BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP DASAR TEORI

1. Kehamilan

a. **Pengertian**

Kehamilan adalah suatu proses biologis yang terjadi ketika sel telur yang telah dibuahi oleh sperma berkembang di dalam rahim hingga mencapai tahap kelahiran. (Maria Magdalena Theofila Duka et al., 2025).

Selama kehamilan, asuhan kebidanan melibatkan berbagai aspek, termasuk pemeriksaan antenatal yang rutin untuk mengevaluasi perkembangan janin serta kondisi kesehatan ibu. Pemeriksaan ini mencakup pengukuran tekanan darah, pemantauan pertumbuhan janin, serta pemberian suplemen nutrisi yang diperlukan untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi. Selain itu, asuhan kebidanan juga mencakup pemberian imunisasi yang diperlukan, seperti vaksin tetanus, serta edukasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik yang aman, dan tanda-tanda bahaya dalam kehamilan (Maria Magdalena Theofila Duka et al., 2025).

b. **Perubahan Fisiologi dan Psikologi Pada Ibu Hamil Trimester III**

1. Perubahan Fisiologi Pada Ibu Hamil Trimester III

a. Sistem Endokrin

Pada ibu hamil, plasenta melepaskan hormon pelepas tirotropin tambahan, yang menyebabkan pelepasan lebih lanjut hormon perangsang tiroid dan prolaktin. Produksi hormon tiroid meningkat sekitar 50% selama kehamilan tetapi T3 bebas dan T4 bebas tetap tidak berubah karena peningkatan simultan globulin pengikat tiroid. Hormon tiroid tambahan ini diperlukan untuk perkembangan otak dan fungsi tiroid yang tepat pada janin yang sedang

tumbuh. Selama kehamilan, kelenjar hipofisis membesar karena mengakibatkan hiperplasia laktotrof, yang selanjutnya meningkatkan kadar prolaktin yang beredar. Kadar prolaktin meningkat 10 kali lipat selama kehamilan, memungkinkan perkembangan jaringan payudara dan produksi ASI.

b. Kardiovaskular

Sistem kardiovaskular ibu hamil mengalami perubahan fisiologis yaitu peningkatan denyut jantung, volume stroke, curah jantung, dan penurunan resistensi vaskular. Peningkatan massa dinding ventrikel, kontraktilitas miokardium, dan serta kerja jantung . Peningkatan curah jantung disebabkan oleh peningkatan volume sekuncup dan pada tingkat yang lebih rendah, peningkatan denyut jantung. Peningkatan curah jantung ini mengarahkan darah ke rahim, plasenta, ginjal, kulit, dan ekstremitas. Aliran darah kulit dan ekstremitas meningkatkan suhu kulit ibu dan merupakan mekanisme termoregulasi ibu. Dan Ibu hamil mengalami kenaikan sistol dan diastol selama kehamilan. Peningkatan curah jantung dibutuhkan pada akhir kehamilan, karena aliran darah rahim meningkat 10 kali lipat dan aliran darah ginjal meningkat 50%.

c. Pernapasan

Progesteron merangsang pernapasan dan dapat menyebabkan hiperventilasi (menghembuskan napas lebih banyak daripada menghirup napas). Karena itu, tekanan parsial oksigen arteri (PaO_2) meningkat menjadi 105 mmHg, sedangkan tekanan parsial karbon dioksida arteri ($PaCO_2$) menurun menjadi sekitar 30 mmHg. Perubahan gas darah ini mengakibatkan alkalosis pernapasan ringan yang secara metabolik dikompensasi oleh peningkatan ekskresi bikarbonat oleh ginjal hingga sekitar 20 mEq/L. Kurva disosiasi oksihemoglobin bergeser ke kanan, mendukung disosiasi oksigen dan memfasilitasi transfer oksigen melintasi plasenta.

d. Hematologi

Pada ibu hamil, kadar renin plasma meningkat, dan kadar peptida natriuretik atrium cenderung menurun, yang menyebabkan vasodilatasi sistemik dan peningkatan kapasitas vaskular. Proses fisiologis ini, tanpa kompensasi, akan menyebabkan sistem vaskular yang kurang terisi. Volume darah ibu meningkat sekitar 1,5 liter untuk mengkompensasi hal ini dan kehilangan darah selama persalinan. Selain itu, produksi eritropoietin ibu meningkat, meningkatkan massa sel darah merah (RBC) sekitar 30%. Peningkatan volume plasma yang lebih besar daripada massa RBC ini mengakibatkan anemia dilusional, atau anemia fisiologis kehamilan

Peningkatan massa sel darah merah, ditambah dengan peningkatan aliran darah ke rahim, menyebabkan optimalisasi transportasi oksigen ke janin. Namun, peningkatan massa sel darah merah juga berarti peningkatan kebutuhan fisiologis zat besi selama kehamilan. Sekitar 1.000 mg (1 gram) zat besi dibutuhkan selama kehamilan, dua pertiga untuk kebutuhan ibu hamil dan sepertiga untuk pertumbuhan dan kebutuhan jaringan plasenta-janin. Zat besi yang dibutuhkan lebih sedikit pada trimester pertama (0,8 mg/hari), dengan kebutuhan zat besi harian yang lebih banyak pada trimester ketiga (3,0-7,5 mg/hari).

Kehamilan merupakan keadaan hiperkoagulasi (protrombotik), dengan peningkatan kadar faktor koagulasi yang disebabkan oleh peningkatan kadar estrogen yang memediasi peningkatan sintesis protein. Seiring perkembangan kehamilan, kadar faktor pembekuan VII, VIII, X, XII, vWF, dan fibrinogen meningkat secara signifikan. Karena peningkatan faktor VIII, waktu tromboplastin parsial teraktivasi biasanya memendek, sedangkan waktu protrombin dan waktu trombin tetap tidak berubah. Karena keadaan hiperkoagulasi ini, individu hamil memiliki kemungkinan hingga 5 kali lebih besar untuk mengalami trombosis vena dalam dibandingkan dengan individu yang tidak hamil

e. Ginjal

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, peningkatan curah jantung menyebabkan peningkatan aliran darah ke ginjal, peningkatan laju filtrasi glomerulus sekitar 50%, dan peningkatan aliran plasma ginjal hingga 80%. Peningkatan laju filtrasi glomerulus ini menyebabkan penurunan konsentrasi serum kreatinin, urea, dan asam urat. Karena retensi cairan, ginjal membesar, dan terjadi hidronefrosis fisiologis. Karena kerja progesteron dan relaksin pada otot polos, terjadi dilatasi sistem pengumpul urin, yang dapat menyebabkan stasis urin dan peningkatan predisposisi sebesar 40% untuk infeksi saluran kemih dan pielonefritis dengan bakteriuria asimptomatik pada kehamilan.

Peningkatan sistem renin-angiotensin-aldosteron biasanya terjadi pada kehamilan normal. Estrogen yang diproduksi oleh plasenta meningkatkan sintesis angiotensinogen oleh hati, yang menyebabkan peningkatan angiotensin II. Renin dilepaskan dari ovarium dan desidua uterus. Pada sekitar usia kehamilan 8 minggu, kadar aldosteron meningkat dan terus meningkat 3-6 kali lipat batas atas normal pada trimester ketiga. Hasilnya adalah penambahan bersih sekitar 1,5 liter air (seperti yang telah disebutkan sebelumnya)

f. Saluran Pencernaan

Penyakit refluks gastroesofageal umum terjadi pada pasien hamil karena beberapa faktor. Peningkatan progesteron kehamilan menyebabkan penurunan tonus otot istirahat sfingter esofagus bagian bawah, keterlambatan pengosongan lambung, dan peningkatan waktu transit usus halus. Temuan ini, ditambah dengan kompresi dari rahim yang membesar, menjadi faktor predisposisi penyakit refluks gastroesofageal. Sehingga mengalamai peningkatan nafsu makan dan terjadinya penambahaban berat badan 0,3- 0,5 kg pada trimeste III. Adapun tabel peningkatan berat badan selama kehamilan sebagai berikut

Kategori IMT Sebelum Hamil	**IMT (kg/m²)**	**Kenaikan Berat Badan Normal Selama Hamil**
Kurus	< 18,5	12,5 – 18 kg
Normal	18,5 – 24,9	11,5 – 16 kg
Overweight	25 – 29,9	7 – 11,5 kg
Obesitas	≥ 30	5 – 9 kg

Sumber:(Pramita,2019.Buku Asuhan Kehamilan D3,Jilid 2 hal. 45)

g. Muskulostkeletal

Pada trimester III, sistem muskuloskeletal ibu hamil mengalami berbagai perubahan akibat pertumbuhan janin dan peningkatan kadar hormon relaksin. Perubahan tersebut meliputi peningkatan kelengkungan tulang belakang (lordosis), peregangan serta pelunakan ligamen dan sendi panggul, penurunan tonus otot abdomen, serta pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah depan. Adaptasi ini menyebabkan perubahan postur dan cara berjalan serta dapat menimbulkan ketidaknyamanan berupa nyeri punggung bawah, nyeri panggul, dan mudah lelah. Perubahan tersebut merupakan respons fisiologis normal yang bertujuan mempersiapkan tubuh ibu untuk proses persalinan

h. Payudara

Pada trimester III perubahan hormon progesteron dan estrogen menurun sehingga hormon prolaktin meningkat dan merangsang pembentukan dan pengeluaran colostrum pada ibu hamil

i. Perubahan Sistem Reproduksi

Pada trimester III, sistem reproduksi ibu hamil mengalami perubahan yang semakin nyata sebagai persiapan persalinan.

Uterus mengalami pembesaran yang signifikan akibat hipertrofi dan hiperplasia otot rahim, serviks menjadi lebih lunak dan elastis karena

Pada Vagina mukosa menjadi lebih tebal, jaringan ikat dan otot polos mengalami hipertrofi, serta elastisitas vagina meningkat akibat pengaruh hormon estrogen dan progesteron. Sekresi vagina juga meningkat sehingga terbentuk leukorea fisiologis. Akibat dari perubahan tersebut, ibu hamil dapat mengalami keputihan yang lebih banyak, rasa lembap pada daerah genital, serta peningkatan elastisitas jalan lahir yang memudahkan peregangan vagina selama proses persalinan. Keputihan yang terjadi umumnya bersifat normal apabila berwarna putih jernih, tidak berbau, dan tidak disertai rasa gatal atau nyeri. Pada Bibir kemaluan (vulva) juga tampak membesar atau membengkak dan ibu hamil seringkali merasakan ada tekanan di area tersebut pada kehamilan tua (Sitepu et al., 2024) .

2. Psikologi Pada Ibu Hamil Trimester III

Pada ibu hamil trimester ketiga, terdapat perubahan fisik seperti

a. Rasa tidak nyaman

Rasa tidak nyaman akibat kehamilan akan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Disamping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil sehingga ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan.

b. Perubahan Emosional Perubahan emosional trimester III terutama pada bulan-bulan terakhir kehamilan biasanya gembira bercampur takut karena kehamilan telah mendekati persalinan. Rasa kekhawatirannya terlihat menjelang melahirkan, apakah bayi lahir sehat dan tugas-tugas apa yang dilakukan setelah kelahiran.Ibu hamil mungkin juga mengalami peningkatan sensitivitas emosional, sehingga

lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. pasangan, keluarga, atau tenaga profesional kesehatan mental sangat dianjurkan untuk mengatasi tantangan emosional selama periode ini. (Idah,Dkk 2025).

3. Bentuk-bentuk Perubahan Psikis Ibu Hamil

Bentuk- Bentuk perubahan yang terjadi selama masa kehamilan yang dialami oleh ibu biasanya adalah sebagai berikut:

a. Perubahan Emosional

Perubahan emosional pada trimester III terutama pada bulan-bulan terakhir kehamilan biasanya gembira bercampur takut karena kehamilan telah mendekati persalinan.

b. Cenderung

Perubahan hormonal akan mempengaruhi gerakan tubuh ibu, seperti gerakannya yang semakin lamban dan cepat merasa letih. Keadaan ini membuat ibu hamil cenderung menjadi malas.

c. Sensitif

Awal penyebab wanita hamil menjadi lebih sensitif ialah faktor hormon. Reaksi wanita menjadi lebih peka, mudah tersinggung, dan gampang marah. Apa pun perilaku ibu hamil dianggap kurang menyenangkan. Perasaan tertekan akan berdampak buruk dalam perkembangan fisik dan psikis bayi.

d. Gampang Cemburu

Sifat kecemburuannya meningkat penyebab cemburu sebenarnya merupakan akibat perubahan hormonal dan perasaan tidak percaya atas perubahan penampilan fisiknya.

e. Minta Perhatian

Lebih Biasanya wanita hamil tiba-tiba menjadi manja dan ingin selalu diperhatikan. Perhatian yang diberikan suami

walaupun sedikit dapat memicu tumuhnya rasa aman dan pertumbuhan janin lebih baik.

f. Perasaan Ambivalen

Perasaan ambivalen wanita hamil berhubungan dengan kecemasan terhadap perubahan selama masa kehamilan, rasa tanggung jawab, takut atas kemampuannya menjadi orang tua, sikap penerimaan keluarga, masyarakat, dan masalah keuangan. Perasaan ambivalen akan berakhir seiring dengan adanya sikap penerimaan terhadap kehamilan.

g. Stres

Pemikiran yang negatif dan perasaan takut selalu menjadi akar penyebab reaksi stres. Ibu yang mengalami stres selama hamil mempengaruhi perkembangan fisiologis dan psikologis bayi.

h. Insomnia (Sulit tidur)

Sulit tidur adalah gangguan tidur yang diakibatkan gelisah atau perasaan tidak tenang, kurang tidur, atau sama sekali tidak bisa tidur. Sebenarnya, gangguan tidur lebih banyak berkaitan dengan masalah psikis, seperti kekhawatiran (Wijayanti et al., 2022).

