI IBU HAMIL

- Mengurangi stres, gejala depresi dan kecemasan
- Meningkatkan aliran darah
- Membantu lebih rileks dan mengatasi rasa cemas selama kehamilan
- Membantu membangun sistem pendukung dengan sesama ibu hamil lainnya



#### JENIS POSE AMAN YOGA PRENATAL TIAP TRIMESTER:

#### Trimester pertama: -

hindari terlalu banyak gerak dan lakukan pose yoga secara perlahan

#### Trimester kedua: - - -

hindari pose perut, tikungan tajam dan kaki berada di atas kepala

#### Trimester ketiga:

Fokus pada pose restoratif dan pembukaan pinggul, lakukan peregangan ringan dan hindari berbaring telentang

Perlu diingat: melakukan yoga adalah cara baik untuk tetap sehat, tapi jangan memaksakan diri terlalu keras karena bisa menjadi kontraproduktif

#### BONUS nakita Edisi 775 Tidak dijual terpisah.

## **POSTER YOGA MAMA HAMIL**

#### nakita

#### Parvatasana Swastikana (Mountain Cross-Legs Pose)

Duduk bersia. Satukan jari-jemari hingga telapak tangan menghadap ke atas. Punggung tegak brus dan dada terbuka. Mata dipejamkan. Bernapasiah seperti biasa hingga terasa relaks.



#### nakita

#### Uttana Shishosana (Extended Puppy Pose)

Turunkan bahu sambil kedua tangan dulurkan kelanta. Angkat bokong legak kurus dengan lamta. Punggung kalai menyeruhih lantai, Jolankan jemari ke depan hingga tubuh terasa lebih meregang. Agar jemari bisa maju atau mundur, angkat sixul dari lanta. Tahan beberapa kat napas, lalu saat membuang napas, turunkan bokong setengah jalan merusu hamit. Ulanji beberapa kali, Dagu/dahi boleh diganjal lipatan handuk.



#### makita

#### Adhomuka Svanasana (Downward-Facing Dog)

Berdirfoh dengan koki terbuka selebar bahu, lalu bungkukkan badan dan bertumpulah pada kedua telapak tangan di lantai Kedua lengan lurus. Panjangkan pungjung, perut relaks, Jaga agar tumit telap menapak di lantai.



#### nakita

#### Upavistha Konasana (Wide Seated Forward Bend Pose)

Duduk sambil kedua kaki dibuka lurus ke samping, Letalikan telapak tangan di lutut. Tegakkan punggung, Dada dibuka. Tahan dan bernapasiah seperti biasa, Pandangan fakus ke depan.



#### nakita

#### Parivrtta Janu Sirsasana (Revolved Knee-Head)

Tekuk solah sahu keki ke dalam. Yark napas dan candangkan bahu ke arah lutuh keki yang kurus. Jadikan tangan sebagai tumpuan sepertin pada gambar. Regangkan badan sepuh mungkin, samtal dada diputah luwesi hei cata (kangal-langti. Tehni dan bermapalah seperti basas. Sebelum kembal tegati, arahikan dada ke tanda (untuksi fiku bergeriskah ne lengah. Sambia antal napas, tegatikan badan. Ulang dengan koki dan arah berbeda.



#### nakita

#### Ustrasana (Camel Pose)

Duduk bersimpuh. Tumpukan jemari kedua tangan pada lama di belalang punggung, Busungkan tubuh dan angkat dagu lieher jangan kakul. Kencangkan daerah bekang hingga panggul. sambi menchan selangkangan agar tidak terdaran jak depan. Tahan dalam beberapa kali tarikan napos. Lepaskan lalu ulangi.



#### nakita

#### Utthita Trikosana (extended triangle pose)

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar mungkin, Putar kaki kiri 90 deceta, kaki konan mengarah ke depan. Turunkan badan ke kiri, dada ketap mengarah ke depan. Berdangkan tangan konan kurus ke ortas. Rangan kiri kurus ke baweth. Pandangan ke depan atau kalau bisa ke arah puncak jeman. Ulang dengan arah berbeda:



#### nakita

#### Virabhadrasana 1 (Warrior Pose)

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar mungkin. Putar bahu menghadap salah satu kaki. Pandangan kurus ke depan. Kedua tangan kurus ke atos. Teluk kadi yang secarah bahu, 90 derajat. Bernapadah perlahan. Tahan selama 3-5 tarikan napas. Ulang dengan anah berbeda.

#### nakita

#### Virabhadrasana 2 (Warrior Pose)

Beadri dengan kedua kaki dibuka selebar mungkin. Putar kaki kin 90 denjat, kaki kanan mengarih ke depan. Bahu menghadap dipan, leher menoleh ke kin. Kedua tangan diangkat lurus ke samping. Tekuk koli kin 90 denjan arah Pandangan falus ke kiri. Ulang dengan arah



## Memberi Konseling pada Ibu mengenai Ketidaknyamanan nyeri Punggung Kunjungan Rumah Selasa, 1 Maret 2022



Mengajarkan Body Mekanik Ny. N



## Melakukan Senam Yoga Kunjungan Rumah Ny. N usia 21 tahun G1P0A0 usia hemilan 31 minggu









## SATUAN ACARA PENYULUHAN GIZI SEIMBANG

#### PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Pokok Bahasan : Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil

Sub Pokok Bahasan : Gizi seimbang pada ibu hamil trimester III

Sasaran : Ibu Hamil

Tempat : Rumah Pasien (Leuwisadeng)

Hari/Tanggal : Senin,14 Maret 2022

Waktu : 15.00 wib-16.00 wib

Pengajar : Maya Astuti M.Keb

Penyuluh : Qoirrynissa Anggi Surawan (P17324219022)

#### A. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Gizi Seimbang ibu hamil Trimester III selama 15 menit, di harapkan ibu dapat mengerti dan memahami tentang kebutuhan zat gizi pada ibu hamil.

