

Studi Kasus Sering Buang Air Kecil pada Ibu Hamil Trimester III dengan Terapy Non Farmakologi di Daerah Aliran Sungai (DAS) Kota Palangka Raya Tahun 2024

Case Study Frequent Urination in Pregnant Women in Thirty Trimester with Non Pharmacological Theraphy in the River Watershed Area (DAS) of Palangka Raya City in 2024

Stefancia ^{1*}

Indriani ²

Prodi Kebidanan, STIKES Eka
Harap, Palangka Raya,
Kalimantan Tengah, Indonesia

*email:
stefanciamuray@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil pada TM III salah satunya sering buang air kecil, dimana 59% ibu hamil mengeluh sering buang air kecil pada Trimester I , 61% pada Trimester II, dan sekitar 81% pada Trimester III kehamilan (Qomary, 2020). Berdasarkan Jurnal Involusi Kebidanan, jumlah ibu hamil yang dengan masalah ketidaknyamanan sering buang air kecil di Indonesia sekitar 50%, jumlah keluhan sering buang air kecil pada ibu hamil yang tidak bisa menahan BAK yaitu sebesar 37,9%. Tujuan :Memberikan Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. M Trimester III G1POA0 Hamil 37 Minggu Dengan Kehamilan Fisiologis di Ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut. Metodologi: Jenis penelitian yang digunakan yaitu secara kualitatif deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Desain menggunakan observasional lapangan. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara, dan analisis dokumentasi asuhan kebidanan. Analisis data diperoleh dari penelitian studi kasus dengan membuat narasi dari hasil observasi dan deskripsi analisis asuhan kebidanan, pengkajian, merumuskan diagnosa, merencanakan, melaksanakan, dan melakukan evaluasi asuhan kebidanan. Penelitian dilakukan pada bulan November 2023. Hasil : Ny. M bersedia untuk mencoba pengobatan alternative komplementer, dengan menjaga personal hygiene khususnya daerah kewanitaan, dan dengan pengobatan non farmakologi, yaitu menganjurkan ibu untuk mencoba ibu untuk melakukan latihan kegel, untuk memperkuat otot – otot dasar panggul, otot vagina, perut. Kontraksikan otot – otot di sekitarnya lubang vagina, saluran kemih, dan anus (seperti saat menahan kencing), dapat dilakukan pada posisi berbaring atau duduk tahan beberapa saat, lalu lepaskan. Lakukan setidaknya 25 kali pengulangan pada waktu yang berbeda dalam sehari (pagi, siang, dan sore hari).

Kata Kunci:

Sering Buang Air Kecil
Kehamilan Trimester III
Daerah Aliran Sungai

Keywords:

Frequent Urination
The Third Trimester of Pregnancy
The River Watershed Area

Abstract

Background: The discomfort felt by pregnant women in TM III is one of them frequent urination, where 59% of pregnant women complain of frequent urination in Trimester I, 61% in Trimester II, and around 81% in Trimester III of pregnancy (Qomary, 2020). Based on the Journal of Obstetrics Involution, the number of pregnant women with problems of frequent urination discomfort in Indonesia is around 50%, the number of complaints of frequent urination in pregnant women who cannot hold their urine is 37.9%. Objective: To provide midwifery care for pregnancy in midwifery care for Mrs. M Trimester III G1POA0 37 weeks pregnant with physiological pregnancy in the KIA Room of the Pahandut Health Center UPTD. Methodology: The type of research used is qualitative descriptive with a case study approach method. The design uses field observation. Data collection methods by interview, and analysis of midwifery care documentation. Data analysis was obtained from case study research by creating a narrative from the results of observations and descriptions of midwifery care analysis, assessment, formulating diagnoses, planning, implementing, and evaluating midwifery care. The study was conducted in November 2023. Results: Mrs. M is willing to try complementary alternative medicine, by maintaining personal hygiene, especially the feminine area, and with non-pharmacological treatment, namely encouraging mothers to try Kegel exercises, to strengthen the pelvic floor muscles, vaginal muscles, and abdomen. Contract the muscles around the vagina, urinary tract, and anus (as when holding urine), can be done in a lying or sitting position, hold for a few moments, then release. Do at least 25 repetitions at different times of the day (morning, afternoon, and evening).



