

ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN DENGAN KETIDAKNYAMANAN SUSAH TIDUR, PERUT KENCANG DAN KEPUTIHAN

Tusi Eka Redowati^{1*}, Sarinah², Merisa³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wira Buana^{1,2,3}

tusiekar@gmail.com¹, sarinahbintang8@gmail.com², merisaaja1234@gmail.com³

Email Korespondensi: tusiekar@gmail.com^{*}

ABSTRACT

Pregnancy involves various physiological changes, including physical changes and physiological changes. The changes that occur during pregnancy generally lead to discomfort such as difficulty sleeping, a tight abdomen, and vaginal discharge. The period that requires special attention is during the third trimester, as this is when there is an increasing growth and development of the fetus. The aim is to provide comprehensive and continuous obstetric care to pregnant women through a management approach, documenting the care provided using SOAP notes. The method used is a case study, conducted at TPMB F from February to March 2025. Data collection techniques included interviews and observations, as well as secondary data consisting of documentation studies and literature. The results of the visit provided obstetric care to pregnant women in the third trimester, with therapies administered to address difficulty sleeping, abdominal tightness, and vaginal discharge in pregnant mothers. Planning, implementation, and evaluation by providing counseling according to complaints and no gaps between cases and existing theory were found.

Keywords : *Discomfort During Pregnancy, Difficulty Sleeping, Tight Abdomen, Leukorrhea*

ABSTRAK

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik, serta perubahan fisiologis. Perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti susah tidur, perut kencang dan keputihan. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Tujuannya yaitu untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil secara menyeluruh dan berkesinambungan melalui pendekatan manajemen, mendokumentasikan asuhan yang telah diberikan dengan SOAP. Metode yang digunakan adalah studi kasus, dilaksanakan di TPMB F pada Februari – Maret 2025. Teknik pengambilan data melalui wawancara serta observasi dan data sekunder meliputi studi dokumentasi dan kepustakaan. Hasil kunjungan Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan terapi yang diberikan untuk mengatasi sulit tidur, perut kencang dan keputihan hari ibu hamil. Perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dengan memberikan konseling sesuai keluhan dan tidak ditemukan adanya kesenjangan kasus dengan teori yang ada.

Kata Kunci : *Ketidaknyamanan Kehamilan, Susah Tidur, Perut Kencang, Keputihan*

PENDAHULUAN

AKI (Angka Kematian Ibu) merupakan Kematian ibu dalam indikator ini didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau incidental. AKI adalah semua kematian dalam ruang lingkup tersebut disetiap 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes Indonesia, 2023).

Menurut Data *World Health Organization* (WHO) kasus kematian pada Ibu sekitar 303 per 100.000 Kelahiran Hidup pada Tahun 2019. Sedangkan pada tahun 2020 Hampir 95% dari semua kematian ibu terjadi di negara- negara berpendapatan rendah dan menengah ke bawah. AKI di negara- negara berpendapatan rendah pada tahun 2020 adalah 430 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan di negara- negara berpendapatan tinggi adalah 13 per 100.000 kelahiran hidup. Namun AKI di dunia menurut target *Sustainable Development Goals* (SDGS) pada tahun 2030 ditargetkan mencapai angka dibawah 70 per 100.000 sehingga memerlukan tingkat penurunan tahunan sebesar 11,5%. Penyebab paling umum dari cedera dan kematian ibu adalah kehilangan darah yang berlebihan, infeksi, tekanan darah

tinggi, aborsi yang tidak aman, dan komplikasi persalinan (WHO, 2024).

AKI di *Association Of Southeast Asian Nations* (ASEAN) pada tahun 2020 adalah 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN, 2020). Pada tahun 2023 AKI bervariasi secara luas diantara negara- negara ASEAN Kamboja memegang rasio Kematian tertinggi di wilayah ASEAN, yaitu dengan angka sekitar 218 per 100.000 kelahiran hidup Selanjutnya rasio angka kematian ibu tertinggi kedua berada di Myanmar yakni sekitar 179 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan Indonesia sendiri berada di urutan ketiga dengan angka 173 per 100.000 kelahiran hidup. sedangkan Singapura merupakan yang paling rendah hanya memiliki angka 7 per 100.000 (ASEAN, 2023).

Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana (KB) termasuk KB pasca persalinan. pelayanan kesehatan ibu hamil, pelayanan imunisasi Tetanus Difteri bagi Wanita Usia Subur

(WUS), pemberian tablet tambah darah, pelayanan kesehatan ibu bersalin, pelayanan kesehatan ibu nifas, puskesmas melaksanakan kelas ibu hamil dan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K), pelayanan kontrasepsi/Keluarga Berencana (KB), dan pemeriksaan HIV, sifilis, serta Hepatitis B (Kemenkes Indonesia, 2023)

Bidan sebagai pemberi asuhan kebidanan memiliki posisi strategis untuk berperan dalam upaya percepatan penurunan AKI memberikan pelayanan yang berkesinambungan berfokus pada aspek pencegahan melalui pendidikan kesehatan dan konseling, promosi kesehatan, pertolongan persalinan normal dengan berlandaskan kemitraan dan pemberdayaan perempuan serta melakukan deteksi dini pada kasus-kasus.

Kehamilan merupakan sebuah pengalaman hidup yang sangat penting bagi seorang ibu. Kehamilan diawali dengan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan implantasi, bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan umumnya akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan. Kehamilan dibagi dalam tiga trimester, dimana trimester pertama berlangsung sampai 12 minggu, trimester kedua berlangsung dari minggu ke 13 sampai minggu ke 27, trimester

ketiga berlangsung dari minggu ke 28 sampai minggu ke 40 (WHO, 2019).

Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Penyebab gangguan tidur ibu hamil karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin, sering terbangun karena ingin berkemih, dan nyeri punggung. Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil. Perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesterone berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III. Progesteron yang meningkat mempunyai efek melemaskan otot, termasuk kandung kemih. Akibatnya, dalam tidur pun bisa terganggu oleh dorongan untuk kencing di malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64% (Ismiyati and Faruq, 2020).

Perut kencang merupakan salah satu keluhan umum saat hamil. Ini sebenarnya adalah respons normal tubuh yang muncul akibat berbagai perubahan selama kehamilan. Namun, keluhan ini juga bisa menandakan kondisi lain yang

membutuhkan penanganan lebih lanjut. Ini terjadi karena otot perut terus melar seiring pertumbuhan janin. Perubahan hormon pada awal kehamilan membuat gas menumpuk dalam saluran pencernaan. Akibatnya, perut terasa tegang atau mengeras saat hamil (Cholifah. 2022).

Keputihan pada saat kehamilan muncul dikarenakan adanya peningkatan hormonal selama hamil. Dalam hal ini vagina akan mengeluarkan cairan berwarna putih seperti susu, encer dan tidak berbau. Cairan akan bertambah banyak seiring dengan bertambahnya usia kehamilan anda. Hal ini merupakan hal yang wajar, untuk itu kebersihan dan kelembaban disekitar area vagina harus tetap terjaga, juga pakailah pakaian dalam yang tidak terlalu ketat dan menyerap keringat. Namun jika keputihan disertai gatal-gatal dan berbau segera periksa ke dokter anda. Karena dengan kondisi ini kemungkinan terjadi adanya infeksi, jika tidak segera mendapatkan pengobatan dapat menyebabkan perlunakan dalam leher rahim dan akan timbul kontraksi sebelum waktunya (Kasmiati, 2023).

METODE

Metode yang digunakan dalam asuhan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan pada trimester III ini adalah metode penelitian deskriptif dan yang digunakan

adalah studi penelaahan kasus (*Case Study*), dengan cara meneliti suatu permasalahan yang berhubungan dengan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan.

Jenis asuhan kebidanan yang diberikan penulis kepada Ny.A di TPMB F adalah jenis metode studi kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit tunggal disini dapat berarti satu orang ibu yang diberikan asuhan pada masa kehamilan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis yaitu data primer yaitu dengan wawancara, pemeriksaan fisik, observasi dan data sekunder meliputi dokumentasi dan kepustakaan. Peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak. Data Sekunder yaitu menggunakan Dokumentasi Atau Catatan Medik. Data sekunder dikumpulkan antara lain dengan cara menggunakan daftar isian, Buku KIA, formulir kompilasi data, rekam medic, dan lain-lain.