#### B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Gizi seimbang ibu hamil selama 15 menit, diharapkan ibu hamil mampu:

- 1. Menjelaskan pengertian gizi seimbang untuk ibu hamil
- 2. Menjelaskan tujuan dan manfaat gizi seimbang pada ibu hamil
- 3. Mengerti pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil
- 4. Menyebutkan kebutuhan zat gizi yang di perlukan pada ibu hamil
- 5. Mengerti Tanda dan gejala kekurangan nutrisi pada ibu hamil
- 6. Pengaruh keadaan gizi terhadap proses kehamilan

#### C. Metode

Metode yang digunakan adalah konseling (ceramah & Tanya jawab).

#### D. Media Penyuluhan

Leaflet

## E. Materi Penyuluhan

Terlampir

## F. Kegiatan

No	Kegiatan	Uraian Keg	iatan	
NO	Regiataii	Penyuluh	Peserta	
1	Pembukaan	Mengucapkan salam     Pembuka	a. Menjawab salam	
	2 Menit	<ul><li>2. Memperkenalkan diri</li><li>3. Menyampaikan tujuan penyuluhan</li></ul>	b. Memperhatikan	
2	Penyuluhan  10 Menit	Penyampaian Materi  1. Menjelaskan pengertian gizi seimbang untuk ibu hamil  2. Menjelaskan tujuan dan manfaat gizi seimbang pada ibu hamil  3. Mengerti pntingnya gizi seimbang bagi ibu hamil  4. Menyebutkan kebutuhan zat gizi yang diperlukan pada ibu hamil  5. Mengerti tanda dan gejala kekurangan nutrisi pada	<ul> <li>a. Menyimak penjelasan.</li> <li>b. Peserta mendengarkan</li> <li>c. Peserta menyimak</li> <li>d. Peserta menyimak</li> <li>e. Peserta menyimak</li> <li>f. Memperhatikan</li> </ul>	
3.	Penutup 3 Menit	ibu hamil 6. Pengaruh keadaan terhadap proses kehamilan a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan materi penyuluhan	<ul><li>a. Menjawab pertanyaan</li><li>b. Menyimak kesimpulan.</li><li>c. Menjawab salam.</li></ul>	

	C.	Mengucapkan Penutup	salam	

#### **G.** Evaluasi

- 1) Ibu dapat menjelaskan pengertian gizi seimbang untuk ibu hamil
- 2) Ibu dapat menjelaskan tujuan dan manfaat gizi seimbang pada ibu hamil
- 3) Ibu dapat mengerti pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil
- 4) Ibu dapat menyebutkan kebutuhan zat gizi yang di perlukan pada ibu hamil
- 5) Ibu dapat mengerti Tanda dan gejala kekurangan nutrisi pada ibu hamil
- 6) Ibu dapat pengaruh keadaan gizi terhadap proses kehamilan

## LAMPIRAN MATERI

#### 1. Pengertian Nutrisi dan Gizi untuk ibu hamil

Nutrisi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Nutrisi didapatkan dari makanan dan cairan yang selanjutnya diasimilasi oleh tubuh. Sedangkan Gizi adalah zat zat yang terkandung dalam makanan yang di perlukan untuk kehidupan manusia. Sumber zat pembangun Diperlukan untuk pertumbuhan dan dapat diperoleh dari lauk pauk seperti daging, ikan, telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan. Sumber zat pengatur diperlukan agar semua fungsi tubuh melaksanakan tugasnya secara teratur yang diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan.

Jadi nutrisi adalah asupan berupa makanan bagi tubuh yang mengandung gizi, dimana dalam gizi tersebut terdapat sumber zat pembangun untuk pertumbuhan sumber zat pengaturuntuk fongsi metabolisme tubuh. Gizi seimbang ibu hamil adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat

pembangun dan zat pengatur dalam susunan yang seimbang dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan gizi ibu hamil. Makanan dengan gizi seimbang dapat diperoleh dari karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga, protein sebagai sumber zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur.

#### 2. Tujuan dan manfaat gizi seimbang pada ibu hamil

- a) Kalori, protein yang bernilai biologi tinggi, vitamin, mineral dan cairan untuk memenuhi zat gizi ibu, janin serta plasenta untuk pertumbuhan janin yang ada didalam kandungan.
- b) Makanan padat kalori dapat membentuk lebih banyak jaringan tubuh bukan lemak untuk mempertahankan kesehatan dan ekutana badan ibu sendiri.
- c) Perencanaan perawatan gizi yang memungkinkan ibu hamil untuk memperoleh dan mempertahankan status gizi optimal sehingga dapat menjalani kehamilan dengan aman dan berhasil, melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik, dan memperoleh cukup energi untuk menyusui serta merawat bayi kelak.
- d) Agar setelah persalinan luka-luka persalinan lekas sembuh pada masa nifas.