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses bertemunya sel telur dan sperma yang kemudian dilanjutkan dengan masuknya atau tertanamnya (nidasi) hasil pembuahan sel telur dan sel sperma. Bila dihitung dari saat fertilisasi (pembuahan) hingga lahirnya bayi. Kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional (Prawirohardjo, 2014). Kehamilan merupakan periode yang unik dalam kehidupan yang berkaitan dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang ibu hamil, adapun beberapa ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III, seperti nyeri punggung, keputihan, varises, kram kaki, sesak, bengkak kaki, gangguan tidur, nyeri perut bagian bawah dan sering buang air kecil. Ketidaknyamanan tersebut dapat mempengaruhi persalinan, nifas dan BBLnya (Dheska, Sri. 2018).

Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil pada TM III salah satunya sering buang air kecil, dimana 59% ibu hamil mengeluh sering buang air kecil pada Trimester I , 61% pada Trimester II, dan sekitar 81% pada Trimester III kehamilan (Qomary, 2020). Berdasarkan Jurnal Involusi Kebidanan, jumlah ibu hamil yang dengan masalah ketidaknyamanan sering buang air kecil di Indonesia sekitar 50%, jumlah keluhan sering buang air kecil pada ibu hamil yang tidak bisa menahan BAK yaitu sebesar 37,9%. Sedangkan yang terjadi pada usia kehamilan 28-40 minggu yaitu 17,5%. Menurut WHO (World Health Organization) menyebutkan pada tahun 2011-2012 wanita hamil mengalami sering kencing sebesar 20-25% (Hasan, 2013). Berdasarkan hasil Data Register Buku Kunjungan KIA Di RG KIA Puskesmas Pahandut pada tiga bulan terakhir (Bulan Agustus sampai Oktober) tahun 2023 didapatkan rata-rata 7 orang ibu hamil per hari per kunjungan KIA mendapatkan keluhan sering buang air kecil.

Sering buang air kecil merupakan masalah yang fisiologis dan dianggap normal terjadi pada ibu hamil trimester III. Ibu hamil trimester III dikatakan mengeluh sering

kencing jika frekuensi BAK lebih dari 10 kali dalam sehari. Penyebab dari keluhan sering kencing yaitu karena ginjal yang bekerja berat dari biasanya, karena organ tersebut harus menyaring volume darah yang lebih banyak dibanding sebelum hamil. Proses penyaringan kemudian menghasilkan lebih banyak urine, sehingga membuat ibu hamil lebih sering ke kamar mandi dibandingkan dengan ibu, yang sedang tidak hamil (Dewi & Sunarsih, 2012). Adapun penyebab lainnya yaitu janin dan plasenta yang membesar atau karna janin sudah mulai masuk ke rongga panggul dan menekan daerah kandung kemih (sesuai usia kehamilan) (Walyani, 2015).

Keluhan sering buang air kecil pada trimester III akan menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil (Arisandi et al., 2019). Selama kehamilan, prevalensi sering buang air kecil telah diamati sebesar 23% pada trimester pertama hingga meningkat 67% pada akhir kehamilan (Wesnes SL, 2007), ketidaknyamanan ini merupakan hal yang fisiologis, namun jika ketidaknyamanan tersebut dibiarkan maka akan berdampak buruk lebih jauh, baik secara fisik maupun psikis pada ibu dan janin, secara fisik, akan berdampak pada pola aktifitas ibu karena rasa sering buang air kecil membuat aktifitas dan pola istirahat ibu terganggu, secara psikologis juga ibu akan merasa tidak nyaman dengan kehamilannya (Handayani, 2022) hal ini lah membuat penulis akhirnya tertarik untuk mengambil kasus berjudul Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. M Trimester III G1P0A0 Hamil 37 Minggu Dengan Kehamilan Fisiologis di Ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan yaitu secara kualitatif deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Sedangkan untuk desain menggunakan observasional lapangan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, dan analisis dokumentasi asuhan

kebidanan. Analisis data diperoleh dari penelitian studi kasus dengan membuat narasi dari hasil observasi dan deskripsi analisis asuhan kebidanan, pengkajian, merumuskan diagnosa, pengkajian merumuskan diagnose kebidanan, merencanakan, melaksanakan, dan melakukan evaluasi asuhan kebidanan. Penelitian dan pengkajian studi kasus ini dilakukan pada bulan