C. Konsep Nyeri Punggung Pada Saat Kehamilan

1. Definisi nyeri punggung pada saat kehamilan (Nyeri Punggung Bawah)

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sering dirasakan di area lumbosakral. Terkadang bisa mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan pertambahan usia kehamilan akibat dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya. Janin yang tumbuh dapat menyebabkan salah postur tubuh, dan mendekati akhir masa kehamilan, posisi bayi dapat menekan saraf dan menyebabkan

nyeri punggung. Hormon yang dihasilkan saat hamil juga dapat mempengaruhi punggung. Beberapa hormon menyebabkan ligamen yang berada di antara tulang pelvis (panggul) melunak dan sendi melonggar sebagai persiapan untuk melahirkan. (Kemenkes,2022).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil disebabkan karena adanya tekanan dari rahim yang membesar, yang menyebabkan banyak ketidaknyamanan yang menyebabkan nyeri pada punggung bagian bawah, bokong dan tungkai kaki kurva lumbosakral normal harus semakin melengkung dan di daerah serviko dorsal harus berbentuk kurva (fleksi anterior kepala berlebihan/seperti menunduk) untuk mempertahankan keseimbangan, karena pada wanita hamil pusat gravitasi bergeser ke depan. Menemukan bahwa peningkatan distensi abdomen membuat panggul miring ke depan, tonus otot abdomen menurun, dan berat badan meningkat, sehingga hal ini membutuhkan penyesuaian ulang (realignment). Pergerakan semakin sulit, ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat. Wanita yang lebih tua, yakni yang mengalami gangguan punggung atau yang memiliki keseimbangan yang buruk, dapat mengalami nyeri punggung bawah yang berat selama hamil.

2. Patofisiologi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Tulang belakang dibagi ke dalam bagian anterior dan bagian posterior. Bentuknya terdiri dari serangkaian badan silindris vertebra, yang terartikulasi oleh diskus intervertebral dan diikat bersamaan oleh ligamen longitudinal anterior dan posterior. Struktur yang peka terhadap nyeri adalah periosteum, 1/3 bangunan luar anulus fibrosus, ligamentum, kapsula artikularis, fasia dan otot. Semua struktur tersebut mengandung

nosiseptor yang peka terhadap berbagai stimulus (mekanikal, termal, kimiawi). Pada kondisi nyeri punggung bawah khususnya pada ibu hamil trimester III pada umumnya otot ekstensor lumbal lebih lemah dibanding otot fleksor, ditambah lagi dengan beban janin dalam uterus ibu yang terpengaruh oleh gravitasi sehingga otot penyangga tersebut bekerja keras akhirnya tidak kuat mengangkat beban.

3. Dampak nyeri punggung

a. Depresi Pada pasien nyeri punggung bawah (low back pain) memiliki kecendrungan mengalami depresi sehingga akan berdampak pada gangguan pola tidur, pola makan, dan aktivitas sehari – hari klien. Apabila depresi yang dialami pasien berlangsung lama akan dapat menghambat waktu pemulihan nyeri punggung bawah (low back pain). Hal ini yang menyebabkan peningkatan jumlah ibu hamil yang menginginkan melahirkan secara SC.
b. Kerusakan saraf Nyeri punggung bawah (low back pain) dapat menyebabkan kerusakan saraf terutama masalah pada vesika urinaria sehingga pasien dengan low back pain akan menderita inkontinensia.

4. Penanganan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

1. Jenis-jenis Manajemen Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tremester III

1. Kompres Hangat

Terapi ini efektif menurunkan nyeri, memberikan rasa rileks, melancarkan sirkulasi darah, serta mengurangi spasme otot sehingga nyaman (Hanifah et al., 2022).

2. Massage Endorphin

Massage endorphin merupakan pijatan ringan yang merangsang pelepasan hormon endorphin sebagai analgesik alami tubuh,menurunkan skala nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil (Saudia & Sari, 2022).

3. Kinesio Tapping

Kinesio tapping adalah pita terapi elastis tanpa obat yang digunakan untuk mengurangi nyeri muskuloskeletal. Metode ini membantu meningkatkan stabilitas otot dan sendi, melancarkan aliran darah, serta menurunkan rangsangan nyeri pada ibu hamil (Nana Aldriana et al., 2025).

4. Aromaterapi

Aromaterapi menggunakan minyak mawar (*Rosa damascena*), stimulasi sistem saraf, meningkatkan relaksasi, dan merangsang pelepasan endorphin sehingga ambang nyeri meningkat (Mildiana Eka Yana & Permatasari Dewi Ratna, 2021)

5. Yoga Prenatal

Yoga prenatal membantu memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta mencegah dan mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Angriani & Puspitasari, 2025).

6. Distraksi

Teknik distraksi dilakukan dengan mengalihkan perhatian ibu dari rasa nyeri, seperti bernapas lambat dan teratur, mendengarkan musik, bernyanyi, serta guided imagery dengan membayangkan hal-hal menyenangkan. Teknik ini membantu ibu lebih rileks

dan nyaman sehingga intensitas nyeri berkurang (Setiawati, 2019).

7. Relaksasi

   Relaksasi untuk mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi terhadap nyeri, dan dapat dilakukan dengan cara ciptakan lingkungan yang tenang, tentukan posisi yang nyaman, konsentrasi pada suatu obyek atau bayangan visual, dan melepaskan ketegangan (Sarliana et al., 2022).

8. Terapi hangat

   Terapi hangat ini berfungsi untuk meningkatkan aliran darah pada area nyeri. Terapi hangat ini dapat dilakukan dengan menggunakan balsam, minyak hangat dan koyo (Setiyarini & Rahmawati, 2023).

D. Konsep Kram pada Kaki Pada Ibu Hamil

1. Definisi Kram pada Kaki

Kram atau kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot-otot telapak kaki secara tiba-tiba. Otot sendiri merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak. Kram kaki banyak dikeluhkan oleh ibu hamil, terutama pada triwulan kedua dan ketiga,bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Walaupun singkat, tetapi dapat mengganggu tidur karena sakit yang menekan betis atau telapak kaki.

Kram tungkai atau kram kaki adalah spasme otot yang nyeri intermiten pada otot tungkai bawah. kondisi yang sama adalah sindrom gangguan pada tungkai, yang ditandai dengan sensasi tidak menyenangkan pada tungkai bawah yang berkisar dari kejutan sampai rasa terbakar hingga nyeri dan disertai oleh dorongan untuk menggerakkan tungkai ketika beristirahat. Kram tungkai adalah hal

yang umum terjadi selama kehamilan dan dapat mengganggu istirahat tidur. Hal ini dikarenakan kram tungkai lebih sering terjadi pada malam hari.

2. **Klasifikasi Kram pada Kaki**

Ada beberapa klasifikasi kram pada kaki, yaitu sebagai berikut

a. Derajat I (*Mild Strain*)

Adanya cidera akibat penggunaan yang berlebihan pada penguluran unit muskulotendinous yang ringan berupa robekan (*streching*) ringan pada otot/ligamen.

Gejala yang timbul, antara lain:

1) Nyeri lokal
2) Meningkat apabila bergerak/bila

ada beban pada otot Tanda dan Gejala,

yaitu sebagai berikut:

1) Adanya spasme otot ringan
2) Bengkak
3) Gangguan kekuatan otot

Komplikasi

1) Strain dapat berkurang
2) Tendonitis
3) Perioritis Perubaha Patologi:

Adanya inflasi ringan dan mengganggu jaringan otot namun tanda perdarahan yang besar

Terapi:

Biasanya sembuh dengan cepat dan pemberian istirahat, kompresi dan elevasi, terapi latihan yang dapat membantu mengembalikan kekuatan otot.

b. Derajat II (*Moderate Strain*)

Adanya cidera pada unit muskulotendinous akibat kontraksi/pengukuran yang berlebihan.

Gejala yang timbul, antara lain:

1) Nyeri lokal
2) Meningkat apabila bergerak/apabila ada tekanan otot
3) Spasme otot sedang
4) Bengkak
5) *Terderness*
6) Gangguan kekuatan otot dan fungsi sedang Komplikasi sama seperti pada derajat I, yaitu:

1) Strain dapat berulang
2) Tendonitis
3) erioritis

Terapi:

1) Impobilisasi pada daerah cidera
2) Istirahat
3) Kompresi
4) Elevasi

Perubahan patologi: adanya robekan serabut otot

c. Derajat III (*Strain Severe*)

Adanya tekanan/penguluran mendadak yang cukup berat. Berupa tekanan penuh pada otot dan ligamen yang menghasilkan ketidakstabilan sendi.

Gejala yang timbul, amtara lain:

1) Nyeri yang berat
2) Adanya stabilitas
3) Spasme kuat
4) Bengkak
5) *Tenderness*
6) Gangguan fungsi otot Komplikasi: distabilitas yang sama

Perubahan Patologi: adanya robekan/tendon dengan terpisahnya otot dengan tendon.

Terapi: imobilisai dengan kemungkinan pembedahan untuk

mengembalikan fungsinya.

3. Etiologi Kram pada Kaki

Kram kaki merupakan kontraksi otot spasmodik yang menyakitkan yang dapat terjadi kapanpun selama kehamilan, tetapi lebih sering terjadi diakhir kehamilan. Kram ini lebih sering terjadi pada malam hari setelah tidur, tetapi juga dapat terjadi disiang hari. Dasar fisiologis untuk kram kaki belum diketahui dengan pasti. Kemungkinan penyebabnya adalah defisiensi kalsium, tekanan dari pembesaran uterus pada saraf dipanggul dan system pembuluh darah yang menyuplai ekstremitas bawah, keletihan, demam/ menggigil, ketegangan, dan ketidakseimbangan kalsium atau fosfor. Ekstensi kaki (mendorong jari kaki) dapat membangkitkan spasme otot gastrocnemius (otot betis), menyebabkan kram kaki Kram mungkin berhubungan dengan ketidak seimbangan metabolisme kalsium dan fosforus atau mungkin terjadi akibat tekanan pembesaran uterus pada pembuluh darah panggul atau saraf yang menyuplai tungkai bawah

4. Pathofisiologi Kram pada Kaki

Adanya kejang pada otot kaki, tekanan uterus yang meningkat pada sistem persyarafan, dan ketidakadekuatan asupan kalsium menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh-pembuluh kapiler dan ketidakseimbangan rasio kalsium dan fosfor dalam tubuh. Dimana kalsium dalam tubuh ibu hamil berfungsi untuk membangun jaringan dan tulang pada janin. Dan juga membuat kaki dan semua bagian tulang ibu hamil bisa berfungsi dengan baik. Sedangkan fosfor digunakan untuk proses biokimia alami tubuh. Fosfor juga berfungsi untuk menjaga pertumbuhan sel tubuh yang sehat dan membantu pengolahan makanan yang masuk ke tubuh menjadi energi. Tulang ibu hamil dapat menyerap kalsium juga dengan bantuan fosfor sehingga ibu tidak terkena resiko pengeroposan tulang (osteoporosis). Namun, ketika ibu hamil kelebihan fosfor maka bisa menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit dalam tubuh. Hal ini disebabkan karena tubuh tidak bisa menyerap cairan

dengan baik sehingga membuat ibu kekurangan kalsium. Kondisi inilah yang menyebabkan ibu hamil akan sering kram. Sehingga sirkulasi darah ke kaki menjadi berkurang dan tubuh kehilangan ion K+ secara berlebihan. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya kram kaki (Tharpe, 2021).