#### 3. Pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil

Gizi seimbang sangat penting terutama pada ibu yang sedang hamil untuk keperluan dirinya sendiri dan juga janinnya. Keadaan gizi juga dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin, serta persiapam laktasi ibu. Sehingga kebutuhan makanan ibu meningkat. Makanan tersebut digunakan untuk pembentukan janin, persiapan pembentukan ASI, tumbuh kembang bayi selanjutnya dan untuk kesehatan ibu. Pada tiga bulan kehamilan, kebutuhan makan naik perlahan lahan tetapi pada bulan-bulan selanjutnya pertumbuhan janin yang di kandung tumbuh dengan pesat sehingga makanan yang dibutuhkan juga meningkat.

#### 4. Kebutuhan zat gizi selama kehamilan.

 a) Karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga untuk menghasilkan kalori dapat diperoleh dari serealia, umbi-umbian.

- b) Protein sangat diperlukan untuk membangun, memperbaiki, dan mengganti jaringan tubuh. Ibu hamil memerlukan tambahan nutrisi ini agar pertumbuhan janin optimal. Protein dapat Anda dapatkan dengan mengkonsumsi tahu, tempe, daging, ayam, ikan, susu, dan telur. sebagai sumber zat pembangun dapat diperoleh dari daging, ikan, telur dan kacang-kacangan.
- c) Mineral sebagai zat pengatur, keseimbangan cairan tubuh, fungsi syaraf yang sehat, fungsi system pembuluh darah jantung. Makanan yang mengandung mineral diantaranya adalah susu, kuning telur, buah-buahan dan sayur—sayuran yang berwarna hijau.
- d) Vitamin B kompleks berguna untuk menjaga sistem saraf, otot dan jantung agar berfungsi secara normal. Dapat diperoleh pada serealia, biji – bijian, kacang-kacangan, sayuran hijau, ragi, telur dan produk susu.
- e) Vitamin C, berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap Infeksi. Dapat diperoleh dari buah-buahan yang berwarna kuning, seperti jeruk, papaya, wortel
- f) Vitamin D berguna untuk pertumbuhan dan pembentukan tulang bayi Anda. Sumbernya terdapat pada minyak hati ikan, kuning telur dan susu.
- g) Vitamin E berguna bagi pembentukan sel darah merah yang sehat. Makanlah lembaga biji-bijian terutama gandum, kacang-kacangan, minyak sayur dan sayuran hijau.
- h) Asam folat berguna untuk perkembangan sistem saraf dan sel darah, banyak terdapat pada sayuran berwarna hijau gelap seperti bayam, kembang kol dan brokoli. Pada buah-buahan, asam folat terdapat dalam jeruk, pisang, wortel dan tomat. Kebutuhan asam folat selama hamil adalah 800 mcg per hari, terutama pada 12 minggu pertama kehamilan. Kekurangan asam folat dapat mengganggu pembentukan otak, sampai cacat bawaan pada susunan saraf pusat maupun otak janin.

- i) Zat besi yang dibutuhkan ibu hamil agar terhindar dari anemia, banyak terdapat pada sayuran hijau (seperti bayam, kangkung, daun singkong, daun pepaya), daging dan hati.
- j) Kalsium, diperlukan untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin, serta melindungi ibu hamil dari osteoporosis Jika kebutuhan kalsium ibu hamil tidak tercukupi, maka kekurangan kalsium akan diambil dari tulang ibu. Sumber kalsium yang lain adalah sayuran hijau dan kacangkacangan. Saat ini kalsium paling baik diperoleh dari susu serta produk olahannya. Susu juga mengandung banyak vitamin, seperti vitamin A, D, B2, B3, dan vitamin C.

## Hal yang perlu diperhatikan ibu hamil dalam mengatur menu makanan selama hamil, antara lain:

- 1. Menghindari mengkonsumsi makanan kaleng, makanan manis yang berlebihan, susu berlemak dan makanan yang sudah tidak segar
- 2. Ibu hamil sebaiknya makan teratur sedikitnya tiga kali sehari.
- 3. Hidangan yang tersusun dari bahan makanan bergizi.
- 4. Mempergunakan aneka ragam makanan yang ada.
- 5. Memilih dan membeli berbagai macam bahan makanan yang segar.
- 6. Mengurangi bahan makanan yang banyak mengandung gas, seperti sawi, kool, kubis dan lain-lain.
- 7. Mengurangi bumbu yang merangsang, seperti pedas, santan kental.
- 8. Menghindari merokok dan minum-minuman keras.

  Pada dasarnya menu makanan untuk ibu hamil, tidak banyak berbeda dari menu sebelum hamil.

Oleh karena itu, diharapkan tidak ada kesulitan dalam pengaturan menu selamahamil.

Contoh menu makanan dalam sehari bagi ibu hamil.

