

BAB III

PEMBAHASAN

A. Pengkajian

1. Kehamilan

Kasus pada masa kehamilan Trimester III di PMB Mei Muhartati Kledokan Caturtunggal, Depok, Sleman. Kasus ini ditemukan pada tanggal 31 Januari 2024 dengan pasien atas nama Ny. SWT. Dari pengkajian didapati hasil bahwa Ny. SWT sedang hamil dan mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK). Menurut teori yang ada Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana ibu mengalami malnutrisi yang disebabkan kekurangan satu atau lebih zat gizi makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut.⁷⁷

Kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil merupakan kondisi yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. KEK dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius selama kehamilan, seperti pertumbuhan janin yang terhambat, kelahiran prematur, atau bahkan kematian janin. Kondisi ini juga dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetrik saat persalinan, serta meningkatkan risiko kematian ibu. Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan mengatasi KEK pada ibu hamil dengan memberikan perhatian khusus terhadap status gizi dan asupan nutrisi mereka selama masa kehamilan. Dengan memberikan perhatian yang tepat dan upaya-upaya pencegahan yang efektif, kita dapat mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan KEK dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan ibu hamil dan bayi yang dikandungnya.¹⁴

Kondisi KEK pada ibu hamil bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya asupan gizi yang memadai, kurangnya akses ke makanan bergizi, atau kondisi kesehatan yang mendasari. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap ibu hamil yang mengalami KEK, dengan memastikan bahwa mereka menerima asupan nutrisi yang cukup dan mendapatkan perawatan medis yang sesuai. Upaya-

upaya pencegahan dan penanganan KEK pada ibu hamil memegang peranan penting dalam memastikan kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya. Dengan memberikan perhatian yang tepat dan dukungan yang adekuat, kita dapat membantu ibu hamil dengan KEK untuk mengatasi komplikasi yang terkait dan memastikan kelahiran yang sehat bagi bayi mereka.⁷⁸

Kehamilan pada usia risiko, seperti di atas 35 tahun, sering kali memerlukan perhatian ekstra dan pemantauan yang cermat. Meskipun kehamilan pada usia ini masih mungkin berjalan dengan lancar, risiko terhadap kesehatan ibu dan bayi meningkat. Faktor-faktor seperti peningkatan risiko kelainan genetik pada bayi, tekanan darah tinggi, diabetes gestasional, serta komplikasi saat persalinan lebih sering terjadi pada ibu hamil yang berusia di atas 35 tahun.⁷⁸

Berdasarkan hasil pengkajian diperoleh hasil bahwa Ny. SWT mengeluh pusing sudah beberapa hari dan susah tidur malam. Menurut teori yang ada Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil dapat memiliki hubungan dengan gejala pusing atau vertigo yang dirasakan oleh ibu hamil. Kondisi KEK menyebabkan tubuh kekurangan energi dan nutrisi yang penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, termasuk keseimbangan cairan dan elektrolit yang diperlukan untuk fungsi normal otak. Kekurangan nutrisi seperti zat besi dan vitamin B12, yang sering terjadi pada KEK, dapat menyebabkan anemia, yang merupakan salah satu penyebab umum dari pusing.⁷⁹

Selain itu, KEK juga dapat menyebabkan penurunan tekanan darah, yang dapat menyebabkan pusing atau rasa pingsan pada ibu hamil. Gangguan hormonal yang terjadi selama kehamilan juga dapat berkontribusi terhadap gejala pusing. Keluhan yang dirasakan ibu memiliki hubungan dengan anemia yang ibu derita saat ini, keluhan pusing yang dirasakan oleh wanita hamil disebabkan karena aliran darah yang berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan pertumbuhan janin, ketika masuk trimester ke tiga kehamilan, rahim yang membesar dapat menekan pembuluh darah sehingga kepala merasa sakit atau pusing.⁴

Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. SWT juga mengeluh susah tidur atau insomnia. Menurut teori yang ada Gangguan tidur pada trimester ketiga kehamilan adalah masalah umum yang dihadapi oleh banyak wanita hamil. Peningkatan ukuran perut, gerakan janin yang aktif, refluks asam lambung, kelelahan fisik, dan kecemasan terkait persalinan dapat menjadi faktor yang menyebabkan sulitnya tidur pada periode ini. Penting bagi ibu hamil untuk mencari strategi yang membantu meningkatkan kualitas tidur, seperti mencari posisi tidur yang nyaman, menghindari makanan berat sebelum tidur, dan menggunakan teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan. Jika gangguan tidur terus berlanjut, konsultasikan dengan dokter atau bidan untuk mendapatkan saran yang tepat.⁸⁰

Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. SWT melakukan pemeriksaan ANC secara rutin baik di Bidan, Puskesmas dan RS sebanyak 13 kali. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), menyatakan bahwa kunjungan antenatal pada kehamilan normal dilakukan minimal 6 kali yaitu dua kali pada trimester pertama, satu kali pada trimester kedua, dan dua kali pada trimester ketiga.⁸¹ Pemeriksaan Antenatal Care (ANC) yang berkualitas merupakan bagian penting dari perawatan kesehatan ibu hamil sesuai standar yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Melalui ANC, ibu hamil dapat memperoleh perawatan yang komprehensif dan terkoordinasi untuk memantau kesehatan mereka serta perkembangan janin. Pemeriksaan ANC mencakup berbagai aspek, mulai dari pemeriksaan fisik rutin seperti pengukuran tekanan darah dan mendengarkan detak jantung janin, hingga pemeriksaan laboratorium seperti tes darah dan urine. Selain itu, ANC juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk mendapatkan konseling dan edukasi mengenai aspek penting dalam kehamilan, serta identifikasi dan penanganan dini terhadap masalah kesehatan yang mungkin timbul.⁸²

Menurut teori yang ada pada saat pemeriksaan awal kehamilan didapatkan LILA 23 cm. WHO Collaborative Study menunjukkan bahwa Lingkar Lengan Atas (LILA) 21 cm-23 cm. KEK memiliki risiko sangat

bervariasi, mulai dari pertumbuhan janin yang terhambat, risiko kelahiran prematur, hingga peningkatan risiko komplikasi saat persalinan. Selain itu, KEK juga dapat meningkatkan risiko kesehatan ibu, seperti anemia, penurunan daya tahan tubuh terhadap infeksi, dan masalah kesehatan lainnya. Kondisi ini juga dapat memengaruhi kesehatan janin, dengan potensi dampak jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah lahir. Risiko yang sangat signifikan untuk Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Ibu hamil dengan risiko KEK diperkirakan akan melahirkan berat badan bayi lahir rendah (BBLR). BBLR mempunyai risiko kematian, gizi kurang, gangguan pertumbuhan dan gangguan perkembangan anak.⁸³

Menurut *Guidance for Healthy Weight Gain in Pregnancy (2014)*, rekomendasi kenaikan berat badan selama hamil untuk ibu dengan kategori normal antara 11,3-15,9 kg. Kenaikan yang terjadi pada Ny. SWT selama kehamilan sebesar 11,6 kg, dan kenaikan ini sudah sesuai dengan rekomendasi.⁸⁴

2. Persalinan

Berdasarkan data subjektif yang diperoleh dari hasil wawancara menggunakan telephone pada tanggal 28 Februari 2024 dengan NY. SWT mengenai persalinannya pada tanggal 27 Februari 2024 di RS KIA Sadewa. Ny. SWT mengatakan pada tanggal 27 Februari 2024 pagi mengeluh karena dari kemarin malam kurang lebih pukul 19.00 merasa ada kontraksi namun masih hilang timbul dan pada jam 4.30 Ny. SWT merasa ada yang keluar seperti cairan bening dari jalan lahir.

Menurut teori yang ada pada tahap awal persalinan, tanda-tanda seperti kontraksi yang masih hilang timbul dan keluarnya cairan bening dari jalan lahir dapat menjadi indikasi bahwa proses persalinan telah dimulai. Kontraksi yang tidak teratur atau tidak konsisten sering terjadi pada tahap awal persalinan, menandakan bahwa rahim sedang mempersiapkan diri untuk melahirkan. Meskipun kontraksi mungkin belum cukup kuat atau teratur untuk menyebabkan pembukaan serviks secara signifikan, tetapi

mereka menandakan bahwa persalinan sedang berlangsung. Selain itu, keluarnya cairan bening dari jalan lahir, yang biasanya disebut sebagai air ketuban, mengindikasikan bahwa selaput ketuban telah pecah. Ini adalah tanda bahwa persalinan mendekati atau telah dimulai. Dengan demikian, tanda-tanda tersebut merupakan bagian dari tahap awal persalinan dan dapat menjadi petunjuk bahwa bayi akan segera lahir.⁸⁵

Ny. SWT mengatakan periksa ke RS KIA Sadewa pada pukul 10.00 WIB. Pemeriksaan di RS KIA Sadewa didapati hasil bahwa sudah pembukaan 4 cm sehingga Ny. SWT harus dilakukan perawatan untuk ibu bersalin diruang bersalin. Menurut teori yang ada Ny. SWT berada pada persalinan Kala 1 fase aktif yang mana fase ini merupakan tahap penting dalam proses persalinan di mana kontraksi rahim menjadi lebih teratur, lebih kuat, dan lebih sering. Pada tahap ini, serviks mulai membuka secara signifikan, biasanya dari sekitar 4 hingga 10 sentimeter.