5. Penatalaksanaan Kram pada Kaki

Cara penanganan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil pada usia kehamilan trimester III yang mengalami kram pada kaki, antara lain dengan cara (Varney, 2007):

a. Istirrahat dan Melakukan Massage pada Otot Betis dengan Posisi Kaki yang dorsofleksi
b. Melakukan elevasi pada otot kaki secara teratur
c. Anjuran konsumsi sumber makanan yang tinggi kalsium dan mineral penting tubuh lainnya, seperti: mangnesium, kalium, dan zinc
d. Pemberian suplementasi kalsium, magnesium, dan kalium

d. Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan

Data Subjektif

1. Ibu mengatakan usia kehamilan saat ini memasuki trimester III
2. Ibu mengatakan sering merasa nyeri punggung pada bagian bawah terutama saat berdiri terlalu lama atau setelah melakukan aktivitas.
3. Ibu mengatakan mengeluh sering buang air kecil pada malam hari akibat tekanan kepala janin pada kandung kemih
4. Ibu mengatakan mengalami sesak napas ringan karena pembesaran uterus yang menekan diafragma.
5. Ibu mengatakan mengalami kram pada kaki terutama pada malam hari. Ibu juga merasa cepat lelah dan sulit tidur karena posisi tidur yang kurang nyaman.
6. Ibu mengatkan bentuk perut ibu akan lebih jauh kebawah karena sudah mengalami penurunan kepala janin.

7. Ibu mengeluh sesak nafas karena perut yang semakin membesar.
8. Ibu merasa cemas menjelang proses persalinan dan khawatir terhadap keadaan dirinya serta bayinya.
9. Ibu mengatakan nafsu makan baik dan tetap mengonsumsi tablet tambah darah yang diberikan petugas kesehatan.
10. ibu juga mengatakan terdapat pengeluaran kolostrum dari payudara dan payudara terasa lebih tegang sebagai persiapan laktasi.
11. Ibu mengatakan keputihan fisiologis semakin meningkat namun tidak berbau dan tidak gatal.

Data Objektif

1. Timbang Berat badar (BB) dan ukuran Tinggi Badan (TB) :
   Peningkatan berat badan ibu hamil normal sebanyak 0,5 kg selama

   Trimester 3 Nadi:

   Denyut nadi normal ibu 60-80 x/menit. Denyut nadi 100x/menit

   atau lebih mungkin ibu merasa tegang, cemas akibat masalah

   tersebut

2. Pernafasan:
   Pernafasan mengalami peningkatan 10 %.

3. Suhu tubuh:
   Suhu mengalami peningkatan 0,5-1 º C

4. Pengukuran Tekanan Darah (TD) :
   kenaikan normal tekanan darah ibu hamil TM 3 pada sistol 10-20

   mmHg, diastol 5-10 mmHg.

5. Nilai Gizi (Ukuran Lingkar lengan Atas/LILA):
   LILA normal pada ibu hamil TM 3 adalah minimal 23,5 cm.

6. IMT

   Pada trimester III, berat badan ibu umumnya meningkat sekitar 0,3–0,5 kg per minggu.

Kategori IMT Sebelum Hamil	**IMT (kg/m²)**	**Kenaikan Berat Badan Normal Selama Hamil**
Kurus	< 18,5	12,5 – 18 kg
Normal	18,5 – 24,9	11,5 – 16 kg
Overweight	25 – 29,9	7 – 11,5 kg
Obesitas	≥ 30	5 – 9 kg

7. Payudara

   Penurunan hormon Progesteron dan estrogen mengakibatkan hormon prolaktin meningkat sehingga merangsang pengeluaran kolostrum.

8. Ukur Tinggi Fundus Uteri (TFU) :

Tabel 2.1

Perubahan TFU dan Pembesaran Uterus Berdasarkan Usia Kehamilan

Usia Kehamilan	**TFU Normal**	**Keterangan**
28 minggu	± 25–28 cm	Fundus uteri sekitar 3 jari di atas pusat
30 minggu	± 28–30 cm	Pertumbuhan janin semakin cepat
32 minggu	± 30–32 cm	Fundus berada di pertengahan pusat dan processus xifoideus
34 minggu	± 32–34 cm	Rahim semakin membesar ke arah atas
36 minggu	± 34–36 cm	Fundus mencapai processus xifoideus

38 minggu	± 36–38 cm	Kepala janin mulai masuk PAP, TFU dapat menetap
40 minggu	± 32–36 cm	TFU dapat sedikit menurun karena penurunan kepala janin

9. **Pemeriksaan Penunjang**

Pemeriksaan penunjang yang dilakukan pada trimester III yaitu pemeriksaan laboratorium darah yang meliputi pemeriksaan hemoglobin,golongan darah & rhesus,gula darah sewaktu,dan tripel eliminasi (hiv/sif dan hepatitis B).

Assesment

Berdasarkan Nomeklatur kebidanan yaitu

1. Anemia berat
2. Kehamilan Ganda
3. DJJ Tidak Normal
4. Kematian Janin
5. Gagal jatung
6. Bayi Besar
7. Malaria Berat dan Komplikasi
8. Malaria Ringan dengan Komplikasi
9. Migrain
10. Pre-eklamsia Berat/Ringan
11. Hipertensi karena kehamilan

Penatalaksanaan

Berdasarkan buku KIA,2024 penatalaksanaan yang harus dilakukan, yaitu:

1. Periksa kehamilan paling sedikit tiga kali dan salah satunya harus oleh dokter, termasuk pemeriksaan USG dan laboratorium.

2. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari (lihat halaman 16) sama dengan TM II.
3. Minum Tablet Tambah Darah (TTD)/Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
4. Kenali dan cek tanda bahaya (lihat halaman 20). Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.
5. Kenali tanda awal melahirkan dan tanda bahaya pada melahirkan.
6. Pelajari proses melahirkan.
7. Diskusikan dengan tenaga kesehatan metode KB yang akan dipilih.
8. Pelajari pentingnya Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan pemberian Air Susu Ibu (ASI).
9. Ketahui hal-hal penting terkait perawatan bayi baru lahir.

Jelaskan Tanda bahaya kehamilan TM III:

- Perdarahan hebat
- Sakit kepala hebat, penglihatan kabur
- Nyeri perut hebat diantara kontraksi
- Gerakan janin tidak ada/kurang dari 10x dalam 24 jam
- Ketuban pecah namun tidak ada kontraksi

2. Persalinan

a. Pengertian

Persalinan adalah proses dimana bayi ,plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit (Ratnawati, 2019).

Persalinan serangkaian kejadian pengeluaran bayi yang sudah cukup bulan, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, berlangsung dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri) (Ulya, 2022).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi persalinan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dalam persalinan, yaitu:

1. Passage (jalan lahir)

Passage adalah keadaan jalan lahir ,jalan lahir mempunyai kedudukan penting dalam proses persalinan untuk mencapai kelahiran bayi. Dimana jalan lahir dibagi atas : (Y. Fitriana & Nurwiandani, 2022).

a) Bagian keras tulang-tulang panggul (rangka panggul)

b) Bagian lunak :oto-otot,jaringan-jaringan,ligamen-ligamen.

2. Power (His dan Mengejan)

Kekuatan yang mendororng janin dalam persalinan adalah His,Kontraksi otot-otot perut kontraksi diafragma dan aksi dari ligamen (Kunang & Sulistianingsih, 2023).

*3. Passanger (*Faktor Jalan Lahir*)*

Passanger utama lewat jalan lahir adalah janin. Ukuran kepala janin lebih lebar daripada bagian bahu,kurang lebih seperempat dari panjang ibu. 96% bayi dilahirkan dengan bagian kepala lahir pertama .passanger terdiri dari janin, plasenta, dan selaput ketuban. (Nardina et al., 2023).

4. psikologi

penerimaan klien atas jalannyaperawatan antenatal (petunjuk dan persiapan untuk menhadapi persalinan), kemampuan klien untuk bekerjasama dengan penolon, dan adaptasi terhadap rasa nyeri persalinan. (Nardina et al., 2023).

5. Penolong

Peran dari penolong persalinan dalam hal ini adalah mengantisipasi dan menangani komplikasi yang mungkin terjadi pada ibu dan janin.proses tergantung dari kemampuan skill dan kesiapan penolong dalam menghadapi proses persalinan (Nardina et al., 2023).

a. Sebab-sebab mulai Persalinan

Penyebab pasti persalinan belum diketahui secara pasti,nmaun terdapat beberapa teori yang berkaitan dengan inisiasi persalinan.Terdapat dua hormon dominan pada kehamilan yang berperan dalan mulai terjadinya persalinan, yaitu:

1. Esterogen
    a) Meningkatkan sensitivitas otot rahim
    b) Memudahkan penerimaan rangsangan dari luar seperti rangsangan dari luar seperti rangsangan oksitosin, rangsangan prostaglandin dan

rangsangan mekanik.

2. Progesteron
    a) Menurunkan sensitivitas otot rahim.
    b) Menyulitkan penerimaan rangsangan prostaglandin dan rangsangan mekanik.

Teori tentang penyebab persalinan

1. Teori PereganganOtot rahim memiliki batas elastisitas tertentu. Ketika janin terus tumbuh dan melewati batas regangan tersebut, otot rahim akan bereaksi dengan berkontraksi untuk memulai persalinan. Hal ini sering terjadi lebih awal pada kehamilan ganda (kembar).
2. Teori Penurunan Progesteron Hormon progesteron berfungsi menjaga otot rahim agar tetap tenang selama kehamilan. Menjelang persalinan (sekitar minggu ke-28), terjadi penuaan plasenta yang menyebabkan produksi progesteron menurun. Akibatnya, rahim menjadi lebih sensitif terhadap hormon pemicu kontraksi (oksitosin).
3. Teori Oksitosin InternalOksitosin diproduksi oleh kelenjar hipofisis posterior. Perubahan keseimbangan hormon estrogen dan progesteron di akhir kehamilan meningkatkan sensitivitas otot rahim terhadap oksitosin, yang memicu kontraksi kuat untuk memulai persalinan.
4. Teori Prostaglandin Kadar prostaglandin yang dihasilkan oleh lapisan rahim (desidua) meningkat sejak usia kehamilan 15 minggu. Prostaglandin dianggap sebagai pemicu utama persalinan karena kemampuannya merangsang otot rahim untuk berkontraksi secara efektif.

5. Teori Hipotalamus-pituitari dan glandula suprarenalis Persalinan diinisiasi oleh koordinasi aksis hipotalamus-adrenal janin.Anensefalus → hipotalamus tidak terbentuk → persalinan postmatur.Eksperimen Malpar 1933 → ensefalektomi pada kelinci memperpanjang gestasi.Hipotalamus janin menstimulasi kelenjar suprarenalis untuk memicu persalinan. Namun, etiologi persalinan bersifat multifaktorial

3. Tanda-tanda Persalinan

Beberapa minggu sebelum persalinan, wanita memasuki kala pendahuluan (*preparatory stage of labor*) yang ditandai tanda-tanda tertentu.

1. Lightening atau settling atau dropping yaitu kepala turun memasuki pintu atas panggul terutama pada primigravida .namun pada multigravida tidak begitu kelihatan.
2. Perut kelihatan lebih melebar, fundus uteri turun.
3. Persaan sering atau susah buang air kecil (polakisuria) karena kandungan kemih tertekan oleh bagian terbawah janin.
4. Perasaan sakit diperut dan dipinggang oleh adanya kontraksi-kontarksi lemah diuterus,disebut "*false labor pain*"
5. Serviks menjadi lembek, mulai mendatar, dan sekresinya bertambah bisa bercampur darah(bloody show).

Persalinan dimulai saat kontraksi uterus menyebabkan serviks membuka dan

menipis, lalu berakhir setelah plasenta lahir lengkap. Jika kontraksi belum mengubah serviks, belum disebut inpartu.

Tanda dan gejala persalinan:

1. Kontraksi uterus yang semakin lama semakin sering dan teratur dengan jarak kontraksi yang pendek, mengakibatkan perubahan pada serviks (Frekuensi minimal 2 kali dalam 10 menit)
2. Cairan lendir bercampur darah (Show) melalui vagina
3. Pada pemeriksaan dalam, dapat ditemukan :
    a. Pelunakan serviks
    b. Penipisan dan pembukaan serviks
    c. Dapat disertai ketuban pecah.

4. Tahapan dan Mekanisme Persalinan Normal

Pada proses persalinan menurut (Mochtar,R 2001) dibagi menjadi 4 kala, yaitu:

a. Kala I

Waktu untuk pembukaan serviks sampai menjadi pembukaan Kala I persalinan terdiri dari 2 fase, yaitu sebagai berikut :

1. Fase Laten

a. Pembukaan 0- 4 cm.

b. Kontraksi ringan,durasi 20-30 detik.

c. Primi : berlangsung 8-12 jam, kontraksi ±3–4x dalam 10 menit

d. Para/Multi: berlangsung 6–8 jam, kontraksi ±3–4x dalam 10 menit.