Jenis Hidangan:

#### TRIMESTER 1

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Asam Folat	pembentukan sistem saraf pusat, termasuk otak	sayuran berdaun hijau, tempe, serta serealia atau kacang-kacangan yang telah ditambahkan dengan asam folat
Asam lemak tak jenuh	tumbuh kembang sistem saraf pusat dan otak	Ikan laut: ikan tengiri, ikan kembung, ikan tuna, dan ikan tongkol
Vitamin B12	perkembangan sel janin	hasil ternak dan produk olahannya, serta produk olahan kacang kedelai, misalnya tempe dan tahu; telur, daging ayam, keju, susu
Vitamin D	Membantu menyerap kalsium dan mineral (zat penting yang diperlukan oleh tubuh) di dalam darah	ikan salmon, susu

## TRIMESTER 2

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin A	'	daging ayam,telur bebek, kangkung, wortel dan buah-buahan berwarna kuning hingga merah
Kalsium (Ca)	pembentukan tulang dan gigi janin dan ibu	yoghurt, bayam, jeruk, dan roti gandum
Zat Besi (Fe)	membentuk sel darah merah, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dan janin	Kacang-kacangan, sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan

#### TRIMESTER 3

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin B6	Membantu proses sistem saraf	Kacang-kacangan, hati, gandum
Serat	Memperlancar buang air besar (mengatasi sembelit)	Sayuran dan buah-buahan
Vitamin C	Membantu penyerapa zat besi dan antioksidan	Kol, nanas, pepaya, jambu, jeruk, tomat
Seng (Zn)	Membantu proses metabolisme dan kekebalan tubuh	Kacang-kacangan, hati sapi, telur, daging sapi
Yodium	Mengatur suhu tubuh, membentuk sel darah merah serta fungsi otot dan saraf	Garam dapur, udang segar., ikan laut

#### Sarapan

- 1 piring nasi atau penggantinya (1 gelas)
- 1 butir telur ceplok
- 1 mangkuk sayuran (daun singkong, katuk atau lainnya)
- 1 gelas susu
- 1 potong buah pepaya

#### Selingan

- 1 potong kue tradisional
- 1 gelas jus buah

#### Makan Siang

- 1-2 piring nasi atau penggantinya (1-2 gelas)
- 2 potong sedang tempe atau tahu
- 1 potong ikan goreng
- 1 mangkuk sayuran
- 1 buah jeruk

#### Selingan

- 1 mangkuk bubur kacang hijau
- 1 gelas jus buah
- 1 gelas teh manis

#### Makan malam

- 1-2 piring nasi atau penggantinya (1-2 gelas)
- 2 potong sedang tempe atau tuhu
- 1 potong semur daging
- 1 mangkuk sayuran
- 1 buah apel

#### 5. Tanda dan Gejala kekurangan nutrisi pada ibu hamil

- a) Kelelahan dan kekurangan energi
- b) Pusing
- c) Sistem kekebalan tubuh yang rendah (yang mengakibatkan tubuh kesulitan untuk melawan infeksi)
- d) Kulit Kering
- e) Gusi bengkak dan berdarah

- f) Sulit untuk berkonsentrasi dan mempunyai reaksi yang lambat
- g) Berat badan kurang
- h) Pertumbuhan yang lambat
- i) Kelemahan pada otot
- j) Terdapat masalah pada fungsi organ tubuh.

#### 6. Pengaruh Gizi terhadap proses kehamilan

Pengaruh gizi terhadap proses kehamilan dapat mempengaruhi status gizi ibu sebelum dan selama kehamilan. Bila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah baik pada ibu maupun janin antara lain sebagai berikut:

- a. Terhadap Ibu Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, perdarahan dan berat badan ibu tidak bertambah secara normal serta terkena penyakit infeksi.
- b. Terhadap Persalinan Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (premature), perdarahan setelah persalinan serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat.
- c. Terhadap Janin kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan) dan lahir dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR).

#### SATUAN ACARA PENYULUHAN

#### KEBERSIHAN DIRI ( PERSONAL HYGIENE)

#### PADA IBU HAMIL

Pokok Bahasan : Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil

Sub Pokok Bahasan : Pentingnya menjaga personal Hygiene pada ibu hamil

Sasaran : Ibu Hamil

Tempat : Rumah Pasien (Leuwisadeng)

Hari/Tanggal : Senin, 14 Maret 2022

Waktu : 15.00 wib-16.00 Wib

Pengajar : Maya Astuti M.Keb

Penyuluh : Qoirrynissa Anggi Surawan (P17324219022)

#### A. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan para ibu bisa melakukan dan menjaga kebersihan diri agar terhindar dari berbagai penyakit lainnya.

#### B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Kebersihan diri ibu hamil selama 15 menit, diharapkan ibu hamil mampu:

- 5. Menjelaskan pengertian dari Personal hygiene
- 6. Menjelaskan tujuan dan perawatan personal hygiene
- 7. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene
- 8. Menjelaskan tentang dampak yang sering timbul pada masalah personal hygiene
- 9. Mengetahui manfaat personal hygiene dan aktifitas pada ibu hamil
- 10. Menyebutkan hal-hal yang diperhatikan dalam personal hygiene

#### C. Metode

Metode yang digunakan adalah konseling (ceramah & Tanya jawab)

#### D. Media Penyuluhan

Leaflet

## E. Materi Penyuluhan

Terlampir

F. Kegiatan

No Kegiatan		Uraian Kegiatan	
		Penyuluh	Peserta
1	Pembukaan 2 Menit	Mengucapkan salam     Pembuka     Memperkenalkan diri     Menyampaikan tujuan     penyuluhan	a. Menjawab salam b. Memperhatikan
2	Penyuluhan 10 Menit	Penyampaian Materi  1. Menjelaskan pengertian dari personal hygiene  2. Menjelaskan tujuan dan perawatan personal hygiene  3. Mengetahui factor-factor yang mempengaruhi personal hygiene  4. Menjelaskan tentang dampak yang sering timbul pada masalah personal hygiene  5. Mengetahui manfaat personal hygiene  5. Mengetahui manfaat personal hygiene dan aktifitas pada ibu hamil  6. Menyebutkan hal-hal yang diperhatikan dalam proses personal hygiene	<ul> <li>a. Menyimak penjelasan.</li> <li>b. Peserta mendengarkan</li> <li>c. Peserta menyimak</li> <li>d. Peserta menyimak</li> <li>e. Peserta menyimak</li> <li>f. Memperhatikan</li> </ul>
3.	Penutup 3 Menit	Melakukan evaluasi     Menyimpulkan materi penyuluhan     Mengucapkan salam Penutup	a. Menjawab pertanyaan b. Menyimak kesimpulan. c. Menjawab salam.