Wanita mungkin mengalami ketidaknyamanan yang meningkat dan kontraksi menjadi lebih terasa intens. Selama fase ini, penting untuk menjaga ketenangan dan fokus, serta menggunakan teknik pernapasan yang telah dipelajari sebelumnya untuk membantu mengatasi rasa sakit. Posisi tubuh yang nyaman juga dapat membantu memfasilitasi proses persalinan. Dukungan emosional dan fisik dari pasangan, keluarga, atau tim medis sangat penting selama fase aktif ini. Selain itu, patuhi instruksi dan petunjuk dari tim medis dengan cermat, dan berikan informasi yang akurat mengenai perkembangan persalinan kepada mereka.⁸¹

Pada jam 14.01 WIB By.Ny.SWT lahir berjenis kelamin laki-laki dengan BB: 2930 gram gr dan PB: 48 cm, bayi segera menangis, bergerak aktif, kulit kemerahan, mengisap ASI dengan baik dan tidak ada cacat bawaan Kemudian ibu dipasang KB IUD setelah plasenta lahir. Selanjutnya ibu dan bayi mendapat perawatan selama 24 jam di RS KIA Sadewa karena harus dilakukan pemantauan post partum. Setelah 24 jam dilakukan observasi di RS KIA Sadewa kemudain pada hari kedua ibu dan bayi diperbolehkan pulang. Selama dilakukan observasi bayi diberikan salep

mata, injeksi vit k dan imunisasi Hb0. Berdasarkan klasifikasi bayi baru lahir menurut masa gestasinya, bayi Ny. SWT termasuk dalam klasifikasi cukup bulan (37- 42 minggu). Tanda-tanda bayi lahir sehat yaitu berat badan bayi 2500- 4000 gram, umur kehamilan 37-40 mg, bayi segera menangis, bergerak aktif, kulit kemerahan, mengisap ASI dengan baik dan tidak ada cacat bawaan.⁸⁶

Pada kasus ini ibu bersalin secara spontan dengan jahitan dijalan lahir karena memiliki laserasi jalan lahir drajat II. Ibu mengatakan kadang masi merasa pusing ibu juga mengatakan kalua masih merasakan nyeri dijahitan jalan lahir. Nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas akibat laserasi pada jalan lahir adalah pengalaman yang umum terjadi setelah melahirkan. Laserasi ini, yang merupakan luka atau robekan pada jaringan di sekitar area jalan lahir, dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan bagi ibu. Selama periode nifas, nyeri ini dapat menjadi lebih terasa saat ibu melakukan aktivitas sehari-hari seperti duduk, berjalan, atau bahkan saat buang air kecil dan buang air besar. Untuk mengatasi ketidaknyamanan ini, berbagai tindakan dapat dilakukan, mulai dari penggunaan obat pereda nyeri sesuai anjuran dokter, hingga menjaga kebersihan area luka dan menghindari aktivitas yang dapat meningkatkan tekanan pada area laserasi.⁸⁷

3. Nifas

Pemeriksaan nifas Ny SWT dilakukan 3 kali dan 1 kali untuk kebutuhan keluarga berencana. ditambahkan dengan nifas, hal ini sesuai dengan teori PMK RI nomor 97 tahun 2014 pada ayat (2) bahwa pemeriksaan ibu pasca persalinan yaitu: Satu kali pada periode enam jam sampai dengan tiga hari pasca persalinan, Satu kali pada periode empat hari sampai dengan 28 hari pasca persalinan, Satu kali pada periode 29 hari sampai dengan 42 hari pasca persalinan. Pemantauan persalinan dan nifas pertama dilakukan dengan media whatsapp. Kunjungan Nifas ke 2, dilakukan pada hari ke 7 post partum tanggal 05 Maret 2024.

Ibu mengatakan sudah tidak ada keluhan. Data obyektif menunjukkan keadaan umum baik, tanda-tanda vital normal. Pemeriksaan fisik mata: Konjungtiva merah muda, sclera putih, Payudara: Payudara simetris, puting kanan dan kiri menonjol, areola hiperpigmentasi, ASI keluar dari kedua payudara, Abdomen: TFU 3 jari di bawah pusat, kontraksi uterus keras, genitalia: jahitan sudah tidak teralalu basah, jahitan baik, tidak ada tanda infeksi, lochea sanguilenta warna merah kecoklatan, berbau normal, dan tidak teraba masa atau benjolan abnormal disekitar genitalia.

Hal ini telah sesuai teori bahwa perubahan uterus pada 7 hari pasca persalinan yaitu setinggi pertengahan simpisis pusat, kontraksi uterus keras, pengeluaran pervaginam hari ke-3 sampai ke-7 pascapersalinan normalnya berwarna merah kuning berisi darah dan lendir disebut juga lochea sanguilenta. Kondisi ini menandakan bahwa proses involusi berjalan dengan baik.⁸⁸

Setelah dikaji saat ibu menyusui, posisi bayi kurang tepat, sehingga bayi sering kali melepas mulutnya saat menetek. Ny. SWT tetap menyusui setiap bayi minta. Ibu diberi konseling tentang teknik menyusui yang benar dan mempraktekkan langsung. Ibu berniat akan memberi ASI saja sampai usia bayi 6 bulan dan akan dilanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun. Ibu mengatakan masih mengeluarkan darah nifas berupa bercak-bercak kecoklatan. Anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan daera genitalia dengan vulva hygiene yang baik dan benar.

