

## **KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER III : SEBUAH LAPORAN KASUS ASUHAN KEHAMILAN**

*Trimester III Pregnancy Discomfort: A Case Report Of Pregnancy Care*

**Lisa Natalia<sup>1</sup>, Ina Handayani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung, lisanatalia0433@gmail.com

<sup>2</sup> Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung,  
inahandayani@staff.poltekkesbandung.ac.id

### **ABSTRACT**

*During pregnancy, there are various changes, namely physiological changes and psychological changes. These changes occur due to changes in levels of the hormones estrogen and progesterone during pregnancy. One of the effects of physiological changes is lower abdominal pain and cramps in the legs, this condition causes discomfort and if left unchecked will have further impacts such as disruption of the mother's activities due to pain in the lower abdomen and disruption of the mother's resting pattern due to leg cramps that are felt every time the mother sleeps. The purpose of this care is to carry out midwifery care in an appropriate manner so that the discomfort felt by the mother can be reduced.*

*The method used is a case study with an approach based on midwifery management in the form of subjective, objective, analysis, and management documentation (SOAP) with the results obtained after monitoring, namely the mother complains of lower abdominal pain and often feels leg cramps, so the analysis that Mrs. X 29 years old G2P1A0 gestational age 35 weeks single fetus alive intrauterine head presentation with physiological discomfort of lower abdominal pain and leg cramps. The care provided is education on how to reduce or overcome physiological discomfort, pregnancy exercise, and calcium administration.*

*The conclusion of the care provided is in accordance with the needs of the mother and the authority of the midwife. As well as physiological discomfort can be overcome. Suggestions to the place of service are expected to provide counseling or education to overcome physiological discomfort.*

**Keywords** : *Pregnancy Care, Pregnancy Discomfort*

### **ABSTRAK**

Pada kehamilan terjadi berbagai perubahan yaitu perubahan Fisiologis dan perubahan Psikologis. Perubahan tersebut terjadi karena adanya perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron selama kehamilan. Salah satu efek perubahan fisiologis adalah nyeri perut bagian bawah dan kram pada kaki, kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan dan apabila dibiarkan akan mempunyai dampak lanjutan seperti terganggunya aktivitas ibu karena nyeri pada perut bagian bawah dan terganggunya pola istirahat ibu akibat dari kram kaki yang dirasakan setiap ibu tidur. Tujuan asuhan ini adalah melaksanakan asuhan kebidanan kehamilan dengan tepat sehingga ketidaknyamanan yang dirasakan ibu bisa berkurang.

Metode yang digunakan yaitu laporan kasus dengan pendekatan berdasarkan manajemen kebidanan dalam bentuk pendokumentasian subjektif, objektif, analisa, dan penatalaksanaan (SOAP) dengan hasil yang didapat setelah dilakukan pemantauan yaitu ibu mengeluh nyeri perut bagian bawah dan sering merasa kram kaki, hasil pemeriksaan TFU 28 cm, teraba kepala di perut ibu bagian bawah belum masuk pintu atas panggul, DJJ

131x/mnt sehingga analisa yang ditegaskan Ny.X usia 29 tahun G2P1A0 usia kehamilan 35 minggu janin tunggal hidup intrauterin persentasi kepala dengan ketidaknyamanan fisiologis nyeri perut bagian bawah dan kram kaki. Asuhan yang diberikan yaitu edukasi tentang cara mengurangi atau mengatasi ketidaknyamanan fisiologis, senam hamil, dan pemberian kalsium.

Pemberian asuhan sudah sesuai dengan kebutuhan ibu dan kewenangan bidan. Serta ketidaknyamanan fisiologis dapat diatasi. Saran kepada tempat pelayanan diharapkan dapat menyampaikan konseling atau edukasi untuk mengatasi ketidaknyamanan fisiologis. Kata Kunci : Asuhan kehamilan, Ketidaknyaman kehamilan

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13- minggu ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga minggu ke 40).<sup>1</sup> Pada kehamilan terjadi berbagai perubahan yaitu perubahan Fisiologis dan perubahan Psikologis. Seiring berkembangnya janin, tubuh sang ibu juga mengalami perubahan-perubahan yang dimaksudkan untuk keperluan tumbuh dan kembang bayi.