#### G. Evaluasi

- 1) Ibu dapat Menjelaskan pengertian dari Personal hygiene
- 2) Ibu dapat Menjelaskan tujuan dan perawatan personal hygiene
- 3) Ibu dapat Mengetahui factor-factor yang mempengaruhi personal hygiene
- 4) Ibu dapat Menjelaskan tentang dampak yang sering timbul pada masalah personal hygiene
- 5) Ibu dapat Mengetahui manfaat personal hygiene dan aktifitas pada ibu hamil
- 6) Ibu dapat Menyebutkan hal-hal yang diperhatikan dalam personal hygiene

#### LAMPIRAN

#### MATERI

#### 1. Pengertian Personal Hygiene

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene yang berarti sehat. Personal hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi, karena badan yang kotor yang banyak mengandung kuman-kuman. Kehamilan merupakan suatu proses kehidupan seorang wanita, dimana dengan adanya proses ini terjadi perubahan-perubahan yang meliputi perubahan fisik, mental, psikologis dan sosial. Kesehatan pada ibu hamil untuk mendapatkan ibu dan anak yang sehat dilakukan selama ibu dalam keadaan hamil. Hal ini dapat dilakukan diantaranya dengan memperhatikan kebersihan diri (personal hygiens) pada ibu hamil itu sendiri, sehingga dapat mengurangi hal-hal yang dapat memberikan efek negatif pada ibu hamil, misalnya pencegahan terhadap infeksi.

#### 2. Tujuan Perawatan Personal Hygiene

- Meningkatkan derajat kesejahteraan seseorang.
- Memelihara kebersihan diri seseorang
- Memperbaiki personal hygiene yang kurang
- Pencegahan penyakit.
- Meningkatkan percaya diri seseorang

#### Menciptakan keindahan

#### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi personal Hygiene

#### a. Body Image

Gambaran individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri misalnya karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya.

#### b. Praktik Sosial

Pada anak-anak selalu dimanja dalam kebersihan diri, maka kemungkinan akan terjadi perubahan pola personal hygiene.

#### c. Status social ekonomi

Personal hygiene memerlukan alat danbahan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, shampoo, sabun mandi yang semuanya memerlukan uang untuk menyediakannya.

#### d. Pengetahuan

Pengetahuan personal hygiene sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan.

#### e. Budaya

Disebagian masyarakat jika individu sakit tertentu maka tidak boleh dimandikan.

#### f. Kebiasaan

seseorangAda kebiasaan orang yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan diri seperti penggunaan sabun, shampoo dan lain-lain.

#### g. Kondisi Fisik

Pada keadaan sakit tentu kemampuan untuk merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya.

#### 4. Dampak yang sering timbul pada masalah personal Hygiene

#### a) Dampak Fisik

Banyak gangguan Kesehatan yang diderita seseorang karen tidak terpeliharanya kebersihan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi pada ibu hamil adalah gangguan sistem perkemihan sehingga daerah genetal kurang diperhatikan, gangguan membrane mukosa mulut

yaitu hipersaliva yang menyebabkan caries gigi, gangguan fisik pada kuku, rambut mudah berkeringat sehingga menyebabkan gatal dan bau pada rambut.

#### b) Dampak Psikososial

Masalah social yang berhubungan dengan personal hygiene adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri dan gangguan interaksi social.

#### 5. Manfaat Personal Hygiens dan Aktivitas pada Ibu Hamil

- 1. Dengan mandi dan membersihkan badan, ibu akan mengurangi kemungkinan kuman yang masuk selama ibu hamil. Hal ini mengurangi terjadinya infeksi, khususnya sesudah melahirkan.
- 2. Ibu akan merasa nyaman selama menjalani proses persalinan.

#### 6. Hal-hal yang Perlu diperhatikan pada Personal Hygiens Ibu Hamil

Pada personal hygiens ibu hamil, adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam personal hygiens pada ibu hamil adalah dimulai dari kebersihan rambut dan kulit kepala, kebersihan payudara, kebersihan pakaian, kebersihan vulva, kebersihan kuku tangan dan kaki

#### 1. Kebersihan rambut dan kulit kepala

Rambut berminyak cenderung menjadi lebih sering selama kehamilan karena over activity kelenjar minyak kulit kepala dan mungkin memerlukan keramas lebih sering. Rambut bisa tumbuh lebih cepat selama kehamilan dan mungkin memerlukan pemotongan lebih sering. Menjaga kebersihan rambut dan kulit kepala pada ibu hamil sangatlah penting. Disarankan ibu hamil untuk mencuci rambut secara teratur guna menghilangkan segala kotoran, debu dan endapan minyak yang menumpuk pada rambut membantu memberikan stimulasi sirkulasi darah pada kulit kepala dan memonitor masalah-masalah pada rambut dan kulit kepala.