Selanjutnya pada pemantauan nifas ke 3 pada nifas hari ke-25 atau pada tanggal 23 Maret 2024, Ibu mengatakan sudah membawa bayi kunjungan neonatus ke RS KIA Sadewa pada tanggal yang bersamaan dengan ibu kunjungan nifas yaitu kunjungan pertama pada tanggal 22 Maret dengan hasil, kondisi bayi baik dan tali pusat sudah putus. BB: 2900 gram PB: 50 cm. Kemudian pada tanggal 22 Maret 2024 bayi dilakukan pemberian imunisasi BCG. BB bayi: 3220 gram dan PB: 50 cm. Itu berarti berat badan bayi sudah mulai mengalami peningkatan. Menurut teori peningkatan berat badan dari By. Ny. SWT yaitu cukup baik. Normalnya dalam satu bulan

pertama kehidupan, peningkatan berat badan pada bayi baru lahir bervariasi tergantung pada beberapa faktor, termasuk berat badan lahir, pola makan, kesehatan bayi, dan faktor genetik. Secara umum, banyak bayi akan mengalami peningkatan berat badan sekitar 150-250 gram per minggu.⁸¹

4. Neonatus

Pada KN I ibu mengatakan bayinya sudah BAB dan BAK, bayi tidak rewel, bayi mau merespon. Hasil pemeriksaan bayi dalam keadaan sehat dan tidak ada keluhan, tali pusat dalam kondisi bersih, tidak ada tanda-tanda infeksi, bayi sudah bisa menyusui. Penatalaksanaan yang dilakukan adalah memberitahu hasil pemeriksaan bayinya pada ibu dan keluarga, cek kadar gula darah pada bayi, memandikan bayinya, memberikan imunisasi HB 0, konseling pemberian ASI Eksklusif dan cara menyusui yang benar serta memberikan edukasi tentang tanda bahaya bayi baru lahir.

Pemberian HB 0, atau yang dikenal sebagai imunisasi Hepatitis B dosis pertama, pada bayi baru lahir adalah langkah penting dalam upaya pencegahan terhadap infeksi virus Hepatitis B. Imunisasi HB 0 diberikan kepada bayi dalam waktu 12 jam pertama setelah kelahiran. Langkah ini bertujuan untuk memberikan perlindungan awal terhadap risiko penularan virus Hepatitis B dari ibu kepada bayi saat proses persalinan, yang merupakan salah satu rute utama penularan virus ini.²⁹

Kunjungan KN II Ibu mengatakan saat ini bayinya berusia 7 hari dalam kondisi baik, tidak kuning dan tidak demam. Pada pemeriksaan fisik, keadaan umum baik, kesadaran *compos mentis*, BB mengalami penurunan menjadi 2600 gr, PB 48 cm, suhu 36,5°C, tali pusat kering, tidak ada tanda infeksi. Penatalaksanaan yang dilakukan pada kasus ini adalah mengingatkan ibu untuk menyusui bayinya sesering mungkin atau minimal 2 jam sekali, mengingatkan ibu untuk menjemur bayi di bawah sinar matahari selama 15-30 menit setiap hari pada rentang pukul 07.00-09.00 WIB, memberikan konseling ibu untuk menjaga kehangatan bayinya.

Penurunan berat badan pada bayi baru lahir selama bulan pertama kehidupannya adalah fenomena yang umum dan seringkali diharapkan.

Sebagian besar bayi akan mengalami penurunan berat badan yang signifikan setelah lahir, yang sebagian besar disebabkan oleh kehilangan cairan tubuh dan pencernaan mekonium, yang merupakan kotoran bayi yang pertama kali dikeluarkan. Selain itu, penurunan berat badan juga dapat terjadi karena bayi baru lahir membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan pengaturan pola makan yang baru, yang mungkin memerlukan waktu beberapa hari atau minggu.

Penting untuk diingat bahwa penurunan berat badan yang terjadi pada bayi baru lahir selama bulan pertama kehidupannya umumnya bersifat sementara dan diikuti dengan peningkatan berat badan yang stabil saat bayi mulai mendapatkan pola makan yang lebih konsisten. Bayi yang disusui secara eksklusif juga dapat mengalami penurunan berat badan yang lebih signifikan pada awalnya, sebelum berat badan mulai naik secara bertahap saat produksi ASI ibu meningkat.²⁶

KN III Ibu mengatakan sudah membawa bayi kunjungan neonatus ke RS KIA Sadewa pada tanggal yang bersamaan dengan ibu kunjungan nifas. Pada tanggal 22 Maret 2024 bayi dilakukan pemberian imunisasi BCG. BB bayi: 3220 gram dan PB: 50 cm. Itu berarti berat badan bayi sudah mulai mengalami peningkatan.

Pemberian imunisasi BCG pada bayi umumnya dilakukan dalam waktu yang relatif singkat setelah kelahiran, biasanya usia 14 hari hingga 2 bulan. Imunisasi BCG adalah langkah penting dalam upaya pencegahan terhadap tuberkulosis (TB), penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. Bayi diberikan suntikan BCG di lengan atas atau bahu mereka.³⁰

5. Keluarga Berencana

Dilakukan pemasangan KB IUD setelah melahirkan plasenta pada tanggal 27 Februari 2024 dan melakukan control pada tanggal 25 Maret 2024. Kontrol sudah dilakukan dan tidak terdapat masalah dalam IUD.