Perubahan tersebut terjadi karena adanya perubahan kadar hormon esterogen dan progesteron selama kehamilan. Baik dari segi anatomis maupun fisiologis, perubahan yang ditimbulkan terjadi secara menyeluruh pada organ tubuh ibu yang berjalan seiring dengan usia kehamilan dalam trimester. Perubahan-perubahan tersebut meliputi Perubahan Sistem Reproduksi, Perubahan pada payudara, perubahan pada kulit, sistem metabolik, sistem hematologi, sistem kardiovaskular, sistem pernafasan, sistem urinaria, sistem gastrointestinal dan sistem muskuloskeletal.<sup>2</sup>

Perubahan Fisiologis tersebut menimbulkan berbagai ketidaknyamanan pada kehamilan. Pada kehamilan trimester III banyak

ketidaknyamanan yang terjadi seperti sering kencing, varises atau wasir, sesak nafas, bengkak dan kram pada kaki, gangguan tidur dan mudah lelah, nyeri perut bagian bawah, heartburn, dan juga penurunan libido.<sup>3</sup> Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III sebanyak 77,80%.<sup>4</sup> Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa pada trimester ke III kehamilan rata-rata dari seluruh responden (10 orang) mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik. Responden yang mengalami ketidaknyamanan pada trimester III ini lebih memilih untuk tidak memeriksakan ketidaknyamanannya dan menunggunya sampai hilang.<sup>5</sup>

Ketidaknyamanan pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, tetapi apabila ketidaknyamanan dibiarkan akan mempunyai dampak lanjutan baik secara fisik maupun psikologis terhadap ibu maupun janin. Secara fisik ibu akan merasakan kesakitan yang berlanjut dan akan berdampak pada pola aktivitas ibu karena nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawahnya, juga terganggunya pola istirahat ibu karena kram yang selalu dirasakan ketika ibu tidur. Secara Psikologis ibu juga akan merasa tidak nyaman dan menganggap bahwa kehamilannya sangat berat dilalui sehingga ibu merasa tidak nyaman akan kehamilannya. Sebagai bidan maka upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan konseling cara mengatasi keluhan dan upaya pencegahan yaitu senam hamil dan pemberian kalsium.<sup>6 7</sup>

Nyeri perut bagian bawah dan kram kaki adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi di trimester III yang disebabkan oleh tertariknya ligamentum,

sehingga menimbulkan nyeri seperti kram ringan atau terasa seperti tusukan yang akan lebih terasa akibat gerakan tiba-tiba dibagian perut bagian bawah, juga kram kaki yang disebabkan oleh penurunan kalsium dan alkalosis yang terjadi akibat perubahan pada sistem pernafasan, tekanan uterus pada saraf, keletihan dan sirkulasi yang buruk pada tungkai. Kondisi ini jika dibiarkan akan menimbulkan dampak lanjutan seperti sakit yang diakibatkan oleh otot-otot yang berkontraksi secara tiba-tiba dan rasa tidak nyaman. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan peregangan ringan ataupun olahraga ringan (senam hamil) untuk merelaksasi otot dan juga melakukan body mekanik yang baik.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil penelitian tentang ketidaktahuan ibu mengenai ketidaknyamanan trimester III dari 38 responden ibu hamil didapatkan yang mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup (68%).<sup>8</sup> Pengetahuan ibu mengenai ketidaknyamanan ini seharusnya diperoleh dari konseling ketika melakukan pemeriksaan kehamilan.

Konseling selama kehamilan merupakan bagian dari pelayanan kebidanan. Menurut Permenkes RI No 28 tahun 2017 bagian kedua tercantum dalam pasal 18 bahwa dalam penyelenggaraan praktik kebidanan, bidan memiliki kewenangan untuk memberikan pelayanan kesehatan ibu, anak dan reproduksi serta keluarga berencana. Pada pasal 19 ayat 2 dan 3 Permenkes RI No 28 tahun 2017 menjelaskan bahwa kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 diberikan pada masa sebelum hamil dan selama hamil. Pelayanan kesehatan ibu meliputi konseling pada masa sebelum kehamilan, antenatal pada kehamilan normal dan fisiologis.<sup>9</sup>

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah laporan kasus menggunakan pendekatan manajemen kebidanan. Pengumpulan data dilakukan selama

melakukan asuhan kehamilan trimester III pada seorang ibu (Ny. X) yang berdomisili di Kota Bogor pada tahun 2022. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, pemeriksaan fisik dan observasi.

## **HASIL**

Karakteristik klien pada asuhan kehamilan ini yaitu seorang ibu hamil berusia 29 tahun, dengan latar belakang pendidikan SMA dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Ny. X tidak memiliki riwayat penyakit genetik ataupun menular.

Kehamilan ini adalah kehamilan kedua. HPHT 20 Juni 2021, Hari Perkiraan Lahir 27 Maret 2022. Gerakan janin pertama kali dirasakan saat usia kehamilan 12 minggu, gerakan janin aktif 10x/hari, rutin melakukan pemeriksaan ke bidan sesuai jadwal selama masa kehamilan ( TM 1 dan 2 : 1 bulan 1x, TM 3 : 2 minggu 1x ). Ny X mengatakan nyeri perut bagian bawahnya seperti kram perut pada saat menstruasi dan ketika diraba perut terasa tegang, nyeri dirasakan di sebelah kanan saja, frekuensinya 3 kali sehari. Untuk cara mengatasinya biasanya hanya membiarkannya saja dan kadang kadang di usap usap perut hingga ke punggung oleh suami, dan setelah diistirahatkan sakitnya hilang. Berdasarkan Perhitungan intensitas rasa nyeri ini menggunakan metode *Numeric Rating Scale* (NRS), intensitas nyeri perut ada pada angka 7.