#### 2. Kebersihan gigi dan mulut

Ibu hamil harus memperhatikan kebersihan gigi dan mulut untuk menjaga dari semua kotoran dari sisa makanan yang masih tertinggal di dalam gigi yang mengakibatkan kerusakan pada gigi dan bau mulut. Tidak ada dokumentasi yang mendukung peningkatan rongga gigi selama kehamilan.

Kebersihan dan perawatan gigi dapat dilakukan dengan oral hygiens dengan menggunakan sikat dan pasta gigi sedangkan untuk kebersihan areamulut dan lidah bisa dilakukan dengan menggunakan kasa yang dicampur dengan antiseptik.

#### 3. Kebersihan payudara

Pemeliharaan payudara juga penting, putting susu harus dibersihakan kalau terbasahi oleh kolostrum. Kalau dibiarkan dapat terjadi edema pada putting susu dan sekitarnya. Putting susu yang masuk diusahakan supaya keluar dengan pemijatan keluar setiap kali mandi. Payudara perlu disiapkan sejak sebelum bayi lahir sehingga dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan.

#### 4. Pakaian Selama Kehamilan

Payudara perlu ditopang dengan BH yang memadai untuk mengurangi rasa tidak enak karena pembesaran dan kecenderungan menjadi pendulans. Pakaian yang dikenakan ibu hamil harus nyaman tanpa sabuk/pita yang menekan dibagian perut/pergelangan tangan, pakaian juga tidak baik terlalu ketat dileher, stoking tungkai yang sering digunakan oleh sebagian wanita tidak dianjurkan karena dapat menghambat sirkulasi darah. Pakaian wanita hamil harus ringan dan menarik karena wanita hamil tubuhnya akan tambah menjadi besar. Sepatu harus terasa pas, enak dan aman, sepatu bertumit tinggi dan berujung lancip tidak baik bagi kaki, khususnya pada saat kehamilan ketika stabilitas tubuh terganggu dan cidera kaki yang sering

#### Lampiran 8

#### SATUAN ACARA PENYULUHAN

#### TANDA BAHAYA KEHAMILAN

Pokok Bahasan : Pendidikan Kesehatan pada ibu hamil Trimester III

Sub Pokok Bahasan : Tanda Bahaya Kehamilan, dan cara mencegah komplikasi

kehamilan pada ibu hamil

Sasaran : Ibu Hamil Trimester III

Jumlah : 1 orang

Tempat : Rumah Pasien (Leuwi sadeng)

Waktu : Senin, 14 Maret 2022

Pemateri : Qoirrynissa Anggi Surawan / 3A / P17324219022

#### A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan mengenai Tanda Bahaya Kehamilan dan cara mencegah komplikasi kehamilan, Maka, diharapkan ibu hamil dapat memahami tanda-tanda Bahaya kehamilan dan bisa lebih berhati-hati dan agar dapat terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan.

#### B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Tujuan khusus Setelah diberikan penyuluhan tentang Tanda Bahaya Kehamilan diharapkan sasaran mengerti tentang :

- ❖ Tanda Bahaya Kehamilan
  - 1. Tidak Mau Makan dan Muntah Terus-Menerus
  - 2. Mengalami Demam Tinggi
  - 3. Pergerakan Janin di Kandungan Kurang
  - 4. Beberapa Bagian Tubuh Membengkak
  - 5. Terjadi Pendarahan
  - 6. Air Ketuban keluar sebelum waktunya
- ❖ Cara Mencegah atau Mengantisipasi Komplikasi Kehamilan
  - 1. ANC secara rutin
  - 2. Mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang seperti : sayuran hijau, lauk, buah, susu hamil / susu kedelai / kacang hijau

- 3. Istirahat cukup
- 4. Olahraga ringan misalnya : jalan-jalan
- 5. Dukungan dari keluarga
- 6. Hindari stres dengan tidak berfikir berat
- 7. Jangan melakukan pekerjaan yang terlalu barat atau beresiko dan jangan capek
- 8. Bila timbul keluhan yang meresahkan, segera pergi ke tenaga kesehatan atau tempat pelayanan kesehatan

#### C. Metode

Metode yang digunakan adalah

- 1. ceramah dan tanya jawab.
- 2. Diskusi

#### D. Media Penyuluhan

- 1. Leaflet
- 2. Buku KIA
- **E.** Materi Penyuluhan Terlampir

#### F. Kegiatan

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan
Senin, 14	15.00-	Pembukaan & Perkenalan
Maret 2022	15.10	Menjelaskan tujuan
		Kontrak waktu
		Penyampaian Materi :
		Tanda Bahaya Kehamilan
		✓ Tidak Mau Makan dan Muntah
		Terus-Menerus
		✓ Mengalami Demam Tinggi
		✓ Pergerakan Janin di Kandungan
		Kurang
		✓ Beberapa Bagian Tubuh
		Membengkak

Г	/ m ' 1' n 1 1
	✓ Terjadi Pendarahan
	✓ Air Ketuban Pecah Sebelum
	Waktunya
	Cara Mencegah atau Mengantisipasi
	Komplikasi Kehamilan
	✓ ANC secara rutin
	✓ Mengkonsumsi makanan dengan
	gizi seimbang seperti : sayuran
	hijau, lauk, buah, susu hamil / susu
	kedelai / kacang hijau
	✓ Istirahat cukup
	✓ Olahraga ringan misalnya : jalan-
	jalan
	✓ Dukungan dari keluarga
	✓ Hindari stres dengan tidak berfikir
	berat
	✓ Jangan melakukan pekerjaan yang
	terlalu barat atau beresiko dan
	jangan capek
	✓ Bila timbul keluhan yang
	meresahkan, segera pergi ke
	tenaga kesehatan atau tempat
	pelayanan kesehatan
	F ,

15.25-	Penutupan
15.30	

**G.** Evaluasi

Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman sasaran setelah diberikan penyuluhan selama 25 menit diberikan pertanyaan melalui sesi tanya jawab

- 1. Sebutkan Apa Saja Tanda Bahaya Kehamilan
- 2. Cara Mencegah Komplikasi Kehamilan?