HASIL

Asuhan masa kehamilan yang telah diberikan kepada Ny. A dilakukan sebanyak 2 kali yaitu dengan pengkajian data, pemeriksaan, mendiagnosa, dan melakukan penatalaksanaan. Pemeriksaan kehamilan yang pertama pada tanggal 21 februari 2025 usia kehamilan 39 minggu 2 hari dan pemeriksaan kehamilan yang ke dua pada tanggal 27 februari 2025 usia kehamilan 40 minggu 1 hari.

Pada pemeriksaan kehamilan yang pertama pada tanggal 21 februari 2025 usia kehamilan 39 minggu 2 hari, dari data subjektif ibu mengatakan mengalami keluhan insomnia (susah tidur), kencangkencang pada perut dan keputihan. Data objektif yang diperoleh keadaan umum Ny.A baik, kesadaran composmentis, keadaan emosional stabil, tekanan darah 100/60 mmHg, nadi 90x/menit, suhu 36,5°C, RR 20x/menit. Pemeriksaan fisik di dapatkan hasil normal. Pada pemeriksaan abdomen hasilnya adalah TFU 31 cm / 3 jari dibawah px, leopold 1 teraba bokong, leopold 2 teraba ekstremitas di sebelah kiri ibu dan punggung di perut bagian kanan, leopold 3 teraba kepala sudah masuk PAP dan leopold 4 teraba 4/5 bagian, dengan djj 145x/menit dengan perhitungan TBJ 3.100 gram. Dilakukan pemeriksaan penunjang laboratorium dengan hasil

normal dan Hb 12 gr/dl. Analisanya yaitu Ny. A Usia 22 tahun G1P0A0 Usia kehamilan 39 Minggu 2 Hari Janin Tunggal Hidup Intra Uteri Presentasi Kepala.

Penalaksanaan yang dilakukan Memberitahu ibu hasil pemeriksaan bahwa saat ini keadaan ibu normal, Menjelaskan kepada ibu bahwa insomnia (susah tidur) merupakan hal yang normal karena akibat perubahan fisik dan ketidakseimbangan hormone, adanya perasaan takut, gelisah atau khawatir karena menghadapi kelahiran, Kencangkencang pada trimester 3 merupakan hal yang normal, karena disebabkan oleh penipisan mulut Rahim sehingga menyebabkan kontraksi palsu, Keputihan pada UK 39 minggu merupakan hal yang normal, jika cairan yang keluar berwarna bening atau putih dan tidak berbau dan konsistensinya encer, hal ini terjadi karena kelelahan dan stress, Memberitahu ibu cara mengatasi insomnia yaitu atur posisi ibu senyaman mungkin dan berikan tambahan bantal, melakukan relaxasi (sambil mendengarkan musik) makan/minum susu sebelum tidur, kencangkencang yaitu rileks dan atur nafas (Tarik nafas melalui hidung, keluarkan lewat mulut), keputihan yaitu jaga kebersihan area kemaluan, gunakan pakaian dalam dari bahan yang menyerap (katun), hindari

pakaian dalam yang terlalu ketat, mengeringkan area kemaluan menggunakan tisu atau kain setelah mandi, BAK dan BAB. Menganjurkan ibu untuk tetap mempertahankan pola makan dan minum gizi seimbang yang mengandung karbohidrat (nasi, roti, ubi, jagung), protein hewani (daging, ikan, telur, hati ayam) protein nabati (tahu, tempe), sayur-sayuran dan buah-buahan tinggi zat besi (buah naga, bit, delima) dan minum air putih $\pm$ 2 liter/ hari agar tidak dehidrasi. Menganjurkan ibu untuk istirahat dan tidur yang cukup, siang $\pm$ 2 jam, malam $\pm$ 8 jam/ hari. Menjelaskan kepada ibu tanda- tanda bahaya kehamilan pada TM III yaitu, sakit kepala yang berlebih/ menetap, pandangan kabur, bengkak wajah, tangan dan kaki, nyeri perut yang hebat, gerakan janin berkurang, air ketuban pecah dini (sebelum waktunya), perdarahan pervagina. Menjelaskan kepada ibu ketidaknyamanan TM III yaitu sembelit, insomnia (susah tidur), sering BAK, nyeri punggung, sesak nafas, odem, mudah lelah, Mengingatkan ibu untuk rutin minum gestiamin Tiap tablet mengandung (20 mg AA, 105 mg DHA, 3000 IU vitamin A, 200 IU vitamin D3, 100 mg vitamin C, 2 mg vitamin B1, 2 mg vitamin B2, 3 mg vitamin B6, 3 mcg vitamin B12, 30 IU vitamin E, 20 mg nicotinamide, 8