Primi lebih lama dari Para. Jumlah kontraksi

per 10 menit sama, tapi Primi butuh waktu lebih lama untuk mencapai pembukaan lengkap.

2. Fase Aktif

a. Pembukaan 4 → 10 cm

b. Kontraksi kuat, durasi 45–60 detik

c. Primi**:** berlangsung ±6 jam, kontraksi ±4–5x dalam 10 menit

d. Para/Multi: berlangsung ±4 jam, kontraksi ±4–5x dalam 10 meni

Berlangsung selama 6 jam dan Fase aktif pada janin ada 3 diantaranya;

- Fase Akselarasi / Fase percepatan (terjadi dalam 2 jam dari pembukaan 3 cm sampai 4 cm),
- Fase Dilatasi Maksimal (terjadi dalam saat 2 jam pembukaan berlangsung cepat dari 4 -9 cm) dan ,
- Fase Deselerasi (pembukaan jadi lambat sekali dalam 2 jam pembukaan dari 9 cm menjadi lengkap yaitu 10 cm)

Pedoman untuk mengetahui kemajuan kala I adalah kemajuan pembukaan 1 cm sejam bagi primi dan 2 cm sejam bagi multi. Lama kala I untuk primi 12 jam dan untuk multi adalah 8 jam. Tanda-tanda yang muncul pada kala I pengiriman meliputi :

1) Kekuatan His semakin sering dan teratur yang menandakan membukanya jalan lahir.
2) Mulut rahim menipis dan melunak sebelum akhirnya menegang dan terbuka.
3) Terjadinya pengeluaran lendir bercampur dengan darah.
4) Saat mulut rahim mulai membuka, biasanya disertai

dengan cairan ketuban. Cairan ketuban ini terlihat jernih dan tidak berbau serta menetes tidak terkendali.

5) Gerakan bayi menjadi lebih jarang kelihatan karena posisi bayi sudah menetap berada dijalan lahir (Ulya, 2022).

Tanda dan gejala

1. Nyeri atau kontraksi teratur
2. Keluar lendir bercampur darah
3. Air ketuban sudah pecah atau belum
4. Pembukaan serviks
5. Nyeri pinggang menjalar
6. Penurunan kepala janin
7. Serviks mendatar dan sudah mulai membuka
8. Kepala sudah enggement

Manajemen Asuhan Kebidanan

Data Subjektif Kala 1

a. Kontraksi tidak teratur
b. Nyeri hilang timbul
c. Belum ada pembukaan
d. Ketuban belum pecah/belum

Data Objektif Pada Inpartu Kala I

- His teratur frekuensi minimal 4x 10 menit
- Djj sedikit meningkat (tetap dalam batas normal)
- Pembukaan serviks sudah ada 4-9 cm
- TFU
- Vital sign
- Suhu naik
- Tensi naik
- Pernafasan lebih cepat
- Fundus kontraksinya pembukaan

Assasment/Diagnosis Nomenklatur

- Persalinan normal disertai nyeri
- Kontraksi uterus adekuat
- Pembukaan serviks bertambah secara bertahap
- DJJ dalam batas normal (120–160 x/menit)
- Janin tunggal hidup intrauterin
- Presentasi kepala
- Keadaan umum ibu baik
- Keadaan janin baik

- Kemajuan persalinan berlangsung normal

Perencanaan

1. Kaji kontraksi uterus seperti frekuensi, durasi dan intesitas (partograf) serta ketidaknyaman ibu.
2. Fasilitasi faktor yang meningkatkan rasa nyeri seperti relaksasi, massage, pola nafas, pemberian posisi yang diinginkan oleh ibu
3. Cegah terjadi dehidrasi pada ibu
4. Sarankan keluarga untuk mendampingi dan memotivasi ibu selama masa persalinan
5. Identifikasi lokasi karakteristik durasi frekuensi intensitas nyeri
6. Edukasi ibu dan keluarga tentang cara mengatasi nyeri non farmakologi yaitu hypnoterapi abdominalizing conterurpreuse, relaksasi napas dalam.
7. Menciptakan lingkungan yang nyaman, tenang, bersih, dan menjaga privasi ibu selama proses persalinan.

1) **Defenisi Kala II**

Kala II atau Kala Pengeluaran. Kala ini dimulai dari pembukaan lengkap (10cm) sampai pengeluaran janin yang ditandai dengan dorongan ibu untuk meneran (doran) dan tekanan pada anus (teknus). Lama kala II pada primigravida berlangsung 1- 2 jam sedangkan pada multgravida berlangsung 30 menit-1jam.

Data Subjektif

a. Rasa ingin meneran yang disertai kontraksi
b. Peningkatan tekanan pada rektum dan vagina
c. Uterus dengan kekuatan hisnya ditambah kekuatan meneran akan mendorong bayi hingga lahir.
d. Lamanya proses ini berlangsung selama 1-2 jam pada primigravida dan 30 - 1 jam pada multigravidam

Data Objektif

a. Kontraksi lebih dari 40 detik (ADEKUAT)
b. Pemeriksaan VT pembukaan lengkap (10cm)
c. Adanya dorongan yang kuat
d. Perineum menonjol
e. Tekanan darah meningkat (dengan sistolik naik ±10–20 mmHg dan diastolic ± 5-10 mmhg)
f. Adanya letargi
g. Tekanan darah meningkat (dengan sistolik naik ±10–20 mmHg dan diastolic ± 5-10 mmhg)
h. Vulva dan anus membuka
i. Meningkatnya pengeluaran lendir bercampur darah.

Assasment/Diagnosis Nomenklatur

- Persalinan normal kala II fisiologis
- Dorongan meneran kuat (doran)
- Pembukaan serviks lengkap (10 cm)
- Kontraksi uterus adekuat
- Penurunan kepala janin baik
- Perineum menonjol dan vulva membuka
- DJJ dalam batas normal (120–160 x/menit)
- Janin tunggal hidup intrauterin
- Presentasi belakang kepala
- Keadaan umum ibu baik

- Keadaan janin baik
- Proses pengeluaran janin berlangsung normal

Penanganan Kala II

1. Penanganan kala II dengan melakukan pemantauan pada setiap kontraksi
2. Beri dukungan dan infromasi yang berhubungan dengan persalinan
3. Kaji pemenuhan kandung kemih pada ibu
4. Dukung ibu dengan posisi yang diinginkan untuk melahirkan
5. Membantu ibu untuk melahirkan
6. Melakukan kolaborasi apabila ada keadaan darurat atau yang memerlukan penanganan secara kolaborasi

Posisi Ibu Saat Bersalin

Posisi meneran adalah posisi yang dipilih ibu saat proses persalinan kala II untuk membantu pengeluaran bayi agar lebih nyaman, efektif, dan memperlancar persalinan. Ibu dapat memilih posisi yang dirasa paling nyaman.

Pada saat menolong persalinan kala II, ibu dianjurkan untuk mencoba posisi yang ternyaman dikarenakan akan memudahkan bidan dalam menolong persalinan dan memudahkan bidan untuk melahirkan bayi.

Tujuan Posisi Meneran

1. Memberikan kenyamanan pada ibu saat bersalin
2. Mempermudah proses kelahiran bayi
3. Mempercepat kemajuan persalinan
4. Mengurangi rasa nyeri dan kelelahan.

Macam-Macam Posisi Meneran

1. Setengah Duduk / Duduk

a. Membantu penurunan kepala janin dengan bantuan gravitasi
b. Ibu lebih nyaman dan mudah beristirahat di antara kontraksi
c. Suplai oksigen ibu ke janin lebih optimal
d. Kekurangan: dapat menyebabkan pegal punggung bila persalinan lama

2. Jongkok / Berdiri

a. Memperluas rongga panggul dan mempercepat penurunan kepala
b. Dorongan meneran menjadi lebih kuat
c. Membantu mempercepat kala II persalinan
d. Kekurangan: risiko laserasi atau robekan jalan lahir lebih besar

3. Merangkak

a. Mengurangi nyeri punggung saat persalinan
b. Membantu rotasi janin
c. Nyaman untuk ibu yang mengalami sakit pinggang
d. Peregangan perineum lebih ringan

4. Berbaring Miring ke Kiri

a. Mengurangi penekanan pada vena cava inferior
b. Membantu aliran oksigen ke janin tetap baik
c. Memberi kesempatan ibu untuk beristirahat
d. Mengurangi risiko laserasi perineum

1. Terlentang (Supine)

a. Kurang dianjurkan karena dapat memperlambat persalinan
b. Menekan pembuluh darah besar sehingga suplai darah ke janin berkurang
c. Risiko nyeri punggung dan laserasi lebih tinggi

Keuntungan Posisi Meneran yang Tepat

a. Mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan
b. Kala II lebih singkat
c. Mengurangi tindakan persalinan
d. Mengurangi ruptur perineum
e. Nilai APGAR bayi lebih baik

Cara Meneran yang Baik

1. Berbaring miring atau setengah duduk
2. Lutut ditarik kearah dada dan dagu ditempelkan kedada ibu
3. Ibu diminta tidak mengangkat bokong agar tidak terjadinya rupture perineum
4. Tidak dianjurkan mendorong fundus untuk membantu persalinan
5. Ibu harus tetap tenang dan rileks dan bidan tidak dianjurkan untuk mengatur posisi meneran agar ibu mengatur posisi sendiri namun bidan harus membantu ibu memilih sendiri posisi mengejan dan menjelaskan keefektifan posisi mengejan lain yang dipilih ibu.

Fasilitas/Kebutuhan Dasar Ibu Bersalin

a. Kebutuhan Fisik

1. Makan dan minuman per oral

Jika ibu berada dalam situasi yang memungkinkan untuk makan, biasanya pasien akan makan sesuai dengan keinginannya, namun ketika masuk dalam persalinan fase aktif biasanya ia hanya menginginka cairan. Aturan apa yang boleh dimakan atau diminum antara dirumah sakit dan dirumah ibu sendiri sangatlah berbeda. Penatalaksanaan paling tepat dan bijaksana yang dapat dilakukan oleh bidan adalah melihat situasi ibu artinya intake cairan dan nutrisi tetap dipertimbangkan untuk diberikan dengan konsistensi dan jumlah yang logis dan sesuai dengan kondisi pasien.

2. Posisi

Posisi yang nyaman selama persalinan sangat diperlukan bagi pasien. Selain mengurangi ketegangan dan rasa nyeri, posisi tertentu pasti akan membantu proses penurunan kepala janin sehingga persalinan dapat berjalan lebih cepat (selama tidak ada kontra indikasi dari keadaan pasien). Beberapa posisi yang dapat diambil antara lain (miring, lutut dada, tangan lutut, duduk, berdiri, berjalan, dan jongkok).

3. Eliminasi

a. Buang air kecil (BAK)

Selama proses persalinan, ibu akan mengalami poliuri sehingga penting untuk difasilitasi agar kebutuhan eliminasi dapat terpenuhi. Jika pasien masih berada dalam awal kala 1, ambulansi dengan berjalan seperti aktivitas jalan ketoilet akan membantu penurunan kepala janin. Hal ini merupakan keuntungan tersendiri untuk kemajuan persalinan.

b. Buang air besar (BAB)

Ibu akan merasa sangat tidak nyaman ketika merasakan dorongan untuk BAB. Namu rasa khawatir kadang lebih mendominasi dari pada perasaan tidak nyaman, hal ini terjadi karena ibu tidak tahu mengenai caranya serta khawatir akan respon orang lain terhadap kebutuhan dirinya. Dalam kondisi ini penting bagi keluarga serta bidan untuk menunjukan respons yang positif dalam hal kesiapan untuk memberikan bantuan dan meyakinkan pasien bahwa ia tidak perlu merasa risih atau sungkan untuk melakukannya. Jika upaya ini tidak dilakukan, maka efek yang dirasakan adalah ia akan merasa rendah diri dan tidak percaya kepada orang lain serta akan memengaruhi semangatnya untuk menyelesaikan proses persalinan.

3. Personal Hygiene

Sebagian ibu yang kan menjalani proses persalinan tidak begitu menganggap kebersihan tubuh adalah suatu kebutuhan, karena ia lebih fokus terhadap rasa sakit akibat his terutama pada primipara. Namun bagi sebagian yang lain akan merasa tidak nyaman atau risih jika kondisi tubuhnya kotor dan berbau akibat keringat berlebih selama persalinan.

Tanpa mempertimbangkan apakah kebersihan tubuh ia anggap kebutuhan atau tidak, bidan atau pendamping sebaiknya tetap memperhatikan kebersihan tubuh ibu. Selain rasa nyaan jika tubuhnya dalam keadaan bersih perhatian dari pasien member pelayanan akan menimbulkan perasaan positif dan merasa dihargai.