#### LAMPIRAN MATERI

#### TANDA BAHAYA KEHAMILAN

#### A. Pengertian Tanda Bahaya Kehamilan

Kehamilan adalah serangkaian proses yang dialami oleh wanita yang diawali dengan pertemuan antara sel telur dan sel sperma di dalam indung telur (ovarium) wanita, lalu berlanjut ke pembentukan zigot, perlekatan atau menempel di dinding rahim, pembentukan plasenta, dan pertumbuhan serta perkembangan hasil konsepsi sampai cukup waktu (aterm).

Pengertian Tanda bahaya kehamilan adalah tanda– tanda yang timbul pada kehamilan yang menunjukkan adanya komplikasi kehamilan

#### B. Tanda Bahaya Kehamilan yang Harus Diketahui Oleh Ibu Hamil

Di masa kehamilan memungkinkan untuk ibu hamil mengalami beberapa perubahan dan keluhan pada tubuh. Keluhan-keluhan yang umum biasanya akan hilang sendiri, namun ada beberapa keadaan tertentu yang perlu ibu hamil waspadai. Keadaan tersebut harus diketahui oleh ibu hamil sebagai tanda bahaya pada masa kehamilan.

Dan jika ibu hamil mengalami salah satu atau lebih tanda bahaya tersebut segera hubungi petugas kesehatan. Berikut adalah tanda-tanda bahaya tersebut

1. Tidak Mau Makan dan Muntah Terus-Menerus

Mual dan muntah adalah gejala yang sering ditemukan pada kehamilan trimester I. Mual biasa terjadi pada pagi hari, dimuali dari 6 minggu setelah HPHT. Mual dan muntah berlangsung dalam 10 minggu. Jika

mual dan muntah mengganggu aktivitas sehari-hari dan keadaan umum menjadi lebih buruk dinamakan hiperemisis Gravidarum.

Mual-muntah memang banyak dialami oleh ibu hamil, terutama ibu hamil pada trimester pertama kehamilan. Namun jika mual-muntah tersebut terjadi terus-menerus dan berlebihan bisa menjadi tanda bahaya pada masa kehamilan. Hal itu dikarenakan dapat menyebabkan kekurangan gizi, dehidrasi, dan penurunan kesadaran. Segera temui dokter jika hal ini terjadi agar mendapatkan penanganan dengan cepat.

#### 2. Mengalami Demam Tinggi

Jika suhu ibu hamil > 38oC merupakan masalah. Demam tinggi dapat merupakan gejala adanya infeksi dalam kehamilan. Penanganannya adalah istirahat baring, minum banyak dan mengompres untuk menurunkan suhu.

Ibu hamil harus mewaspadai hal ini jika terjadi. Hal ini dikarenakan bisa saja jika demam dipicu karena adanya infeksi. Jika demam terlalu tinggi, ibu hamil harus segera diperiksakan ke rumah sakit untuk mendapatkan pertolongan pertama.

#### 3. Pergerakan Janin di Kandungan Kurang

Pertama kali ibu merasakan gerakkan bayi pada bulan ke-5 dan ke-6, dan ada yang merasakan gerakan lebih awal. Bila bayi tidur gerakannya melemah. Bayi harus bergerak paling sedikit 3x dalam 1 jam.

Pergerakan janin yang kurang aktif atau bahkan berhenti merupakan tanda bahaya selanjutnya. Hal ini menandakan jika janin mengalami kekurangan oksigen atau kekurangan gizi. Jika dalam dua jam janin bergerak di bawah sepuluh kali, segera periksakan kondisi tersebut ke dokter.

#### 4. Beberapa Bagian Tubuh Membengkak

Selama masa kehamilan ibu hamil sering mengalami perubahan bentuk tubuh seperti bertambahnya berat badan. Ibu hamil akan mengalami beberapa pembengkakan seperti pada tangan, kaki dan wajah karena hal tersebut. Namun, jika pembengkakan pada kaki, tangan dan wajah disertai dengan pusing kepala, nyeri ulu hati, kejang dan pandangan kabur segera bawa ke dokter untuk ditangani, karena bisa saja ini pertanda terjadinya pre-eklampsia.

#### 5. Terjadi Pendarahan

Ibu hamil harus waspada jika mengalami pendarahan, hal ini bisa menjadi tanda bahaya yang dapat mengancam pada baik pada janin maupun pada ibu. Jika mengalami pendarahan hebat pada saat usia kehamilan muda, bisa menjadi tanda mengalami keguguran. Namun, jika mengalami pendarahan pada usia hamil tua, bisa menjadi pertanda plasenta menutupi jalan lahir.

Perdarahan yang tidak normal, yang terjadi pada awal kehamilan adalah berwarna merah, perdarahan yang banyak, atau perdarahan dengan nyeri. Perdarahan ini dapat berarti abortus, kehamilan mola atau kehamilan ektopik.