November 2023 di Ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya, dimana Puskesmas ini tidak jauh dari daerah aliran sungai (DAS) Kahayan Kota Palangkaraya dan masyarakat wilayah puskesmas banyak yang bermukim disepanjang aliran sungai Kahayan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjaun Artikel

Tabel I. Ringkasan Artikel

No	Jurnal	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Alasan Memilih Artikel
1.	<p>Penulis: Ria Yulianti T,</p> <p>Tahun Terbit: 2023</p> <p>Negara: Indonesia</p> <p>Nama Jurnal: Journal for Quality in Women's Health</p> <p>Database: https://jqwh.org/</p>	<p>Pengaruh Hormon pada Adaptasi Fisiologis dan Psikologis selama Kehamilan</p>	<p>Mengetahui hormon apa saja yang berhubungan dengan penyebab ketidaknyamanan selama adaptasi fisiologis dan psikologis, apa saja ketidaknyamanan yang normal terjadi selama kehamilan, serta cara mengatasinya</p>	<p>Metode: tinjauan literatur diperoleh melalui dabase yang menyediakan jurnal yang di terbitkan di Google Scholar dan Pudmed.</p>	<p>Dari 26 Jurnal yang di review dapat disimpulkan bahwa perubahan Hormon mempengaruhi adaptasi fisiologis dan psikologis selama kehamilan yaitu hormon HCG, hormon progesteron dan relaxin, hormon oksitosin, hormon tiroid, hormon kortisol, hormon estrogen, dan hormon HPL.</p>	<p>Hasil literatur review dan pembahasannya dapat digunakan dalam asuhan kehamilan dengan Sering Buang Air Kecil</p>
2	<p>Penulis: Riska Ayu Sari</p> <p>Tahun Terbit: 2022</p> <p>Negara: Indonesia</p> <p>Nama Jurnal:</p>	<p>Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil pada Ny. K</p>	<p>Melaksanakan asuhan kebidanan kehamilan pada Ny. K di PMB Dewi Suryani Makassar 2021 dengan ketidaknyamanan sering buang air kecil. Pendekatan manajemen asuhan</p>	<p>Studi Kasus</p>	<p>Jumlah ibu hamil yang dengan masalah ketidaknyamanan sering buang air kecil di Indonesia sekitar 50%, jumlah keluhan sering kencing pada ibu hamil yang tidak bisa menahan BAK yaitu sebesar 37,9%.</p>	<p>Hasil penelitian dan pembahasannya dapat digunakan dalam asuhan kehamilan dengan Sering Buang Air Kecil</p>

Window of Midwifery Journal	kebidanan 7 langkah varney dan pendokumentasian dalam bentuk SOAP.	Sedangkan yang terjadi pada usia kehamilan 28-40 minggu yaitu 17,5%.
Database: Google Scholar		
3 Penulis: Helda Ziya	Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering Bak Di Trimester III Kehamilan	Membantu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan sering BAK dengan menggunakan metode senam kegel.
Tahun Terbit: 2021		
Negara: Indonesia		
Nama Jurnal: Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)		
Database: Google Scholar		
	Studi kasus dengan pendekatan pendokumentasian SOAP (Subjektif, Objektif, Assesment dan Plan) pada Nyonya A (usia xx tahun)	senam kegel yang dilakukan Ny M dapat mengatasi frekuensi BAK Ny.M. Saran senam kegel dapat di lakukan oleh ibu hamil TM III untuk mengurangi ketidaknyamanan sering BAK
		Hasil penelitian dan pembahasannya dapat digunakan dalam asuhan kehamilan dengan Sering Buang Air Kecil

Hasil Asuhan Kebidanan

Data Subjektif pada kasus Ny. M GI P0 A0, usia kehamilan 37 minggu umur 25 tahun pada tanggal 07 November 2023 diperoleh data yaitu ibu mengeluh sering buang air kecil. Ibu mengatakan ini adalah kehamilan yang pertama dan tidak pernah keguguran. Penatalaksanaan tindakan yang dapat dilakukan pada asuhan kebidanan pada Ny. M yaitu :

1. Menjelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga bahwa keadaan ibu dan janin baik, hasil pemeriksaannya adalah :