B. Analisa

1. Kehamilan

Ny. SWT umur 37 tahun G3P2A0Ah2 umur kehamilan 35 minggu 3 hari dengan kekurangan energi kronis (KEK) dan kehamilan resiko tinggi usia ≥ 35 tahun.

2. Persalinan

Ny. SWT umur 37 tahun G3P2A0Ah2 umur kehamilan 39 Minggu 1 hari dengan persalinan Normal

3. Bayi baru lahir

Bayi Ny. SWT Neonatus Cukup Bulan Sesuai Masa Kehamilan Usia 1 hari

4. Neonatus

By. Ny. SWT NCB SMK usia 7 hari

By. Ny. SW NCB SMK usia 25 hari

5. Nifas dan KB

Ny. SWT umur 37 tahun P3A0Ah3 Postpartum Spontan hari ke-1

Ny. SWT umur 37 tahun P3A0Ah3 Postpartum Spontan hari ke-7

Ny. SWT umur 37 tahun P3A0Ah3 Postpartum Spontan hari ke-25 dengan akseptor KB IUD.

C. Penatalaksanaan

Rencana tindakan atau penatalaksanaan merupakan pengembangan rencana asuhan yang menyeluruh dan ditentukan oleh langkah – langkah sebelumnya. Langkah ini merupakan kelanjutan manajemen terhadap masalah atau diagnosa yang telah diidentifikasi atau diantisipasi. Rencana harus mencakup setiap hal yang berkaitan dengan semua aspek kesehatan dan disetujui oleh kedua belah pihak (bidan dan klien).

Langkah- langkah asuhan kebidanan berkesinambungan Ny. SWT yang dilakukan yaitu:

1. Kehamilan

a. Melakukan Informed consent

b. Melakukan pengkajian data subjektif dan objektif dan menentukan prioritas masalah

c. Menjelaskan hasil pemeriksaan pada ibu dan keluarga

d. Memberikan KIE tentang faktor resiko kehamilan dengan Kekurangan

energi kronik (KEK)

- e. Memberikan KIE tentang rasa pusing yang dialami ibu dan cara mengatasinya
- f. Memberikan KIE tentang insomnia yang dialami ibu dan cara mengatasinya
- g. Memberikan KIE tentang bahaya dalam kehamilan trimester 3
- h. Memberikan KIE tentang pola makan seimbang
- i. Memberikan KIE tentang konsumsi tablet tambah darah secara teratur
- j. Memberikan KIE tentang persiapan persalinan
- k. Memberikan KIE kepada suami dan keluarga untuk memberikan dukungan psikologi kepada ibu dalam menghadapi dan persalinan
- l. Anjurkan kontrol ulang I minggu atau segera jika ada keluhan
- m. Lakukan pendokumentasian

Rasa pusing yang dialami oleh ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis adalah masalah serius yang memerlukan perhatian khusus. Saat seorang ibu hamil menghadapi kekurangan energi kronis, itu dapat menjadi tugas yang menantang untuk mengatasi masalah ini, mengingat betapa pentingnya kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil untuk perkembangan janinnya. Kekurangan energi kronis pada ibu hamil bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan, kurangnya asupan gizi yang mencukupi, atau bahkan kondisi medis yang mendasari seperti anemia.

Untuk mengatasi rasa pusing dan meningkatkan energi, ada beberapa langkah yang dapat diambil. Pertama-tama, sangat penting bagi ibu hamil untuk memprioritaskan istirahat yang cukup. Tidur yang berkualitas dan istirahat yang adekuat dapat membantu tubuh memulihkan energinya dan mengurangi gejala pusing yang sering kali terkait dengan kelelahan. Selain itu, memastikan asupan gizi yang seimbang juga krusial. Ibu hamil perlu memperhatikan konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, protein, asam folat, dan nutrisi penting lainnya yang dibutuhkan untuk mendukung kesehatan dirinya dan perkembangan janin.⁸⁹

Pentingnya penatalaksanaan pada ANC (Antenatal Care) bagi ibu hamil pada trimester ketiga (TM 3) sangatlah signifikan dalam memastikan kesehatan dan keselamatan ibu dan janin. Pada trimester ini, ANC menjadi sangat penting karena janin semakin berkembang dan membutuhkan perhatian khusus untuk memastikan kelahiran yang sehat. Penatalaksanaan yang tepat melalui ANC di trimester ketiga ini melibatkan berbagai langkah, seperti keadaan ibu dan janin. Selain itu, pemeriksaan rutin juga dilakukan untuk mendeteksi adanya komplikasi seperti pre-eklamsia atau masalah lainnya yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Selain itu, ibu hamil juga diberikan informasi dan pendidikan tentang persiapan persalinan dan perawatan pasca persalinan. Dengan penatalaksanaan yang tepat pada ANC di trimester ketiga, diharapkan dapat mencegah dan mengelola komplikasi yang mungkin timbul, serta memastikan kelahiran yang aman dan kesehatan ibu dan bayi yang optimal.⁹⁰

Insomnia yang dialami oleh seorang ibu hamil yang juga mengalami kekurangan energi kronis adalah masalah serius yang membutuhkan perhatian khusus. Insomnia, atau kesulitan tidur, dapat menjadi hal yang sangat mengganggu dan bahkan memperparah kelelahan yang sudah ada. Ketika kekurangan energi kronis juga menjadi faktor yang memperburuk masalah ini, tantangan untuk memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih kompleks. Insomnia pada ibu hamil bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti kecemasan terkait kehamilan atau masa depan, ketidaknyamanan fisik karena perubahan hormonal dan postur tubuh, serta stres yang terkait dengan tanggung jawab yang meningkat.