Ny. X juga mengeluh mengalami kram pada kaki, terasa 2-3 kali sehari ketika tidur. Biasanya Ny. X hanya mendinginkan saja dan tidak melakukan apa apa, dan setelahnya biasanya merasakan sakit di bagian betisnya.

Penatalaksanaan asuhan yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi tentang body mekanik, membimbing senam hamil dan memberi tahu ibu cara mengatasi kram yaitu dengan merelaksasi otot, serta memberikan kepada ibu pemberian multivitamin dan suplemen kalsium.

Pada kunjungan ulang di usia kehamilan 37 minggu Ny. X mengatakan

bahwa keluhan Kram kaki sudah tidak dirasakan lagi sejak rutin melakukan peregangan dan senam hamil yang dianjurkan, intensitas nyeri perut berkurang yaitu pada angka 4.

Pada saat kunjungan ulang di usia kehamilan 38 minggu, Ny X masih merasakan nyeri pada perut bagian bawahnya namun intensitasnya tidak terlalu sering dan hilang saat diistirahatkan. Intensitas angka nyeri nya pun berada di angka 3. Sedangkan kram pada kaki sudah tidak dirasakan lagi.

## PEMBAHASAN

Ny.X 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 meningkatnya hormon esterogen dan progesteron yang dihasilkan oleh korpus luteum kemudian 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>

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>10</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 Kasus NY X Keluhan 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 merupakan program kebugaran yang bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan.<sup>11</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. Pada saat mengangkat beban sebaiknya dibawa dengan kedua tangan, tidak 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,

tetapi melakukan dengan perlahan. 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 dianjurkan 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, karna manfaat dari vitamin B12 ini untuk fungsi sistem saraf, yakni dalam proses pembentukan myelin, mengkonsumsi 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 12</sup>

### SIMPULAN

Pada kehamilan terjadi berbagai perubahan yaitu perubahan Fisiologis dan perubahan Psikologis Perubahan tersebut terjadi karena adanya perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron selama kehamilan. Salah satu efek perubahan fisiologis adalah nyeri perut bagian bawah dan kram pada kaki, kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan dan apabila dibiarkan akan mempunyai dampak lanjutan seperti terganggunya aktivitas ibu karena nyeri pada perut bagian bawah dan terganggunya pola istirahat ibu akibat dari kram kaki yang dirasakan setiap ibu tidur . Edukasi tentang body mekanik, membimbing senam hamil dan memberi tahu ibu cara mengatasi kram yaitu dengan merelaksasi otot, serta memberikan kepada ibu pemberian multivitamin dan suplemen kalsium telah terbukti secara signifikan dapat mengatasi permasalahan tersebut.

### DAFTAR RUJUKAN

1. Syaiful Y, Fatmawati L. Asuhan Keperawatan Kehamilan. Daz B, Rahmawati FA, editors. Surabaya: CV. Jakad Publishing Surabaya; 2019. 15 p.
2. Sutanto AV, Fitriana Y. Asuhan Pada Kehamilan.pdf. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2018. p. 1–333.
3. Munthe J, Adethia K, L.Simbolon M, Damanik LPU. Asuhan Kebidanan Berkesinambungan (Continuity of Care). 2019. p. 292.
4. Wulandari S, Wantini NA. Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. 2021;12(1):54–67.
5. Putri VR, Rahmiati L, Andrianie K. Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di RSUD R. Syamsudin, SH. J Sehat Masada. 2018;XII:31–40.
6. Hani U, Kusbandiyah J, Marjati, Rita Y. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta: Salemba Medika; 2014. 144 p.
7. Varney H, Kriebs JM, Gegor CL. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. 2010. 670 p.
8. Yuliarti, Hestiyana N, Wardhina F. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Ketidaknyamanan pada Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin. TjyybjbAcCn [Internet]. 2019;3(2):58–66.
9. Indonesia MKR. Peraturan Menteri Kesehatan No.28 Tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan. 2017;48.
10. Williams KJL et al. Kanneth J. Leveno et al.Obstetri Williams - Google Books 21at ed. Jakarta: EGC; 2019 [Internet]. 2009.
11. Kushartanti wara B, Soekamti Rini E, Sriwahyuniati Fajar C. Senam Hamil. 1st ed. Arifin Z, editor. Penerbit Lintang Pustaka; 2004.
12. Suryamiharja A. Peranan Vitamin B12 Methylcobalamin dalam Neurologi. Medicinus. 2016;29(1):3–5.