Perdarahan yang tidak normal, yang terjadi pada kehamilan lanjut adalah merah, banyak, dan kadang-kadang, tetapi tidak selalu disertai dengan rasa nyeri.

#### 6. Air Ketuban Pecah Sebelum Waktunya

Ketuban pecah dini adalah apabila terjadi sebelum persalinan berlangsung yang disebabkan karena berkurangnya kekuatan membran atau meningkatnya tekanan intra uteri atau oleh kedua faktor tersebut, juga karena danya infeksi yang dapat berasal dari vagina dan serviks. Jika ibu hamil mengalami pecah ketuban sebelum waktunya segera periksakan diri ke dokter, karena kondisi tersebut dapat membahayakan kondisi ibu dan bayi. Hal ini dapat mempermudah terjadinya infeksi dalam kandungan.

#### 7. Nyeri perut yang hebat

Nyeri abdomen yang tidak berhubungan dengan persalinan normal adalah tidak normal. Nyeri abdomen yang mungkin menunjukkan masalah yang mengancam keselamatan jiwa adalah yang hebat, menetap dan tidak hilang setelah istirahat.

#### 8. Sakit kepala yang hebat

Sakit kepala bisa terjadi selama kehamilan, dan merupakan ketidaknyamanan yang biasa terjadi dalam kehamilan. Jika sakit kepala yang tidak hilang-hilang walaupun sudah beristirahat, disertai dengan penglihatan menjadi kabur atau berbayang. Sakit kepala yang hebat dalam kehamilan adalah gejala dari pre-eklampsia.

#### C. MENCEGAH KOMPLIKASI KEHAMILAN

#### 1. Bersikap proaktif

Beri tahu riwayat kesehatan Bunda dengan dokter dan buat janji temu sebelum melahirkan. Apabila Bunda mendapati gejala yang tidak biasa, beri tahu dokter segera.

#### 2. Makan teratur

Konsumsi buah-buahan dan sayuran, biji-bijian, susu rendah lemak dan protein tanpa lemak. Atur porsi makan, Bunda hanya membutuhkan 300 hingga 500 kalori ekstra per hari selama kehamilan.

#### 3. Olahraga

Secara umum, melakukan aktivitas moderat 30 menit (seperti jalan cepat) setiap hari sangat bagus, namun Bunda harus mendapat persetujuan terlebih dahulu dari dokter.

#### 4. Tanyakan tentang aspirin

Dokter mungkin akan merekomendasikan aspirin dengan dosis rendah setiap hari, yang dapat melindungi terhadap komplikasi. Terutama jika memiliki preeklampsia atau hipertensi gestasional pada kehamilan sebelumnya atau dalam kategori kelompok risiko tinggi tertentu.

#### 5. Menjaga kebersihan mulut

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan riwayat penyakit periodontal berisiko lebih tinggi mengalami preeklampsia. Jadi, jaga kebersihan mulut yang baik sebelum dan selama kehamilan.

#### 6. Vitamin prenatal

Kekurangan vitamin dan mineral berdampak terhadap risiko preeklampsia yang lebih tinggi. Karena itu, konsumsi vitamin prenatal sesuai dengan persetujuan dokter.

#### MACAM-MACAM TANDA BAHAYA KEHAMILAN

 SAKIT KEPALA YANG HEBAT Ibu akan menemukan bahwa penglihatannya menjadi kabur atau

berbayang.



#### 2. MASALAH PENGLIHATAN

Perubahan visual misalnya pandangan kabur atau berbayang dan ibu akan sakit kepala yang hebat dan mungkin merupakan suatu tanda pre eklamsia.

 BENGKAK PADA MUKA DAN TANGAN Merupakan pertanda anemia, gagal jantung, atau pre eklamsia.



#### 4. NYERI ABDOMEN YANG HEBAT

Masalah yang mengancam keselamatan jiwa adalah yang hebat,menetap dan tidak hilang setelah istirahat.



#### 5. GERAKAN JANIN BERKURANG

Ibu merasa tidak ada gerakan janin dan detak jantung janin tidak ada.

#### 6. PERDARAHAN PERVAGINAM

Merah, banyak, dan kadang-kadang, tetapi tidak selalu, disertai dengan rasa nyeri



# TANDA-TANDA BAHAYA KEHAMILAN

#### Tanda Bahaya Kehamilan

#### PENGERTIAN

Tanda bahaya kehamilan adalah tandatanda yang timbul pada kehamilan trimester III yang menunjukkan adanya komplikasi kehamilan

## SIKAP YANG HARUS DILAKUKAN OLEH IBU/KELUARGA

- · Jangan panik
- Mencari dan mempersiapkan transportasi
- Segera bawa ibu ke tempat bidan, puskesmas, RS atau pelayanan kesehatan yang lain.
- Siapkan donor darah bila diperlukan.

## CARA MENCEGAH ATAU MENGANTISIPASI

- \* ANC secara rutin
- Mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang seperti : sayuran hijau, lauk, buah, susu hamil / susu kedelai / kacang hijau
- ♦ Istirahat cukup
- Dlahraga ringan misalnya : jalan-jalan
- Dukungan dari keluarga
- Hindari stres dengan tidak berfikir berat
- Jangan melakukan pekerjaan yang terlalu barat atau beresiko dan jangan capek
- Bila timbul keluhan yang meresahkan, segera pergi ke tenaga kesehatan atau tempat pelayanan kesehatan

Bila timbul keluhan yang meresahkan, segera pergi ke tenaga kesehatan atau tempat pelayanan kesehatan