Untuk mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur, langkah-langkah tertentu dapat diambil. Pertama-tama, penting bagi ibu hamil untuk menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang. Ini dapat mencakup penggunaan bantal yang mendukung tubuh, pengaturan suhu ruangan yang nyaman, dan menghindari paparan cahaya terang sebelum tidur. Selain itu, teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga ringan dapat membantu mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran sebelum tidur.

Selain itu, penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan rutinitas tidur yang konsisten. Ini berarti mencoba untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari untuk membantu tubuh menyesuaikan ritme sirkadian dan meningkatkan kualitas tidur. Memperhatikan asupan kafein dan aktivitas fisik yang terlalu intensif di malam hari juga bisa membantu. Jika insomnia terus mengganggu dan mengganggu kualitas hidup sehari-hari, sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau bidan. Mereka dapat memberikan saran yang sesuai, seperti teknik manajemen stres atau terapi perilaku kognitif, dan bahkan, dalam beberapa kasus, obat-obatan yang aman untuk digunakan selama kehamilan. Dengan perawatan yang tepat dan dukungan yang memadai, ibu hamil dapat mengatasi insomnia, meningkatkan kualitas tidurnya, dan memastikan kesejahteraan dirinya sendiri serta perkembangan janinnya.⁸⁹

Konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil trimester 3 merupakan hal yang sering direkomendasikan oleh para profesional medis untuk mencegah atau mengatasi anemia kehamilan. Anemia pada trimester ketiga kehamilan adalah kondisi yang umum terjadi karena volume darah ibu meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan janin. Tablet tambah darah mengandung zat besi yang diperlukan untuk membentuk sel darah merah yang sehat, yang penting untuk menyuplai oksigen ke ibu dan janin. Penting untuk ibu hamil untuk mematuhi dosis yang direkomendasikan dan konsultasi dengan dokter sebelum memulai atau mengubah regimen suplemen. Meskipun tablet tambah darah umumnya dianggap aman untuk digunakan selama kehamilan, ada beberapa efek samping yang mungkin, seperti gangguan pencernaan atau perubahan warna tinja. Oleh karena itu, penting untuk berbicara dengan dokter jika ada kekhawatiran atau gejala yang tidak biasa. Dengan mematuhi panduan medis dan menjaga komunikasi terbuka dengan tenaga medis, ibu hamil dapat memastikan bahwa suplemen darah yang mereka konsumsi mendukung kesehatan mereka sendiri dan perkembangan janinnya dengan aman.⁸⁹

Dukungan psikologis yang diberikan oleh suami dan keluarga sangat penting bagi seorang ibu dalam menghadapi masa kehamilan dan persalinan. Saat seorang ibu menghadapi perubahan fisik, emosional, dan mental yang signifikan selama kehamilan, memiliki suami dan keluarga yang mendukung secara emosional dapat menjadi penopang yang kuat. Suami yang memberikan dukungan aktif dan empati kepada ibu tidak hanya membantu mengurangi stres dan kecemasannya, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanannya dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuhnya.

Selain itu, dukungan dari keluarga yang terdiri dari anggota keluarga lainnya juga sangat berarti. Kata-kata semangat, kehadiran fisik, dan kepedulian yang diberikan oleh anggota keluarga dapat memberikan rasa nyaman dan kehangatan yang dibutuhkan oleh seorang ibu selama periode kehamilan dan persalinan. Mereka dapat membantu meringankan beban tugas rumah tangga, memberikan dukungan praktis, serta menyediakan lingkungan yang positif dan mendukung untuk ibu.

Selain itu, suami dan keluarga juga memiliki peran penting selama persalinan. Kehadiran mereka di samping ibu dapat memberikan dukungan moral yang kuat, memperkuat ikatan keluarga, dan memberikan kekuatan tambahan bagi ibu dalam menghadapi tantangan persalinan. Suami yang terlibat secara aktif dalam persalinan juga dapat memberikan dukungan fisik dan emosional yang tak ternilai harganya, yang dapat membantu mengurangi rasa sakit dan kecemasan yang mungkin dirasakan oleh ibu.

Dengan dukungan psikologis yang kuat dari suami dan keluarga, seorang ibu dapat merasa didukung, dihargai, dan dipercayai dalam perjalanan kehamilannya. Ini membantu menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung untuk ibu, yang berkontribusi pada pengalaman kehamilan dan persalinan yang lebih baik dan lebih positif secara keseluruhan.⁸⁹

2. Persalinan

a. Observasi ibu via WA

- b. Memberikan dukungan moral kepada ibu dalam menghadapi persalinan.