Keadaan umum ibu baik, dalam batas normal, Usia kehamilan 37 minggu, Taksiran persalinan : 02 Desember 2023, DJJ : 148x/menit, Keluhan yang ibu alami yaitu sering buang air kecil sebanyak kurang lebih 10 kali dalam sehari

Rasionalisasi : pasien berhak mengetahui segala sesuatu yang berkaitan dengan keadaannya sekarang, rencana tindakan yang akan dilakukan dan risiko dari tindakan tersebut (Valery M.P. Siringoringo et al, 2017)

“ Ibu mengetahui hasil dari pemeriksaan ”

2. Menjelaskan kepada ibu sering buang air kecil yang saat ini ibu rasakan adalah hal yang fisiologis atau normal pada kehamilan trimester III.

Rasionalisasi : Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, berat rahim bertambah dan membesar ke arah luar dari saluran masuk panggul ke rongga perut. Perubahan ini menyebabkan tekanan pada kandung kemih yang terletak di depan rahim. Tekanan kandung kemih oleh volume rahim menyebab kapasitas kandung kemih berkurang, hal ini memicu peningkatan frekuensi buang air kecil (Ria Yulianti, 2022).

“Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan”.

3. Menganjurkan ibu untuk melakukan latihan kegel, untuk memperkuat otot – otot dasar panggul, otot vagina, perut. Caranya, kontraksikan otot – otot di sekitarnya lubang vagina, saluran kemih, dan anus (seperti saat menahan kencing), tahan beberapa saat, lalu lepaskan (dapat dilakukan pada posisi berbaring atau duduk Lakukan setidaknya 25 kali pengulangan

pada waktu yang berbeda dalam sehari (pagi, siang, dan sore hari (Qomari et al.2020).

Rasionalisasi : Untuk mencegah terjadinya stres sulit menahan buang air kecil selama kehamilan, dianjurkan untuk melaksanakan latihan otot dasar panggul (Kegel exercises). Manfaat dari latihan otot dasar panggul yaitu dapat meningkatkan resistensi uretra melalui kontraksi aktif bagian otot dasar panggul (Solans-Domenech et. al. 2010).

“Ibu mengerti dan mau melakukan latihan kegel”.

4. Memberitahu kepada ibu untuk tidak menahan buang air kecil, apabila ada rasa ingin buang air kecil.
5. **Rasionalisasi** : Saat menahan buang air kecil, bakteri dan kotoran akan tinggal lebih lama di area kandung kemih dan saluran kencing ibu hamil. Hal ini dapat memicu berkembang biaknya bakteri di area tersebut dan memicu infeksi saluran kemih. Jadi tidak disarankan untuk ibu hamil untuk menahan buang air kecil (Qomari et al.2020).

“Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan mengetahui dampak/akibat bila menahan buang air kecil”.

6. Memberitahukan ibu untuk perbanyak minum pada siang hari untuk menjaga keseimbangan hidrasi. Apabila ibu buang air kecil pada malam hari tidak mengganggu tidur maka tidak dianjurkan mengurangi minum di malam hari.

Rasionalisasi : Air menjadi salah satu asupan yang perlu diperhatikan selama masa kehamilan. Perbanyak minum air putih di siang hari untuk melepaskan tidur dan menjaga keseimbangan hidrasi. Tapi, kurangi pada malam hari, karena akan meningkatkan hasrat berkemih ibu di tengah malam dan pada beberapa ibu hamil dapat mengganggu tidur (Qomari et al.2020).

“Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan”.

7. Memberitahukan ibu untuk mermbatasi minum – minuman yang mengandung diuretik seperti teh, kopi, coca-cola (minuman bersoda lainnya).

Rasionalisasi : Konsumsi kafein, minuman bersoda lainnya yang berlebihan dapat meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah. Berat badan yang rendah dapat membuat bayi berisiko mengalami gula darah rendah, jumlah kalsium rendah, dan sistem imun yang lemah saat lahir. Selain itu, beberapa studi menyatakan bahwa paparan kafein selama dalam kandungan dapat memengaruhi perkembangan otak janin (Qomari et al.2020).

“Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan”.