mg Ca panthotenate, 100 mg Ca karbonat, 1 mg asam folat, 1 mg mangan, 35 mcg biotin, 1 mg tembaga sulfat, 15 mg zinc sulfat, 5 mg magnesium sulfat, 30 mg zat besi, 150 mcg kalium yodium) 1x1 (malam) untuk membantu menaikkan HB karena gestiamin mengandung FE 30 mg untuk mencegah anemia, diminum dengan air putih tanpa dibarengi teh, kopi, dan susu, Memberitahu ibu tentang persiapan persalinan, yaitu siapkan lebih dari 1 orang pendonor darah, persiapkan dana, menyiapkan kendaraan, siapkan keperluan ibu (kain 5, baju ganti 2, pembalut, cd), keperluan bayi (3 set perlengkapan baju bayi, 3 bedong bayi, peralatan mandi bayi, popok bayi) dan rencana ikut KB, Mengingatkan ibu untuk melakukan kunjungan ulang 6 hari kemudian pada tanggal 27 Februari 2025 atau jika ibu sudah tanda-tanda persalinan.

Pada pemeriksaan kehamilan yang kedua pada tanggal 27 february 2025 usia kehamilan 40 minggu 1 hari. Dari data subjektif ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya dan perut terasa mulas. Data objektif yang diperoleh keadaan umum Ny.A baik, kesadaran composmentis, keadaan emosional stabil, tekanan darah 100/70 mmHg, nadi 80x/menit, suhu 36,5°C, RR 20x/menit. Pada pemeriksaan abdomen hasilnya adalah TFU 32 cm /

pertengahan pusat dan px, Leopold 1 teraba bokong, Leopold 2 teraba ekstremitas di sebelah kiri ibu dan punggung di perut bagian kanan, Leopold 3 teraba kepala sudah masuk PAP dan Leopold 4 teraba 4/5 bagian, dengan DJJ 135x/menit dengan perhitungan TBJ 3.255 gram. Analisa yang didapatkan yaitu Ny. A Usia 22 tahun G1P0A0 Usia kehamilan 40 Minggu 1 hari Janin Tunggal Hidup Intra Uteri Presentasi Kepala.

Penatalaksanaan yang dilakukan yaitu memberitahu ibu bahwa saat ini ibu dalam keadaan baik, Menganjurkan ibu untuk melakukan senam hamil yaitu Yoga penurunan kepala bayi tujuannya untuk membantu agar kepala janin masuk kedalam panggul dan mempercepat proses persalinan, Memberitahu ibu apabila mulas yang dirasa semakin kuat dan teratur dan ibu sudah merasakan tanda-tanda persalinan segera pergi kepetugas Kesehatan. memberikan konseling sesuai dengan kebutuhan Ny. A.

PEMBAHASAN

Asuhan masa kehamilan yang telah diberikan kepada Ny. A dilakukan sebanyak 2 kali yaitu dengan pengkajian data, pemeriksaan, mendiagnosa, dan melakukan penatalaksanaan. Pemeriksaan kehamilan yang pertama pada tanggal 21

februari 2025 usia kehamilan 39 minggu 2 hari dan pemeriksaan kehamilan yang kedua pada tanggal 27 februari 2025 usia kehamilan 40 minggu 1 hari.