Dukungan moral yang diberikan pada ibu saat menghadapi persalinan memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan rasa nyaman, kepercayaan diri, dan emosi positif selama pengalaman persalinan. Saat seorang ibu menghadapi tantangan fisik dan emosional yang kompleks dari persalinan, kehadiran orang yang memberikan dukungan moral, seperti pasangan, keluarga, atau tenaga medis yang terlatih, dapat memberikan kekuatan tambahan dan keyakinan pada ibu. Dukungan moral dapat berupa kata-kata semangat, dorongan positif, dan kehadiran fisik yang menenangkan. Ini membantu ibu merasa didengar, dipahami, dan dihargai, yang pada gilirannya meningkatkan rasa kontrol dan kepercayaan dirinya dalam menghadapi proses persalinan. Selain itu, dukungan moral juga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres ibu, sehingga memungkinkannya untuk fokus sepenuhnya pada proses persalinan dan mengalami pengalaman tersebut dengan lebih positif. Melalui dukungan moral yang hangat dan berkelanjutan, ibu dapat merasa lebih kuat dan didukung selama perjalanan persalinan mereka, mempromosikan perasaan kebahagiaan, keberanian, dan keintiman dalam momen-momen penting kehidupan ini.⁹¹

3. Nifas

- a. Observasi ibu via WA
- b. KIE tentang bagaimana menjaga luka pada jalan lahir di rumah agar tetap kering dan tidak infeksi
- c. KIE tentang istirahat yang cukup
- d. KIE tentang teknik menyusui yang benar
- e. KIE tentang tanda bahaya masa nifas
- f. KIE tentang perawatan bayi di rumah
- g. KIE jadwal kunjungan rumah berikutnya
- h. Lakukan pendokumentasian

Menjaga luka pada jalan lahir agar tetap kering dan terhindar dari infeksi sangat penting bagi ibu nifas untuk mempercepat proses penyembuhan dan

mengurangi risiko komplikasi. Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan di rumah untuk menjaga kebersihan dan kekeringan luka pada jalan lahir. Pertama-tama, menjaga area tersebut tetap bersih adalah kunci utama. Membersihkan area dengan lembut setiap kali buang air kecil atau buang air besar menggunakan air hangat dan sabun ringan akan membantu mencegah infeksi. Setelah membersihkan, pastikan area tersebut benar-benar kering dengan menepuk-nepuknya dengan lembut menggunakan handuk bersih atau kain lembut.

Selain itu, mengganti pembalut atau celana dalam secara teratur juga sangat penting. Menggunakan pembalut yang menyerap dengan baik dan menggantinya secara teratur, setidaknya setiap empat jam sekali atau lebih sering jika perlu, akan membantu menjaga kebersihan dan keringnya area luka. Hindari menggunakan pembalut yang terlalu tebal atau ketat, karena hal ini dapat menyebabkan penumpukan kelembaban dan memperburuk kondisi luka.

Selain perawatan langsung pada area luka, menjaga kebersihan tubuh secara menyeluruh juga sangat penting. Mandi dengan air hangat setiap hari atau sesuai kebutuhan dapat membantu membersihkan tubuh secara menyeluruh, yang juga membantu mencegah infeksi dan mempercepat proses penyembuhan luka. Terakhir, pastikan untuk mengenali tanda-tanda infeksi pada luka, seperti kemerahan yang memburuk, pembengkakan, nyeri yang meningkat, atau keluarnya cairan berbau busuk. Jika ibu nifas mengalami salah satu dari tanda-tanda ini, segera konsultasikan dengan dokter atau bidan untuk evaluasi lebih lanjut dan perawatan yang diperlukan. Dengan menjaga kebersihan dan kekeringan luka pada jalan lahir dengan cermat di rumah, ibu nifas dapat membantu mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi risiko infeksi, sehingga memungkinkan untuk pulih dengan lebih cepat dan lebih nyaman setelah melahirkan.⁴⁵

Pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi pasca persalinan, terutama bagi ibu yang memiliki jahitan pada jalan lahir, tidak boleh diabaikan. Masa

pasca persalinan adalah waktu yang penting untuk memperbaiki dan memulihkan tubuh setelah proses persalinan yang melelahkan. Nutrisi yang memadai memiliki peran kunci dalam mendukung proses penyembuhan, mengurangi peradangan, dan meningkatkan kekuatan tubuh. Konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi seperti protein, vitamin, mineral, serat, dan air sangatlah penting. Protein diperlukan untuk memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, termasuk area jahitan, sementara vitamin dan mineral membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mempromosikan proses penyembuhan. Serat membantu mencegah sembelit yang umum terjadi pasca persalinan, sementara asupan cairan yang cukup membantu menjaga hidrasi dan mengurangi risiko infeksi. Memilih makanan yang sehat dan seimbang juga penting untuk menjaga berat badan yang sehat dan memberikan energi yang dibutuhkan untuk merawat bayi baru. Dengan memenuhi kebutuhan nutrisi pasca persalinan, ibu dapat memastikan bahwa tubuh mereka mendapatkan dukungan yang optimal untuk pemulihan yang cepat dan menyeluruh, sambil mengurangi risiko komplikasi dan memaksimalkan kesejahteraan mereka setelah proses persalinan.⁹²