8. Menjelas kan kebutuhan dasar ibu hamil TM III Nutrisi, Nutrisi selama kehamilan adalah makanan sehat dan seimbang, saat hamil seorang ibu memerlukan gizi seimbang lebih banyak, sehingga secara umum porsi makan saat hamil I porsi lebih banyak dibandingkan sebelum hamil. Asupan gizi tersebut meliputi sumber kalori (karbohidrat dan lemak), protein, asam folat, vitamin B 12, zat besi, zat zeng, kalsium, vitamin C, vitamin A, vitamin B6, vitamin E, kalium, yodium, serat dan cairan. Selama kehamilan ibu tidak perlu berpantang makanan, namun batasi asupan gula, garam dan lemak (Yuliani, dkk, 2017).

Eliminasi, Keluhan yang sering muncul pada ibu hamil berkaitan eliminasi adalah konstipasi dan sering buang air kecil. Sering buang air kecil merupakan keluhan umum dirasakan ibu hamil, terutama pada trimester I dan trimester III, hal tersebut adalah kondisi yang fisiologis, pada trimester III terjadi pembesaran janin yang juga menyebabkan desakan pada kantong kemih. (Nugroho, dkk., 2014).

Personal Hygiene, Ibu hamil dianjurkan untuk mandi dua kali sehari, menyikat gigi secara benar dan teratur minimal setelah sarapan dan sebelum tidur, membersihkan payudara dan daerah kewanitaan (vagina), mengganti pakaian setiap hari dan karena ibu mengalami ketidaknyamanan sering buang air kecil diharapkan ibu mengganti pakaian

dalam sesering mungkin setiap hari saat terasa basah dan lembab, gunakan pakaian yang mudah menyerap keringat seperti bahan katun serta mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan, setelah buang air besar dan buang air kecil (Kemenkes R.I., 2016).

Istirahat, Pada kehamilan trimester III ibu sering kesulitan untuk menentukan posisi yang paling baik dan nyaman untuk tidur. Posisi tidur yang dianjurkan pada ibu hamil adalah miring kiri, kaki kiri lurus, kaki kanan sedikit menekuk dan diganjal dengan bantal, perut bawah sebelah kiri diganjal dengan bantal untuk mengurangi ketidaknyamanan sering buang air kecil pada Ibu hamil dianjurkan untuk mengurangi minum sebelum tidur, adapun anjuran tidur malam sedikitnya 6-7 jam dan siang hari sedikitnya 1-2 jam (Kemenkes RI, 2016).

9. Persiapan persalinan, Menjelaskan tentang persiapan persalinan kepada ibu, Penolong persalinan (bidan atau dokter), Pemilihan tempat persalinan seperti BPM/klinik swasta, puskesmas, rumah sakit, Pendamping persalinan yaitu orang yang diinginkan oleh ibu sebagai pendamping saat persalinan. Misal suami atau keluarga lainnya, Pakaian ibu dan janin, pastikan pakaian ibu dan calon bayi sudah dicuci dan di setrika, Calon pendonor darah, pendonor dengan golongan darah yang sama dengan ibu, Dana atau biaya persalinan meliputi tabungan atau jaminan kesehatan, Transportasi, umum atau pribadi

Rasionalisasi : Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan serta mengurangi bahkan mencegah terjadinya kematian ibu dan bayi adalah dengan memperhatikan kebutuhan dasar ibu hamil. Selain itu persiapan persalinan juga perlu dilakukan. Ibu hamil diharapkan dapat mempersiapkan persalinannya dengan aman dan nyaman. Persiapan persalinan dapat dilakukan pada trimester III kehamilan (Naha, 2018). Persiapan persalinan

meliputi persiapan fisik, psikologis dan materi. Persiapan fisik merupakan persiapan yang berhubungan dengan aspek persiapan tubuh untuk mempermudah persalinan dan laktasi, persiapan psikologis adalah persiapan yang berhubungan dengan ketahanan mental terhadap rasa takut dan kecemasan serta aspek kognitif tentang persalinan sedangkan persiapan materi merupakan persiapan ibu dan keluarga untuk mendukung kelancaran persalinan dari aspek finansial (Nurmala Dewi, 2020)

“Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan sudah menyiapkan persiapan persalinan bersama suami dan keluarga”.

10. Memberikan ibu suplemen vitamin dan Tablet tambah darah untuk menunjang kesehatan ibu dan kesejahteraan janin, dikonsumsi sebelum tidur dan sesudah makan malam 1 kali sehari, dikonsumsi hanya dengan air putih atau air jeruk.