3. Istirahat

Istirahat sangat penting untuk pasien karena akan membuat rileks. Diawal proses persalinan yang panjang, terutama pada primipara. Jika pasien benar-benar tidak dapat tidur terlelap karena sudah mulai merasakan his, minimal upayakan untuk berbaring ditempat tidur dalam posisi miring kekiri dalam beberapa waktu.

4. Kehadiran pendamping

Kehadiran seorang yang penting dan dapat dipercaya sangat dibutuhkan oleh pasien yang akan menjalani proses bersalin. Biasanya dibutuhkan peran orang terdekat seperti suami atau keluarga. Sehingga diperlukan pemberian edukasi kepada keluarga tentang pentingnya memberikan motivasi dan afirmasi positif kepada pasien karena berdampak terhadap pengurangan nyeri saat persalinan itu sendiri.

5. Bebas dari nyeri

Hal yang perlu ditekankan pada pasien adalah bahwa tanpa adanya rasa nyeri maka persalinan tidak akan mengalami kemajuan, karena salah satu tanda persalinan adalah adanya his yang akan menimbulkan rasa sakit. Beberapa upaya yang dapat ditempuh untuk mengurangi rasa sakit seperti mandi dengan air hangat, berjalan-jalan dikamar, dan sebagainya.

c. Kebutuhan Psikologis

1) Kebutuhan rasa nyaman disebut juga "safety needs". Rasa aman dalam bentuk lingkungan psikologis yaitu terbebas dari gangguan dan ancaman serta permasalahan yang dapat mengganggu ketenangan hidup seseorang.
2) Kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki atau kebutuhan sosial disebut juga dengan "love and belongingtext needs"
3) Kebutuhan harga diri disebut juga dengan "self esteem needs". Setiap manusia memiliki pengakuan secara layak atas keberadaan bagi orang lain. Hak dan martabatnya sebagai manusia tidak dilecehkan.

3. Kala III

Kala III dimulai segera setelah janin lahir dan berakhir dengan lahirnya plasenta dan selaput ketuban janin. Pada Kala III ini berlangsung sekitar **5–30 menit** setelah bayi lahir sampai plasenta lahir lengkap.

Tanda dan Gejala Kala III

1. Uterus berubah menjadi bulat dan keras.
2. Fundus uteri naik ke atas.
3. Tali pusat bertambah panjang.
4. Terjadi semburan darah secara tiba-tiba.
5. Plasenta mulai lepas dari dinding uterus.

Data Subjektif

a. Masih merasa mules
b. Waktu untuk pelepasan dan pengeluaran plasenta. Tidak lebih dari 30 menit setelah kala II berlangsung
c. kontraksi uterus berhenti sekitar 5-10 menit. Dengan lahirnya bayi dan proses retraksi uterus, maka plasenta lepas dari lapisan Nitabusch.
d. Ibu mengatakan perutnya masih mulas
e. Ibu merasa lelah dan lega bayinya telah lahir

Data Objektif

a. Semburan darah yang mendadak
b. Pemanjangan tali pusat yang terlihat pada introitus vagina
c. Perubahan bentuk uterus dari discoid ke bentuk globular sewaktu uterus sekarang berkontraksi dengan sendirinya
d. Perubahan posisi uterus

Assesment / Diagnosis Nomenklatur

- Kala uri fisiologis dengan pelepasan dan pengeluaran plasenta lengkap
- Uterus berkontraksi baik, uterus teraba keras dan bundar
- Tali pusat memanjang disertai semburan darah sebagai tanda pelepasan plasenta
- Perdarahan dalam batas normal
- Tidak terdapat retensio plasenta, tidak terdapat atonia uteri maupun perdarahan postpartum
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kesadaran compos mentis

- Proses involusi awal uterus berlangsung baik
- Keadaan umum ibu baik

Penanganan Kala III

1. Melakukan manajemen aktif kala III
2. Memastikan tidak ada janin kedua.
3. Memantau kontraksi uterus agar tetap baik.
4. Mengobservasi jumlah perdarahan postpartum.
5. Memantau tanda-tanda vital ibu.
6. Memastikan kandung kemih ibu tidak penuh.
7. Menjaga kebersihan dan kenyamanan ibu setelah persalinan.
8. Mendokumentasikan seluruh tindakan dan kondisi ibu.

4. Kala IV

Kala IV (Pemantauan pasca persalinan) dilakukan setiap 15 menit pada satu jam pertama setelah melahirkan dan 30 menit pada satu jam berikutnya dengan mengisi pemantauan dalam partograf.

Data Subjektif

a. ibu mengatakan sedikit lemas, lelah, dan tidak nyaman,
b. ibu mengatakan darah yang keluar banyak seperti hari pertama haid, ari-ari sudah lahir dan
c. merasa bahagia dengan kelahiran bayi.

Data Objektif

a. plasenta sudah lahir,
b. keadaan umum ibu baik,
c. tanda tanda vital dalam batas normal,
d. memeriksa keadaan kontraksi uterus,

e. uterus terletak di tengah abdomen kurang lebih antara simfisis pubis sampai umbilicus (2-3 jari di bawah pusat),
f. melihat keadaan serviks, vagina, dan perineum untuk melihat luka laserasi selama jam pertama pasca.

Assesment / Diagnosis Nomenklatur

- Masa observasi postpartum dini selama 2 jam setelah plasenta lahir
- Keadaan umum ibu baik dan kesadaran compos mentis
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kontraksi uterus baik dan fundus uteri teraba keras
- Perdarahan pervaginam dalam batas normal
- Kandung kemih tidak penuh
- Tidak terdapat laserasi aktif, atonia uteri, perdarahan postpartum, maupun tanda-tanda syok
- Involusi uterus dini baik
- Keadaan ibu stabil mampu beradaptasi setelah persalinan
- Dilakukan pemantauan kontraksi uterus, perdarahan, TFU, tanda-tanda vital secara berkala.

Perencanaan

1. Observasi keadaan umum dan kesadaran ibu secara berkala.
2. Memantau tanda-tanda vital meliputi tekanan darah, nadi, respirasi, dan suhu setiap 15 menit pada 1 jam pertama dan setiap 30 menit pada 1 jam kedua.

3. Memantau kontraksi uterus dan tinggi fundus uteri untuk memastikan uterus tetap berkontraksi baik.
4. Mengobservasi jumlah perdarahan pervaginam untuk mendeteksi perdarahan postpartum.
5. Memastikan kandung kemih ibu kosong dan menganjurkan ibu berkemih bila kandung kemih penuh..
6. Massege setiap 1 jam sekali
7. Melakukan masase fundus uteri bila kontraksi uterus kurang baik.
8. Memeriksa adanya laserasi jalan lahir dan perdarahan aktif.
9. Menjaga kebersihan dan kenyamanan ibu setelah persalinan.
10. Menganjurkan ibu melakukan kontak dini dan menyusui bayinya.
11. Memberikan dukungan emosional dan edukasi kepada ibu serta keluarga mengenai tanda bahaya masa nifas.
12. Mendokumentasikan seluruh hasil observasi, tindakan, dan kondisi ibu secara lengkap

d. Managemen Nyeri Persalinan

1) Nyeri persalinan

Nyeri merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik maupun dari serabut dalam serabut saraf dalam tubuh ke otak dan diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis, maupun emosional.

Nyeri persalinan ditandai dengan adanya kontraksi rahim, kontraksi sebenarnya telah terjadi pada minggu ke-30 kehamilan yang disebut kontraksi Braxton hicks.

2) Penyebab nyeri persalinan

Sebagaimana proses terjadinya nyeri yaitu adanya kerusakan jaringan yang diakibatkan oleh beberapa penyebab, maka nyeri persalinan juga terjadi diakibatkan oleh adanya:

a. Penekanan pada ujung-ujung saraf antara serabut otot dari korpus fundus uterus.
b. Adanya iskemik miomerium dan serviks karena kontraksi sebagai konsekuensi dari pengeluaran darah dari uterus atau karena adanya vasokontriksi akibat aktivitas berlebihan dari saraf simpatis
c. Adanya proses peradangan pada otot uterus
d. Kontraksi pada serviks dan segmen bawah rahim menyebabkan rasa takut yang memacu aktivitas berlebih dari system saraf simpatis.
e. Adanya dilatasi dari serviks dan segmen bawah rahim. Banyak data yang mendukung hipotesis nyeri persalinan kala I terutama disebabkan karena dilatasi serviks dan segmen bawah rahim oleh karena adanya dilatasi, peregangan dan kemungkinan robekan jaringan selama kontraksi.

f. Fisiologi Nyeri Persalinan

Nyeri yang dialami oleh perempuan dalam persalinan diakibatkan oleh kontraksi uterus, dilatasi serviks; dan pada akhir kala I danpada kala II oleh peregangan vagina dan dasar pelvis untuk menampung bagian presentasi. Rasa tidak nyaman (nyeri) selama persalinan kala I disebabkan oleh dilatasi dan penipisan serviks serta iskemia uterus hal ini dikarenakan penurunan aliran darah sehingga oksigen lokal mengalami defisit akibat kontraksi arteri miometrium, nyeriini disebut nyeri viseral. Sedangkan pada akhir kala I dan kala II, nyeri yang dirasakan pada daerah perineum yang terjadi akibat peregangan perineum, tarikan peritonium dan daerah uteroservikal saat

kontraksi,penekanan vesika urinaria, usus dan struktur sensitif panggul oleh bagian terendah janin, nyeri ini disebut nyeri somatik.

g. Patofisiologi Nyeri Persalinan

Selama kala I persalinan, nyeri diakibatkan oleh dilatasu seviks dan segmen bawah uterus, distensikorpus uteri serta adanya tarikan pada ligamen. Intensitas nyeri selama kala ini diakibatkan oleh kekuatan kontraksi dan tekanan yang dibangkitkan. Semakin besar distensi abdomen, intensitas nyeri menjadi lebih berat. Nyeri ini dialihkan ke dermaton yang di suplai oleh segmen medulla spinalis. Dermaton adalah daerah tubuh yang dipersarafi oleh syaraf spinalis khusus, seperti dermaton 12 mengacu pada dematin thorasikus ke 12 (T12). Nyeri dirasakan sebagai nyeri tumpul yang lama pada kala I dan terbatas pada dermaton thorasiku ke-11 dan ke-12 (T12). Kemudian pada kala I persalinan, nyeri pada dermaton T11 dan T12 menjadi lebih berat, tajam dan kram, serta menyebar ke dermaton T10 dan tulang punggung lumbal 1 (L1).

h. Manajemen Nyeri Non Farmakologi

1) Strategi Relaksasi

a) Visualisasi

Teknik ini menggunakan metode hypnosis dan visualisasi dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan untuk mencapai kondisi tubuh dan pikiran yang tenang serta rileks selama persalinan. Teknik relaksasi visualisasi juga efektif membantu mengurangi stres, nyeri, sesak napas, dan ketegangan tubuh.

b) Aromatherapy

Aromatherapy adalah terapi yang menggunakan minyak esensial atau ekstrak dari tanaman yang biasanya memanfaatkan campuran minyak esensial terapeutik. Tujuan penggunaan aromatherapy adalah untuk mengurangi kecemasan dan nyeri pada persalinan. Belum pernah terdapat penelitian yang mengenai aromatherapy ini, dan terdapat ahli mengatakan bahwa penggunaan esensial oil memiliki pengaruh sama dengan metode farmakologi. Penggunaan aromateraphy adalah murah dan popular dikalangan ibu bersalin dan bidan. Berdasarkan penemuan mengatakan aromateraphy membantu untuk mengurangi nyeri dan kecemasan.

c) Hypnobirthting

Salah satu upaya untuk mempertahankan kontraksi uterus pada saat persalinan adalah dengan menggunakan teknik Hypnobirthting. Metode Hypnobirthting merupakan kombinasi antara proses kelahiran alami dengan hypnosis untuk membangun persepsi positif dan rasa percaya diri serta menurunkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan, dan panik sebelum, selama dan setelah persalinan.

d) Pernafasan

Pernafasan yang terkontrol dan perlahan selama kontraksi merupakan perilaku yang dipelajari yang memerlukan praktik dan merupakan aspek penting. Ibu yang mengikuti kelas persiapan kelahiran belajar menggunakan teknik ini. Relaksasi mungkin tidak mengurangi nyeri, namun dapat membantu mempertahankan tekanan darah pada rentan normal,

mengurangi konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aluran darah serta penghantaran oksigen.