Tujuan dari *Antenatal Care* adalah ibu hamil mendapatkan asuhan selama kehamilan meliputi pemeriksaan kehamilan, edukasi dan deteksi risiko tinggi sehingga apabila ada temuan bisa segera dilakukan upaya preventif dan kuratif guna mencegah morbiditas dan mortalitas.

Berdasarkan hasil pengkajian riwayat kunjungan ANC sebanyak 11 kali yaitu pada trimester I yaitu sebanyak 5 kali, trimester II yaitu 2 kali kunjungan dan trimester III yaitu 4 kali kunjungan. Asuhan yang diberikan pada Ny A dengan pendekatan *Antenatal Care* (ANC) 10 T. hal ini sesuai dengan teori bahwa Kebijakan program kehamilan memiliki standar kunjungan ANC (Kemenkes, 2023) yaitu Trimester 1 dilakukan 1 kali kunjungan, Trimester 2 dilakukan 2 kali kunjungan dan Trimester 3 dilakukan 3 kali kunjungan.

Pada TM III ibu mengalami beberapa keluhan, tanggal 21 februari 2025 usia kehamilan 39 minggu 2 hari dengan keluhan insomnia (susah tidur), kencang-kencang, dan keputihan, pada tanggal 27 februari 2025 dengan keluhan tidak ada. Menurut teori dalam buku

(Sukini, 2023) yang mengatakan pada ibu hamil dapat terjadi mulai pada pertengahan sampai akhir kehamilan. Insomnia (susah tidur) dapat disebabkan oleh perubahan fisik seperti pembesaran uterus ibu dan sering BAK. Di samping itu, insomnia dapat juga disebabkan perubahan psikologis misalnya perasaan takut, gelisah atau khawatir karena menghadapi kelahiran. Menurut teori dalam buku (Maulina, 2024) yang mengatakan bahwa kencang-kencang pada TM III disebabkan terjadinya renggangan Rahim akibat janin yang semakin besar, selain itu dapat juga terjadi karena adanya penipisan mulut Rahim. Menurut teori dalam buku (Sukini, 2023) yang mengatakan keputihan pada TM III disebabkan oleh peningkatan kadar hormone estrogen. Hal ini dapat dapat disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara kasus Ny. A dengan teori adalah normal dan tidak ada faktor resiko.

KESIMPULAN

Asuhan Kehamilan yang diberikan Ny.A pada kunjungan di trimester 3 yang dilakukan pada tanggal 21 februari 2025 usia kehamilan 39 minggu 2 hari dan pemeriksaan kehamilan yang ke dua pada tanggal 27 februari 2025 usia kehamilan 40 minggu 1 hari dengan ketidaknyamanan susah tidur, perut

kencang dan keputihan. Penatalaksanaan asuhan kebidanan masa kehamilan telah dilakukan sesuai dengan teori dan tidak ditemukan masalah atau komplikasi

DAFTAR PUSTAKA

- ASEAN VISION 2020 – ASEAN Main Portal <https://asean.org/asean-vision-2020>
- ASEAN. 2023. Badan Pusat Statistic (BPS) <https://data.goodstats.id/statistic/rasio-kematian-ibu-di-negara-asean-indonesia-masuk-deretan-3-terburuk-t5aRw>.
- Cholifah. 2022. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Majapahit: Umsida Press
- Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). *Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III*. *Puinovakesmas*, 1(2), 70-77.
- Kasmia, 2023. *Asuhan Kehamilan*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. https://kemkes.go.id/ap_p_asset/file_content_download/172231123666a86244b83fd8.51637104.pdf diakses pada tanggal 28 agustus 2023.
- KIA, 2022. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Maulina. 2024. *Dua garis awal kehidupan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sukini. 2023. *Ketidaknyamanan Masa Kehamilan*. Jawa Tengah: Pustaka Rumah Cinta
- World Health Organization. 2019 <https://www.who.int/health-topics/maternal-health>

World Health Organization. *SDG Target 3.1 Maternal Mortality*. 2024
<https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/sdg-target-3-1/maternal-mortality>

World Health Organization. 2024.
[https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/maternal mortality](https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/maternal+mortality).