Rasionalisasi : Vitamin dan Tablet tambah darah (Fe) berperan sebagai sebuah komponen yang membentuk mioglobin, yakni protein yang mendistribusikan oksigen menuju otot, membentuk enzim, dan kolagen. Selain itu, zat besi juga berperan bagi ketahanan tubuh. Vitamin dan Tablet zat besi (Fe) penting untuk ibu hamil karena memiliki beberapa fungsi, Menambah asupan nutrisi pada janin, Mencegah anemia defisiensi zat besi, Mencegah pendarahan saat masa persalinan, Menurunkan risiko kematian pada ibu karena pendarahan pada saat persalinan (Kemenkes, 2020)

“Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh petugas kesehatan dan bersedia mengkonsumsi vitamin dan tablet tambah darah yang diresepkan oleh petugas kesehatan”.

11. Menganjurkan ibu untuk kunjungan ulang 1 minggu lagi (14 November 2023) apabila belum melahirkan atau apabila ada keluhan buang air kecil yang terasa sakit, panas, dan keluar darah, segera konsultasikan ke fasilitas kesehatan terdekat

(Bidan Praktik Mandiri, Puskesmas, atau Dokter Praktek)

Rasionalisasi : kunjungan yang dilakukan mampu memenuhi kebutuhan dan memberikan kepuasan serta manfaat yang besar pada pasien sehubungan dengan keluhan yang dialaminya (Kusniati et al, 2016). Berdasarkan Pemenkes No. 21 Tahun 2021 pemeriksaan kehamilan dilakukan sebanyak 6 kali. Segera ke dokter atau bidan jika terlambat datang bulan. Pemeriksaan kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada TM I dan TM III.

"Ibu mengerti kapan harus kontrol ulang"

12. Melakukan dokumentasi asuhan yang telah diberikan

Rasionalisasi : Asuhan yang telah dilakukan harus dicatat secara benar, jelas, singkat, dan logis dalam suatu metode pendokumentasian yang dapat mengomunikasikan kepada orang lain mengenai asuhan yang telah dilakukan dan yang akan dilakukan pada seorang klien yang di dalamnya tersirat proses berpikir sistematis seorang bidan dalam menghadapi seorang klien sesuai langkah-langkah dalam proses manajemen kebidanan (Enggar, 2022).

Pembahasan

Kehamilan Trimester ketiga biasanya disebut dengan periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kehadiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan pada ibu. Seringkali ibu merasa khawatir atau takut kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Seorang ibu mungkin mulai merasa ketidaknyamanan pada saat hamil trimester III. Dalam memberikan asuhan kebidanan dilakukan pengkajian berupa data subjektif dan objektif sehingga didapatkan data yang tepat, akurat, dan

lengkap. Setelah itu dirumuskan diagnosa dan masalah kebidanan sesuai dengan kondisi klien sehingga diketahui perencanaan dan implementasi kebidanan sesuai dengan kasus. Evaluasi dilakukan setiap selesai memberikan asuhan kebidanan untuk mengetahui keefektifan asuhan yang diberikan, hal ini sesuai dengan Kepmenkes No. HK.01.07-/Menkes 320 tahun 2020 tentang Standar Asuhan Kebidanan.

Berdasarkan data Subjektif pada kasus Ny. M GI PO A0, usia kehamilan 37 minggu umur 25 tahun pada tanggal 07 November 2023 diperoleh data yaitu ibu mengeluh sering buang air kecil. Ibu mengatakan ini adalah kehamilan yang pertama dan tidak pernah keguguran. Data obyektif di dapatkan hasil keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, TTV normal, kondisi janin normal. Keluhan yang terjadi pada kehamilan trimester III salah satunya adalah sering buang air kecil. Sering buang air kecil umumnya di anggap hal normal bagi seorang wanita yang sedang mengalami masa kehamilan trimester III. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, berat rahim bertambah dan membesar ke arah luar dari saluran masuk panggul ke rongga perut. Perubahan ini menyebabkan tekanan pada kandung kemih yang terletak di depan rahim. Tekanan kandung kemih oleh volume rahim sebab kapasitas kandung kemih berkurang, hal ini memicu peningkatan frekuensi buang air kecil (Ria Yulianti, 2022).