h. Asuhan Kebidanan Pada Persalinan

Data Subjektif

1. Ibu akan mengalami keluarnya lendri bercampur darah
2. Ibu akan merasa mengalami keluarnya air ketuban
3. Ibu akan mengalami kontraksi ataupun his
4. Ibu akan mengalami nyeri bagian pinggang
5. Ibu akan merasa perutnya mules
6. Ibu akan merasa ingin sekali BAB
7. Ibu akan merasa lelahstelah melahirkan bayinya
8. Pemantauan persalinan dengan patograf
9. Ibu melakukan IMD
10. Pengeluaran darah pada ibu pasca bersalin

Data Objektif

1. Dilakukan pengukuran tekanan darah
2. Dilakukan pengukuran nadi
3. Dilakukan pemeriksaan vaginal toucher
4. Dilakukan pemeriksaan dalam
5. Dilakukan pemeriksaan pada abdomen ibu
6. Dilakukan pemeriksaan genetalia
7. Dilakukan pemeriksaan TFU
8. Dilakukan pemeriksaan pada perdarahan ibu
9. Dilakukan pemeriksaan tali pusat
10. Dilakukan pemeriksaan pada kontraksi uterus ibu

i. Assesment

Berdasarkan Nomeklatrus kebidanan

1. Persalinan normal
2. Solusio plasenta

3. Atonia uteri
4. Disproporsi sevalo pelvik
5. Partus macet
6. Plasenta previa
7. Prolapsus tali pusat
8. Partus fase laten lama
9. Partus kala II lama
10. Sisa plasenta
11. Retensio plasenta
12. Ruptura uteri

j. Penatalaksanaan

Berdasarkan Buku KIA persalinan dilakukan:

1. Tanda-tanda akan bersalin didahului dengan mules teratur, semakin lama semakin kuat.
2. Kehamilan pertama, biasanya bayi baru lahir setelah 12 jam sejak mules-mules. Kehamilan kedua dan berikutnya biasanya bayi lahir lebih cepat dibandingkan anak pertama
3. Ibu berhak memilih didampingi atau tidak dan berhak memilih siapa pendampinya
4. Ibu berhak memilih posisi persalinan yang diinginkan, diskusi dengan petugas posisi yang aman.
5. Jika terasa ingin buang air besar, seger beritau petugas
6. Untuk mengurangi rasa sakit ketika bersalin tarik nafas melalui hidung dan keluarkan lewat mulut
7. Segera setelah bayi lahir dilakukan IMD dengan cara kontak kulit ke kulit antara ibu dan bayi segera dalam waktu 1 jam setelah kelahiran.

3. Nifas

1. Pengertian

Masa nifas merupakan periode pasca persalinan yang dimulai setelah kelahiran bayi dan plasenta, berlangsung hingga 6 minggu atau 42 hari. Pada masa nifas, ibu dapat mengalami berbagai masalah fisik dan psikologis, sehingga membutuhkan asuhan bidan (Nurseha, S.ST., M.Keb | Santi Sundary Lintang, S.ST. et al., 2024).

2. Tahapan Pada Masa Nifas

1. Periode immediate postpartum

   Masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Pada masa ini merupakan fase kritis, sering terjadi insiden perdarahan postpartum karena atonia uteri.

2. Periode early postpartum (>24 jam-1 minggu)

   Memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, lokia tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, serta ibu dapat menyusui dengan baik.

3. Periode late postpartum (>1 minggu-6 minggu) Pada periode ini bidan tetap melakukan asuhan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling perencanaan KB.

   Remote puerperium adalah waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat terutama bila selama hamil atau bersalin memiliki penyulit atau komplikasi.

3. Perubahan Fisiologi dan Psikologi Pada Masa Nifas

1. Perubahan Fisiologi Pada Masa Nifas

a. Perubahan sistem reproduksi

1) Uterus

Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil.

Proses involusi uterus adalah sebagai berikut:

1. Iskemia Miometrium – Hal ini disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang terus menerus dari uterus setelah pengeluaran plasenta sehingga membuat uterus menjadi relatif anemi dan menyebabkan serat otot atrofi.
2. Atrofi jaringan – Atrofi jaringan terjadi sebagai reaksi penghentian hormon esterogen saat pelepasan plasenta.
3. Autolysis – Merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi di dalam otot uterus. Enzim proteolitik akan memendekkan jaringan otot yang telah mengendur hingga panjangnya 10 kali panjang sebelum hamil dan lebarnya 5 kali lebar sebelum hamil yang terjadi selama kehamilan. Hal ini disebabkan karena penurunan hormon estrogen dan progesteron.
4. Efek Oksitosin – Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus sehingga akan menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus. Proses ini membantu untuk mengurangi situs atau tempat implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan.

   Ukuran uterus pada masa nifas akan mengecil seperti sebelum hamil. Perubahan-perubahan normal pada uterus selama postpartum adalah sebagai berikut:

Involusi Uteri	Tinggi Fundus Uteri	Berat Uterus	Diameter Uterus
Plasenta lahir	Setinggi pusat	1000 gram	12,5 cm
7 hari (minggu 1)	Pertengahan pusat dan simpisis	500 gram	7,5 cm
14 hari (minggu 2)	Tidak teraba	350 gram	5 cm
6 minggu	Normal	60 gram	2,5 cm

Dibawah ini dapat dilihat perubahan tinggi fundus uteri pada masa nifas.

2) Serviks

Perubahan yang terjadi pada serviks pada masa postpartum adalah dari bentuk seviks yang akan membuka seperti corong..Warna serviks sendiri merah kehitam-hitaman karena penuh pembuluh darah.Konsistensinya lunak,kadang-kadang terdapat laserasi atau perlukaan kecil.

Setelah 2 jam persalinan seviks bisa di lewati hanya 2 Jari 1 minggu hanya 1 jari,6 minggu menutup,karena robekan kecil yang terjadi selama berdilatasi selama persalinan,maka servikc tidak akan pernah kembali lagi seperti keadaan sebelum hamil.

3) Vagina

Sesuai dengan funsinya sebagai jalan lahir.Berfunsi sebagai saluran menggeluarkan screat yang bersal dari kafum uteri yang disebut lokea.

a) Lochea

Lokia adalah ekskreasi cairan rahim selama masa nifas dan mempunyai reaksi basa/alkalis yang membuata organisme berkembang lebih cepat dari pada kondisi asam yang ada pada vagina normal.

Tabel 3.1 Jenis-Jenis Lochea

Lochea	Waktu	Warna
Rubra	1-3 hari	Merah Kehitaman tediri dari darah segar
Sanguilenta	3-7 hari	Puledirtih bercampur merah
Serosa	7-14 hari	Kekuningan
Alba	>14 hari	Putih

b) Involusi tempat implantasi plasenta

Pada permulaan nifas bekas plasenta mengandung banyak pembuluh darah besar yang tersumbat oleh thrombus. Luka bekas plasenta tidak meninggalkan parut.

4) Perubahan Ligamentum

Ligamen-ligamen, diafragma pelvis, dan fasia (lapisan jaringan ikat) yang meregang selama kehamilan dan proses persalinan akan secara perlahan kembali mengecil seperti semula setelah bayi lahir. Kadang-

kadang, ligamen yang disebut ligamentum rotundum bisa menjadi kendur, menyebabkan posisi rahim menjadi retrofleksi (membelakangi).

5) Perubahan Pada Vulva

Segera setelah melahirkan vulva tidak menonjol lagi

6) Perineum

Segera setelah melahirkan,perineum menjadi kendur karena teregang olah tekanan kepala bayi yang bergerak maju.Pada postnatal hari ke-5,perineum tonus ototnya sudah ada sekalipun kendur daripada keadaan sebelum melahirkan.

7) Payudara

1. Pembesaran dan Penegangan Payudara

Setelah melahirkan, payudara akan terasa lebih penuh, berat, dan tegang akibat meningkatnya aliran darah dan produksi ASI. Proses ini biasanya dimulai 2-4 hari pascapersalinan dan dikenal sebagai engorgement (pembengkakan payudara).

2. Produksi Kolostrum

Pada awal masa nifas (hari 1-3), payudara menghasilkan kolostrum, yaitu cairan kental berwarna kekuningan yang kaya akan antibodi dan zat gizi penting untuk bayi. Kolostrum sangat penting untuk sistem kekebalan bayi yang baru lahir.

3. Transisi ke ASI Matur

Sekitar hari ke-3 hingga ke-5, kolostrum berubah menjadi ASI transisional, lalu menjadi ASI matur (putih dan lebih encer). Produksi ASI meningkat seiring dengan frekuensi menyusui.

4. Perubahan Areola dan Puting

- Areola (bagian gelap di sekitar puting) menjadi lebih gelap dan melebar selama kehamilan dan tetap demikian untuk sementara waktu.
- Puting dapat menjadi lebih menonjol dan sensitif karena stimulasi selama menyusui.
- Rasa nyeri atau lecet pada puting sering terjadi di awal masa menyusui, tetapi akan membaik dengan teknik menyusui yang benar.

5. Aktivitas Kelenjar Montgomery

   Kelenjar kecil di sekitar areola menjadi lebih menonjol dan aktif, menghasilkan zat pelumas alami untuk menjaga kelembapan puting dan mencegah infeksi.

6. Pengaruh Hormon

   - Prolaktin: Merangsang produksi ASI
   - Oksitosin: Mengatur pengeluaran ASI melalui refleks let-down (refleks pengeluaran susu).

   Kedua hormon ini bekerja aktif selama ibu menyusui, dan oksitosin juga membantu kontraksi uterus.

7. Refleks Let-down

   Saat bayi menyusu atau ibu memikirkan bayinya, refleks let-down akan mendorong ASI keluar dari alveoli ke saluran susu.

b. Perubahan Sistem Tubuh Lainnya

1. **Berat Badan**

   a. Mengalami penurunan segera setelah persalinan sekitar ± 5–6 kg

b. Penurunan disebabkan oleh keluarnya bayi, plasenta, air ketuban, dan darah
c. Beberapa hari pertama terus menurun karena diuresis (pengeluaran urin) dan keringat
d. Penurunan selanjutnya berlangsung bertahap selama masa nifas
e. Menyusui dapat membantu mempercepat penurunan berat badan

2. **Pernapasan (Respirasi)**
   a. Kembali normal seperti sebelum kehamilan
   b. Frekuensi sekitar 16–24 kali per menit
   c. Tidak mengalami perubahan yang signifikan
   d. Harus diwaspadai jika terjadi sesak napas atau napas cepat (takipnea)
3. **Perubahan Sistem Karduovaskular**

   Pada persalinan per vaginam, hemokonsentrasi akan naik dan pada persalinan seksio sesarea, hemokonsentrasi cenderung stabil dan kembali normal setelah 4-6 minggu, sehingga tekanan darah dan denyut nadi berangsur kembali normal seperti sebelum hamil.
4. **Perubahan Sistem Hematologi**

   Penurunan volume dan peningkatan sel darah pada kehamilan diasosiasikan dengan peningkatan hematokrit hemoglobin pada hari ke 3-7 post partum dan akan normal dalam 4-5 minggu post partum. Jumlah kehilangan darah selama masa persalinan kurang lebih 200-500 ml, mingg pertama post partum berkisar 500-800 ml dan selama s masa nifas berkisar 500 ml.
5. **Pencernaan**

   Sistem pencernaan hari 1-3 hari Ibu cepat lapar, BAB Sulit karena penurunan tonus otot dan kembali setelah 1 minggu post partum.Hari pertama dan ke 3 saluran pencernaan belum

normal, susah buang air besar dan suhu tubuh dapat meningkat tetapi masih batas normal.

6. **Perkemihan**

   24 jam postpartum spasinemspinter terjadi oedem sehingga urine tertahan dipengaruhi oleh hormon ekstrogen 36 Jam post partum kembali normal.

7. **Sistem Integumen**

   Perubahan kulit semasa hamil akan hilang setelah 6 minggu masa nifas.

8. **Sistem moskulaskletal**

   Ambulasi bisa dimulai 4-8 jam postpartum

4. Perubahan Psikologi ibu Nifas

Perubahan hormonal sangat cepat setelah melahirkan yang mempengaruhi keadaan emosi

Fase fase yang dialami

1. Fase talking -in

   Fase ini merupakan fase ketergantungan yang berlangsung 1-2 hari post partum. Dan ibu hanya fokus pada dirinya

2. Fase talking-hold

   Fase ini merupakan fase ketergantungan yang berlangsung 1-2 hari post partum. Dan ibu hanya fokus pada dirinya

3. Fase talking-hold

   Fase ini berlangsung 3-10 hari postpartum disini ibu merasa khawatir akan ketidakmampuannya merawat bayinya, perasaan ibu sensitif, mudah tersinggung

4. Fase lettle-go

   Ini merupakan fase yang menerima tanggung jawab.