Pemberian konseling tentang tanda bahaya masa nifas merupakan langkah penting dalam perawatan pascamelahirkan untuk memastikan kesejahteraan dan keselamatan ibu dan bayi baru lahir. Selama masa nifas, ibu baru memiliki risiko tertentu terhadap komplikasi yang dapat terjadi setelah persalinan. Konseling tentang tanda bahaya masa nifas bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu tentang tanda-tanda yang perlu diwaspadai, sehingga ia dapat segera mengidentifikasi dan mencari perawatan medis jika diperlukan.

Beberapa tanda bahaya masa nifas yang perlu diketahui oleh ibu termasuk perdarahan yang tidak normal, seperti perdarahan yang berat atau perdarahan yang terjadi setelah perdarahan pasca persalinan yang awalnya telah berhenti. Selain itu, tanda-tanda infeksi seperti demam tinggi, nyeri atau pembengkakan di daerah perineum atau payudara, dan keluarnya cairan berbau busuk dari vagina juga harus diwaspadai.⁴⁵

Pemberian konseling tentang perawatan bayi di rumah adalah bagian penting dari persiapan orang tua untuk mengurus bayi baru lahir. Konseling ini memberikan kesempatan bagi orang tua untuk mempelajari praktik terbaik dalam merawat dan merespons kebutuhan bayi mereka dengan benar. Konselor akan memberikan informasi tentang bagaimana membersihkan dan mengganti popok bayi, mandi bayi, cara menyusui atau memberi makan bayi, dan teknik meredakan kolik atau ketidaknyamanan lainnya yang mungkin dialami oleh bayi.⁴⁵

4. Neonatus
 - a. KIE tentang perawatan bayi
 - b. KIE tentang tanda bahaya BBL
 - c. KIE tentang perawatan tali pusat
 - d. Anjuran pemberian ASI eksklusif
 - e. KIE tentang imunisasi dasar lengkap
 - f. Jadwal kunjungan ulang
 - g. Lakukan pendokumentasian

Pentingnya edukasi pada ibu baru tentang bayi baru lahir dan tanda bahayanya tidak dapat dipandang remeh. Sebagai seorang ibu baru, memahami dan mengenali tanda-tanda kesehatan bayi adalah kunci untuk memberikan perawatan yang tepat dan menjaga kesejahteraannya. Edukasi ini mencakup berbagai aspek, mulai dari perawatan harian hingga tanda-tanda peringatan yang harus diperhatikan. Ini termasuk bagaimana memastikan bayi menerima cukup asupan makanan dan cairan, cara merawat kulit dan tali pusat yang tepat, serta cara mengidentifikasi gejala-gejala seperti demam, sesak napas, warna kulit yang tidak normal, atau ketidakaktifan yang berlebihan, yang dapat menjadi tanda bahaya dan memerlukan perhatian medis segera. Dengan memahami tanda-tanda bahaya ini, ibu baru dapat bertindak cepat untuk mendapatkan bantuan medis jika diperlukan, yang dapat menyelamatkan nyawa bayi dan mencegah komplikasi yang lebih serius. Oleh karena itu, memberikan edukasi yang komprehensif kepada ibu baru tentang bayi baru lahir dan

tanda-tanda bahayanya adalah langkah penting dalam membantu mereka merasa percaya diri dan siap menghadapi peran baru sebagai orangtua, serta memastikan kesejahteraan dan keselamatan bayi mereka.³¹

5. KB

a. Memberikan KIE untuk kontrol IUD jika ada keluhan.

Kontrol ulang IUD setelah pemasangan adalah langkah penting dalam memastikan efektivitas dan keamanan penggunaannya dalam jangka panjang. Meskipun IUD (Intrauterine Device) merupakan salah satu metode kontrasepsi yang sangat efektif, pemeriksaan rutin setelah pemasangan tetap diperlukan untuk memastikan bahwa IUD tetap berada di tempat yang tepat dan tidak mengalami pergeseran atau kelainan. Pemeriksaan ulang biasanya dilakukan beberapa minggu atau bulan setelah pemasangan awal, tergantung pada jenis IUD dan kebijakan dokter yang merawat. Selama kontrol ulang, dokter akan mengevaluasi posisi IUD dalam rahim dan memastikan bahwa tidak ada komplikasi seperti perforasi atau infeksi yang terjadi. Kontrol ulang juga memberikan kesempatan bagi pasien untuk mengajukan pertanyaan atau membagikan pengalaman mereka dengan penggunaan IUD. Melalui kontrol ulang ini, dokter dapat memberikan dukungan dan pemantauan yang diperlukan untuk memastikan bahwa IUD terus memberikan perlindungan kontrasepsi yang optimal, sambil memastikan kesejahteraan dan kepuasan pasien.⁷⁰