Sering buang air kecil pada ibu hamil adalah kondisi normal yang sering dialami di alami ibu hamil di Trimester III, akan tetapi jika tidak diatasi dapat mengganggu ketidaknyamanan pada ibu hamil dan perlu diwaspadai jika terdapat keluhan buang air kecil yang terasa sakit, panas ,dan keluar darah segera konsultasikan ke fasilitas kesehatan terdekat (Bidan Praktik Mandiri, Puskesmas, atau Dokter Praktek). Ketidaknyamanan pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, tetapi apabila ketidaknyamanan dibiarkan akan mempunyai dampak lanjutan baik secara fisik maupun psikologis terhadap ibu maupun janin. Secara fisik dan

psikologis ibu akan merasakan terganggu karena ketidaknyamanan yang berlanjut dan akan berdampak pada pola aktivitas ibu karena sering buang air kecil. Penyebab lain ketidaknyamanan sering buang air kecil adalah secara personal hygiene dimana ibu diharapkan selalu menjaga daerah kewanitaan (vagina) selalu kering, mengganti pakaian setiap hari dan ganti pakaian dalam sesering mungkin setiap hari saat terasa basah dan lembab, gunakan pakaian yang mudah menyerap keringat seperti bahan katun serta mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan, setelah buang air besar dan buang air kecil (Kemenkes R.I., 2016).

Penatalaksanaan asuhan yang dapat dilakukan pada asuhan kebidanan kehamilan Ny. M GI P0 A0 dengan sering buang air kecil adalah memberitahu kepada ibu untuk tidak menahan buang air kecil, apabila ada rasa ingin buang air kecil, meminimalisir memicu berkembang biaknya bakteri di area tersebut dan memicu infeksi saluran kemih. Jadi tidak disarankan untuk ibu hamil untuk menahan buang air kecil (Qomari et al.2020), menjaga personal hygiene khususnya daerah kewanitaan, dan dengan pengobatan non farmakologi, yaitu menganjurkan ibu untuk mencoba ibu untuk melakukan latihan kegel, untuk memperkuat otot – otot dasar panggul, otot vagina, perut. Caranya, kontraksikan otot – otot di sekitarnya lubang vagina, saluran kemih, dan anus (seperti saat menahan kencing), tahan beberapa saat, lalu lepaskan. Lakukan setidaknya 25 kali pengulangan pada waktu yang berbeda dalam sehari (pagi, siang, dan sore hari) (Qomari et al.2020).

Berdasarkan hasil penelitian Inkontinensia Urin merupakan jenis inkontinensia yang paling sering ditemukan, dengan angka prevalensi sekitar 14,7-52%. Bajuadji pada penelitian di RSCM tahun 2004 mendapatkan prevalensi IU pada kehamilan sebesar 37,1% (Dinata, 2008). Hasil penelitian Solans-Domenech et. al. (2010) melaporkan bahwa dari 1.128 wanita hamil nulipara, insiden inkonstinensia urin selama

kehamilan adalah sebesar 39,1%. Risiko kejadian inkontinensia urin diketahui meningkat selama kehamilan dan keadaan ini dapat berlanjut pada pasca persalinan. Untuk mencegah terjadinya stres inkontinensia urin selama kehamilan, dianjurkan untuk melaksanakan latihan otot dasar panggul (Kegel exercises). untuk mencegah terjadinya stres sulit menahan buang air kecil selama kehamilan, dianjurkan untuk melaksanakan latihan otot dasar panggul (Kegel exercises). Manfaat dari latihan otot dasar panggul yaitu dapat meningkatkan resistensi uretra melalui kontraksi aktif bagian otot dasar panggul pada ibu hamil (Solans-Domenech et. al. 2010).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian data subjektif dan objektif pada Ny. M GI P0 A0 usia kehamilan 37 minggu, dengan masalah sering buang air kecil yang merupakan ketidaknyamanan kehamilan trimester ke III adalah hal yang normal. Masalah sering buang air kecil yang ibu alami bisa diatasi dengan memberitahu kepada ibu untuk tidak menahan buang air kecil, apabila ada rasa ingin buang air kecil, meminimalisir memicu berkembang biaknya bakteri di area tersebut dan memicu infeksi saluran kemih. Jadi tidak disarankan untuk ibu hamil untuk menahan buang air kecil.