5. Kebutuhan Dasar Masa Nifas

1. Nutrisi dan Cairan

   Untuk nutrisi penambahan kalori 500 kalori,cairan 3 liter, vitamin A 200.000 IU.

2. Eliminasi (BAK/BAB)

   Buang air kecil (BAK) spontan 3-4 jam post partum, buang air besar (BAB) 3-4 hari post partum.

3. Personal Hygiene dan perineun

   a. Anjurkan kebersihan seluruh tubuh untuk mencegah infeksi dan alergi kulit pada bayi.

   b. Anjurkan ibu merawat daerah kelamin dengan sabun dan air.

   c. Sarankan ibu utntuk menggati pembalut atau kain setidaknya 2 Kali sehari.

   d. Rawat luka raselari

4. Istirahat

   Kebutuhan istirahat ibu minimal 8 jam sehari, yang dapat di penuhi melalui istirahat siang dan malam.

5. Seksual

   Dinding vagina akan kembai ke keadaan seperti sebelum hamil dalam waktu 6-8 minggu. Hubungan seksual dapat dilakukan dengan aman setelah 40 hari setelah persalinan karena pada saat pada itudiharapkan organ-organ tubuh telah pilih kembali.

6. Latihan/Senam nifas

7. Senam dapat dilakukan pada minggu ke 6 setelah melahirkan

   Tujuan senam nifas di antarannya:

   a) Mempercepat proses involusi uteri

b) Mencegah komplikasi yang dapat timbul selama masa nifas

c) Memperbaiki kekuaatan otot perut, otot dasar panggul,seta otoa pergerakan.

d) Menjaga Kebidanan sirkulasi darah

d. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas

Data Subjektif

1. Uterus ibu mengalami penurunan atau mengecil 2 jari dibawah pusat-tidak teraba) TFU
2. Perineum ibu terasa nyeri
3. Ibu merasa lelah
4. Ibu akan merasa nyeri saat BAK
5. Ibu akan mengalami sembelit karna susah BAB
6. Ibu mengtatakan ada pengeluaran dari vagina, nyeri pda perinium
7. Ibu akan mengalami beberapa gejala saat menyusui seperti putting susu lecet, payudara terasa penuh,Payudara bengkak, payudara terasa lebih besar sebelah dan matitis.
8. Ibu tidak mengeluarkan ASI, ASI ibu sedikit atau ASI ibu lancar.
9. Ibu akan merasa sedih jika tidak mendapat dukungan dalam proses merawat bayi
10. Ibu akan merasa tidak nyaman karena perubahan fisik yang dialami ibu seperti mules akibat kontraksi rahim atupun nyeri karena luka jahitan.
11. Ibu akan lebih sensitif terhadap perasaannya.
12. Perawatan luka ibu

Data Objektif

1. Suhu naik 0,5 normal
2. Nadi lebih cepat setelah persalinan
3. Tekanan darah sedikit menurun
4. Litargi

5. ASI Keluar/Belum
6. TFU Disesuaikan dengan yg normal
7. Vulva masih biru/tidak
8. Adanya pengeluaran
9. Perineum ada jaitan/tidak
10. Kandung kemih penuh/tidak

e. Assement

Berdasarkan nomeklatur kebidanan

1. Bekas Luka Uteri
2. Infeksi Luka
3. Pembengkaaan Mammae
4. Infeksi Mammae
5. Cystitis
6. Luka Jahitan

f. Penatalaksanaan

Bedasarkan Buku KIA pada ibu nifas dilakukan

a. Identifikasi faktor nyeri , lokasi karakteristik, dan durasi, frekuensi, intensitas nyeri
b. Beri teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri
c. Kolaborasi dengan keluarga dalam mengatasi rasa nyeri
d. Identifikasi kesiapan dan kemampuan ibu menerima bayinya
e. Berikan edukasi untuk pendidikan Asuhan Kebidanan pada ibu Post partum
f. Edukasi iibu untuk menyusui bayinya
g. Dukung ibu untuk meningkatkan kepercayaan diri
h. Observasi tanda tanda infeksi
i. Beri penjelasan tentang penyebab nyeri dan mengurangi nyeri
j. Beri penjelasan pola makan

2. Bayi Baru Lahir

a. Pengertian

Bayi Baru Lahir (BBL) atau biasa disebut juga dengan neonatus adalah bayi yang berusia 0-28 hari. Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dari usia kehamilan 37 minggu sampai usia kehamilan 42 minggu dengan berat badan lahir 2500 gram samapi 4000 gram, dan menangis spontan kurang dari 30 detik setelah lahir dengan nilai APGAR antara 7-10 (Mumtihani et al., 2023).

Menurut Depertemen Kesehatan Republik Indonesia, bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dengan umur kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dengan berat lahir antara 2500-4000 gram, cukup bulan, lahir langsung menangis, dan tidak ada kelainan congenital (cacat bawaan) yang berat. Bayi baru lahir disebut juga dengan neonatus merupakan individu yang sedang bertumbuh dan baru saja mengalami trauma kelahiran serta harus dapat melakukan penyesuaian diri dari kehidupan intrauterin kehidupan ekstrauterin (Wara-wara et al., 2024).

b. Adaptasi Bayi Baru Lahir

1) Sistem Pernafasan

Pada bayi normal pernafasan pertama terjadi pada dalam waktu 30 detik setelah persalinan. pernafasan timbul akibat aktivitas normal susunan saraf pusat dan perifer yang dibantu oleh beberapa rangsangan lainnya, seperti kemoreseptor karotid yang sangat peka terhadap kekurangan oksigen, rangsangan hipoksemia, sentuhan dan peruabahan suhu didalam uterus dan diluar uterus, menyebabkan perangsangan pusat pernafasan dalam otak dan rangsangan menggerakan diafragma serta otot-otot pernafasan lainya. Tekanan rongga dada pada bayi waktu melalui jalan lahir

pervaginam mengakibatkan paru-paru kehilangan 1/3 dari cairan tubuh. Sesudah bayi lahir cairan yang hilang diganti dengan udara. Paru-paru berkembang, sehingga rongga dada kembali pada bentuk semula.

2) Sistem Kariovaskuler

Pada saat paru-paru mengembang, oksigen yang masuk melalui proses inspirasi akan melebarkan pembuluh darah paru, yang akan menurunkan tahanan vaskuler paru-paru dan mengakibatkan terjadinya peningkatan aliran darah paru. Ketika paru-paru mendapatkan pasokan darah, maka tekanan dalam atrium kanan, ventrikel kanan dan arteri pulmonalis akan menurun

3) Sistem Termoregulasi

Perubahan pada Sistem Termoregulasi Noordiati (2018) menjelaskan ketika bayi baru lahir, bayi berasa pada suhu lingkungan yang rendah dari suhu di dalam 10 rahim. Perubahan sistem termoregulasi empat kemungkinan mekanisme yang dapat menyebabkan bayi baru lahir kehilangan panas tubuhnya yaitu evaporasi, konduksi, konveksi dan radiasi.

4) Sistem Gastrointestinal

Kemampuan bayi cukup bulan menerima dan menelan makanan terbatas, hubungan esofagus bawah dan lambung belum sempurna, sehingga mudah gumoh terutama bayi baru lahir dan bayi muda. 11 Kapasitas lambungterbatas kurang dari 30 cc untuk bayi cukup bulan.Pada bayi baru lahir ada

5) Metabolisme

Luas permukaan tubuh neonatus,relatif lebih luas dari orang dewasa sehingga metabolisme basal per kg BB akan lebih besar,

sehingga BBL harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru sehingga energi diperoleh dari metabolisme karbohidrat dan lemak.

6) Imunoglobulin

Sistem imunitas bayi baru lahir masih belum matang, sehingga menyebabkan neonatus rentan terhadap berbagai infeksi dan alergi. Sistem imunitas yang matang akan memberikan kekebalan alami maupun yangdidapat.Kekebalan alami terdiri dari struktur pertahanan tubuh yangberfungsi mencegah atau meminimalkan infeksi.

7) Hati

Fungsi hati janin dalam kandungan dan segera setelah lahir masih dalam keadaan matur (belum matang), hal ini dibuktikan dengan ketidak seimbangan hepar untuk menghilangkan bekas penghancuran dalam peredaran darah.

8) Sistem Saraf

Pada saat lahir sistem saraf belum berkembang sempurna. Beberapa fungsi neurologis dapat dilihat dari reflek primitif pada BBL. Pada awal kehidupan sistem saraf berfungsi untuk merangsang respirasi awal, membantu mempertahankan keseimbangan asam basa dan berperan dalam pengaturan suhu:

a. Refleks moro

Pada reflex ini goyangan tiba-tiba atau perubahan keseimbangan akan menyebabkan distensi dan abduksi mendadak ekstremitas dan jari megar dengan ibu jari dan telunjuk membentuk huruf C, diikuti fleksi dan abduksi, bayi mungkin menangis. Menghilang setelah 3-4 bulan, biasanya paling kuat selama 2 bulan pertama.

b. Refleks rooting

Sentuhan atau goresan pada pipi sepanjang sisi mulut menyebabkan bayi menolehkan kepala ke arah sisi tersebut dan mulai menghisap, harus sudah menghilang setelah 3-4 bulan. Namun bisa menetap sampaiusia 12 bulan.

c. Refleks sucking

Bayi mulai melakukan gerakan menghisap kulit di daerah sirkulu oral sebagai respon terhadap rangsang, menetap selama masa bayi, meskipun tanpa rangsang, seperti saat tidur.

d. Refleks batuk

Iritasi membran mukosa laring, atau cabang *trakheobronkhial* menyebabkan batuk, menetap seumur hidup, biasanya ada setelah hari pertama kelahiran.

e. Refleks glabella "blink"

Bayi mengedipkan mata jika mendadak muncul sinar terang atau benda yang bergerak mendekati kornea, refleks ini menetap seumur hidup.

f. Refleks grapes

Refleks ini timbul bila ibu jari dilektakkan pada telapak tangan bayi, maka bayi akan menutup tangannya. Pada refleks ini bayi akan menggenggam jari dan biasanya akan menghilang pada 3-4 bulan.

g. Refleks babinsky

Refleks ini muncul jika ada rangsangan pada telapak kaki. Ibu jari akan bergerak ke atas dan jari-jari membuka dan biasanya menghilang setelah 1 tahun (Imroatus Solehah et al., 2021).

c. Asuhan Kebidanan Bayi Baru Lahir

Data Subjektif

1. Bayi menyusui atau tidak
2. Bayi sudah BAB/BAK atau belum
3. Bayi rewel atau tidak
4. Bayi sudah di suntikan VIT K dan HB0 atau

belum Data Objektif

1. Pemeriksaan suhu tubuh bayi
2. Pemeriksaan pernafasan bayi
3. Pemeriksaan antopometri pada bayi
4. Pemeriksaan fisik pada bayi (kepalas, mata, tali pusat, punggung bayi,genetalia,ekstremitas)
5. Pemeriksaan refleks bayi (reflek glabella, reklek rooting, reflek sucking, reflek moro, reeflek swallowing, reflek palmar, reflek plantar, reflek babinski*)*
6. Pemeriksaan warna kulit bayi
7. Pemeriksaan tali pusat bayi

d. Assement

Berdasarkan nomeklatur kebidanan

1. Bayi besar
2. Mekonium
3. Terlilit tali pusat
4. Bayi baru lahir
5. Bayi tidak cukup umur
6. Bayi cukup umur

e. Penatalaksanaan

Berdasarkan Buku KIA didapatkan :

1. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)
2. Memberikan Vit K
3. Memberikan Salep/Tetes Mata

4. Imunisasi HB 0
5. Skrining Hipotiroid Kongenital
6. Indentifikasi Kuning
7. Perawatan tali pusat pada bayi baru lahir
8. Menjaga bayi tetap hangat
9. Pantau kondisi bayi baru lahir setiap saat
10. Melakukan kunjungan mulai dari bayi lahir 0-6 jam sampai KN3- 8-28 hari.

5. Keluarga Berencana

a. Pengertian

Keluarga berencana (KB) adalah suatu usaha untuk merencanakan kehamilan dalam rangka menuju keluarga kecil bahagia dan sejahtera. Kebijakan keluarga berencana ditetapkan untuk menyesuaikan laju perkembangan penduduk.

Selain itu, program keluarga berencana juga telah memiliki kebijakan khusus yang tertuang dalam peraturan dan perundang-undangan kesehatan. Maka keluarga berencana atau family planning, planned and parenthood merupakan suatu upaya untuk menjarangkan kehamilan atau merencanakan jumlah anak dengan menggunakan metode kontrasepsi baik dengan alat atau tanpa alat untuk mewujudkan sebuah keluarga yang bahagia dan sejahtera (Sofa Fatonah H. S et al., 2023).

b. Jenis-Jenis KB

1. Mengatur kehamilan yang diinginkan
2. Menjaga kesehatan dan menurunkan angka kematian ibu, bayi, dan anak
3. Meningkatkan akses dan kualitas informasi, pendidikan, konseling, dan pelayanan KB dan kesehatan reproduksi
4. Meningkatkan partisipasi dan kesertaan pria dalam praktek Keluarga Berencana

5. Mempromosikan penyusuan bayi sebagai upaya untuk menjarangkan jarak kehamilan

c. Manfaat KB

1. Mencegah Kesehatan Terkait Kehamilan Kemampuan wanita untuk memilih untuk hamil dan kapan ingin hamil
2. Mengurangi AKB/ Angka Kematian Nayi KB dapat mencegah kehamilan dan kelahiran yang berjarak dekat
3. Memberdayakan Masyarakat dan Meningkatkan Pendidikan KB memungkinkan masyarakat untuk membuat pilihan berdasarkan informasi tentang kesehatan seksual dan reproduksi

d. Jenis-Jenis KB

1. Metode kontrasepsi sederhana (tanpa alat) / kontrasepsi alamiah

Metode kontrasepsi sederhana tanpa alat adalah upaya mencegah terjadinya pembuahan, atau pertemuan sel telur dan sperma, dengan cara yang tidak memerlukan alat, tanpa bahan kimia, dan tanpa obat (Marmi, 2016).

Jenis dari metode kontrasepsi sederhana yaitu :

1) Metode Amenorea Laktasi (MAL)
2) Kontrasepsi senggama terputus
3) Metode kalender
4) Metode lendir serviks
5) Metode suhu basal

2. Metode Kontrasepsi Sederhana Dengan Alat

Kontrasepsi sederhana dengan alat (barrier method) merupakan suatu upaya untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma untuk sementara waktu dengan menggunakan suatu cara yang mampu atau dapat dilakukan sendiri, cukup dengan alat yang sederhana (Marmi, 2016).

Jenis metode ini antara lain sebagai berikut :

1) Kondom
2) Spermisida
3) Diafragma

3. Kontrasepsi Jangka Pendek
   1) Pil KB
   2) Suntik KB
4. Kontrasepsi Jangka Panjang

Metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) merupakan metode kontrasepsi jangka panjang yang efektif dan memiliki efek kontrasepsi yang tinggi. (BKKBN, 2021).

1) Alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR)
2) Implant

5. Kontrasepsi Mantap

Kontrasepsi mantap atau sterilisasi merupakan metode kontrasepsi permanen yang sulit dibatalkan (dibalik) sehingga hanya cocok bagi pasangan yang tidak ingin atau tidak bisa memiliki anak (karena alasan kesehatan).

1) Vasektomi
2) Tubektomi

Tabel kekurangan, kelebihan, dan sasaran KB

No	Jenis KB	Kelebihan	Kekurangan	Sasaran KB
1	**Tubektomi (MOW)**	1. Efektivitas sangat tinggi (>99%) - Bersifat permanen 2. Tidak mempengaruhi hormon 3. Tidak mengganggu hubungan seksual	1. Permanen/tidak dapat dikembalikan 2. Harus melalui operasi 3. Risiko komplikasi (infeksi, perdarahan) 4. Tidak melindungi IMS	1. Wanita usia ±30–49 tahun 2. Pasangan yang tidak ingin menambah anak 3. Wanita dengan jumlah anak sudah cukup

		4. Praktis tanpa kontrol rutin 5. Hemat jangka panjang	5. Perlu masa pemulihan 6. Tidak cocok usia muda	
2	**Kondom**	1. Mencegah kehamilan & IMS/HIV 2. Mudah didapatkan 3. Non hormonal 4. Praktis 5. Tidak mempengaruhi kesuburan	1. Bergantung cara penggunaan 2. Bisa bocor/robek 3. Mengurangi kenyamanan 4. Risiko alergi 5. Harus setiap hubungan	1. Pria & wanita usia 20–49 tahun 2. Remaja & dewasa aktif seksual 3. Pasangan risiko IMS
4	**IUD / AKDR**	1. Efektivitas ≥99% - Jangka panjang (5–10 tahun) 2. Tidak perlu kepatuhan harian 3. Tidak ganggu hubungan seksual 4. Aman untuk menyusui	1. Nyeri/perdarahan awal 2. Harus tenaga medis - Tidak lindungi IMS 3. Risiko infeksi 4. Tidak cocok kondisi tertentu	1. Wanita usia 20–45 tahun - Ibu yang sudah melahirkan 2. Ingin KB jangka panjang
5	**Implan (Susuk KB)**	1. Efektivitas ≥ 99% (sekitar 99,5%) 2. Jangka panjang (3–5 tahun) 3. Praktis - Aman untuk menyusui 4. Kesuburan kembali cepat	1. Gangguan haid 2. Efek samping ringan (mual, jerawat) 3. Tidak lindungi IMS 4. Harus tenaga medis 5. Nyeri pemasangan	1. Wanita usia 20–40 tahun 2. Ibu menyusui 3. Wanita sibuk
6	**Suntik KB**	1. Efektivitas 94–99% 2. Praktis 3. Tidak ganggu hubungan seksual 4. Cocok untuk menyusui 5. Mudah diakses	1. Haid tidak teratur 2. Berat badan naik 3. Kesuburan lambat kembali 4. Harus suntik ulang 5. Tidak lindungi IMS	1. Wanita usia 20–45 tahun 2. Ibu menyusui 3. Tidak ingin metode harian

7	**Pil KB**	1. Efektivitas 91–99% ±99% jika diminum secara teratur (penggunaan sempurna) Sekitar 91% pada penggunaan biasa (karena faktor lupa minum). 2. Mengatur siklus haid 3. Mengurangi nyeri haid 4. Mudah digunakan 5. Bisa dihentikan kapan saja 6. Cocok jangka pendek	1. Harus diminum tiap hari 2. Risiko lupa 3. Mual/pusing 4. Tidak lindungi IMS 5. Tidak cocok kondisi tertentu	1. Wanita usia 20–35 tahun 2. Wanita disiplin 3. Ingin mengatur haid
8	**Kontrasepsi Darurat**	1. Efektivitas 58–95% 2. Digunakan setelah hubungan 3. Mudah didapat 4. Tidak perlu rutin 5. Solusi cepat darurat	1. Efektivitas lebih rendah 2. Tidak untuk rutin 3. Efek samping sementara 4. Tidak lindungi IMS 5. Waktu terbatas	1. Wanita usia reproduksi (≤49 tahun) 2. Kondisi darurat 3. Kegagalan KB
9	**MAL (Amenorea Laktasi)**	1. Efektivitas ±98% 2. Alami & tanpa hormon 3. Tidak ada efek samping 4. Tanpa biaya 5. Baik untuk bayi 6. Meningkatkan bonding	1. Hanya efektif ≤6 bulan 2. Harus ASI eksklusif 3. Sulit bagi ibu bekerja 4. Tidak lindungi IMS 5. Bergantung konsistensi	1. Ibu usia 20–35 tahun 2. Pasca persalinan 3. Bayi < 6 bulan

10	**Senggama Terputus (Coitus Interruptus)**	1. Efektivitas ± 78–96% 2. Tidak memerlukan alat atau biaya 3. Tidak menggunakan hormon 4. Dapat dilakukan kapan saja 5. Tidak mempengaruhi kesuburan jangka panjang	1. Efektivitas rendah (bergantung kontrol pria) 2. Cairan pra-ejakulasi bisa mengandung sperma 3. Mengganggu kepuasan seksual 4. Risiko kegagalan tinggi 5. Tidak melindungi IMS	1. Pasangan usia reproduksi (20–45 tahun) 2. Pasangan yang tidak menggunakan alat KB 3. Digunakan sebagai metode sementara
11	**Metode Kalender (Pantang Berkala)**	1. Efektivitas ± 76-88 % 2. Tidak membutuhkan alat/biaya 3. Alami tanpa hormon 4. Tidak ada efek samping 5. Dapat meningkatkan pemahaman siklus haid	1. Memerlukan siklus haid teratur 2. Perlu perhitungan yang tepat 3. Efektivitas relatif rendah 4. Harus menahan hubungan saat masa subur 5. Tidak melindungi IMS	1. Wanita usia 20–35 tahun 2. Wanita dengan siklus haid teratur 3. Pasangan yang disiplin
12	**Metode Lendir Serviks (Billings)**	1. Efektivitas ± 77-97% 2. Alami tanpa hormon 3. Tidak memerlukan biaya 4. Membantu mengenali masa subur 5. Tidak mengganggu kesuburan	1. Memerlukan pengamatan rutin 2. Bisa sulit dipahami awalnya 3. Dipengaruhi infeksi/keputihan 4. Efektivitas bergantung ketelitian 5. Tidak melindungi	1. Wanita usia 20–40 tahun 2. Wanita yang memahami tubuhnya 3. Pasangan yang kooperatif

			IMS	
13	**Metode Suhu Basal**	1. Efektivitas ±75-88% 2. Alami dan tanpa biaya 3. Tidak menggunakan hormon 4. Membantu mengetahui ovulasi 5. Aman bagi semua wanita	1. Harus mengukur suhu setiap hari 2. Mudah terganggu kondisi (sakit, kurang tidur) 3. Kurang praktis 4. Efektivitas rendah jika tidak disiplin 5. Tidak melindungi IMS	1. Wanita usia 20–40 tahun 2. Wanita disiplin dan teliti 3. Pasangan yang siap mengikuti aturan
14	**Spermisida**	1. Efektivitas ±72–82% 2. Mudah digunakan 3. Tidak mengandung hormon 4. Dapat digunakan sebelum hubungan 5. Bisa dikombinasikan dengan metode lain 6. Tidak mempengaruhi kesuburan	1. Efektivitas relatif rendah jika digunakan sendiri 2. Harus digunakan setiap hubungan 3. Dapat menyebabkan iritasi 4. Risiko alergi 5. Tidak melindungi IMS	1. Wanita usia 20–40 tahun 2. Pasangan yang butuh metode tambahan 3. Pasangan yang jarang berhubungan
15	**Diafragma**	1. Efektivitas ±83–94% 2. Non hormonal 3. Dapat digunakan berulang 4. Digunakan saat diperlukan 5. Tidak mempengaruhi kesuburan 6. Lebih efektif jika dengan	1. Harus dipasang dengan benar 2. Perlu latihan penggunaan 3. Harus dipakai beberapa jam setelah hubungan 4. Risiko iritasi/infeksi 5. Tidak melindungi IMS	1. Wanita usia 20–40 tahun Tidak cocok KB hormonal 2. Ingin metode fleksibel

		spermisida		

Syarat-syarat KB

- Dia tidak hamil
- Mentruasinya lancar
- Tidak senggama
- Tidak menggunakan obat

Asuhan Kebidanan Pada Keluarga Berencana KB

S (Subjective)

- Manfaat KB

O (Objective)

- Keadaan umum baik
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Hasil anamnesis dan pemeriksaan fisik sesuai kondisi klien
- Tidak ditemukan kontraindikasi (jika ada, ditulis sesuai hasil)

A (Assessment)

- Calon akseptor KB berdasarkan status keikut sertaan klien, nomenklatur dibagi menjadi:
    1. Akseptor KB Baru: Klien yang pertama kali menggunakan metode kontrasepsi atau kembali menggunakan kontrasepsi setelah melahirkan/keguguran.
    2. Akseptor KB Aktif / Lama: Klien yang sedang menggunakan salah satu metode kontrasepsi secara terus-menerus.
    3. Akseptor KB Ganti Cara: Akseptor KB aktif yang berpindah dari satu jenis metode kontrasepsi ke metode kontrasepsi lainnya

  Berdasarkan nomenklatur masalah kebidanan yang sering menyertai diagnosis KB meliputi:

- Amenore: Tidak mengalami menstruasi (sering terjadi pada pengguna KB suntik 3 bulan atau implant).

- Spotted / Spotting: Perdarahan bercak atau sedikit-sedikit di luar siklus haid.
- Menoragia / Metroragia: Perdarahan menstruasi yang berlebihan atau memanjang.
- Ekspulsi: Kondisi bergeser atau keluarnya IUD dari dalam rahim.
- Inveksi / Translokasi: Komplikasi mekanis dari pemasangan alat kontrasepsi.
- Peningkatan Berat Badan: Masalah metabolik umum akibat pengaruh hormonal.

P (Plan)

- Memberikan konseling tentang jenis-jenis KB (jenis, efektivitas, keuntungan, kerugian)
- Membantu klien memilih metode KB
- Memberikan pelayanan KB sesuai pilihan
- Memberikan edukasi efek samping dan jadwal kontrol