Menjaga personal hygiene khususnya daerah kewanitaan, dan dengan pengobatan non farmakologi, yaitu menganjurkan ibu untuk mencoba ibu untuk melakukan latihan kegel, untuk memperkuat otot – otot dasar panggul, otot vagina, perut. Caranya, kontraksikan otot – otot di sekitarnya lubang vagina, saluran kemih, dan anus (seperti saat menahan kencing),dapat dilakukan pada posisi berbaring atau duduk tahan beberapa saat, lalu lepaskan. Lakukan setidaknya 25 kali pengulangan pada waktu yang berbeda dalam sehari (pagi, siang, dan sore hari).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua STIKES Eka Harap, Ketua LPPM STIKES Eka Harap, Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan, pembimbing klinik dan semua pihak yang telah terlibat dalam pembuatan penelitian studi kasus ini.

REFERENSI

- Astuti. 2020. Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Kehamilan. Yogyakarta: Yohima Press.
- Corwin, EJ 2009, Buku Saku Patofisiologi, Edisi 3, EGC, Jakarta Corwin, J.E. 2001. Buku Saku Patofisiologi. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC ..
- Darma, I. Y., Zaimy, S., Idaman, M., Indriani, S., B, & M. 2023. Efektivitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 483-486. doi:10.33087/jiubj.v23i1.2943
- Gustina, & Nurbaiti. 2022. Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Dengan Prenatal Care Yoga. Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Hani, Kusbandiyah, Marjati, Rita, Y, & A. 2014. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta: Salemba Medika.
- Helda Ziya. 2021. Senam Kegel sebagai upaya Mengurangi Keluhan Sering BAK DI Trimester III Kehamilan. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)e-ISSN 2776-625X.
- Irianti, B. 2013. Asuhan Vol1.Iss2.603Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta: Sagung Seto.
- Kemendes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In: Kementerian Kesehatan RI. 2020. p. 97–116.
- Megasari K. 2019. Asuhan Kebidanan Pada Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil. J Komun Kesehat; 10(1):29–37.
- Munthe, J. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Berkesinambungan (Continuity of Care) . Jakarta: Trans Info Media.
- Naha, M. K. 2018. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persalinan dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Pada Trimester III di Puskesmas Umbulharjo I.
- Nurmala Dewi, R. N. 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Persiapan Ibu Hamil Trimester III. -, -.
- Putri, V., Rahmiati, L., & Andrianie, K. 2018. Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di RSUD R. Syamsudin, SH. Jurnal Penelitian Kesehatan Dharma Husada Bandung, 31-40.
- Ria Yulianti. 2023. Pengaruh Hormon pada Adaptasi Fisiologis dan Psikologis Selama Kehamilan. Jurnal untuk Kualitas Kesehatan Wanita.ISSN : 2615-6660;2615-6644
- Rizka Ayu Sari. 2022. Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil pada Ny. K. Window of Midwifery Journal.E-ISSN 2721-4001.Vol03.01
- Saleh, U. K., Susilawati, E., Rahmawati, N., Saudia, B. E., Ayue, H. I., Veri, N., . . . Le, C. 2022. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Susanti, & Ari. 2018. Konsep Kesenambungan Asuhan Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sutanto, A., & Fitriana, Y. 2018. Asuhan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Solans-Domenech. 2010. Urinary and Anal Incontinence During Pregnancy and Postpartum. American College of Obstetricians and Gynecologist. Vol. 115 : 3.
- Qomari, S.N., Firdaus, N & Rossa, M. 2020. Bebas Cemas Selama Hamil. J. Paradig.2,1-7
- Wulandari, C. 2021. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Wulandari, S., & Wantini, N. 2021. Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal Kebidanan Indonesia, 12(1), 56-67.
- Yuwono K, Hidayati W. 2012. Studi Deskriptif Volume Urin 24 Jam Pada Ibu Hamil. Diponegoro J Nurs;1(1):124–31
- Zachariah, S., M, F., K, J., SA, A., SA, Z., & B. 2019. Management of acute abdomen in pregnancy: current perspectives. Int J Womens Health, 8(11), 119-134. doi:doi: 10.2147/IJWH.S151501.