

Asuhan kebidanan pada ibu hamil normal trimester III di RS 'Aisyiyah Muntilan

Rahmawanti Suprehanto, Rosmita Nuzuliana

DIII Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: suprehantorahma13@gmail.com

Abstrak

Kehamilan melibatkan beberapa adaptasi fisiologis baik itu perubahan fisik serta perubahan psikologis. Perubahan fisik selama kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti mudah lelah, nyeri pinggang/punggung, sering buang air kecil, sesak napas, pusing, dan susah buang air besar. Walaupun perubahan fisiologis tetapi apabila tidak ditangani akan membuat ketidaknyamanan menjadi sangat mengganggu selama kehamilan. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan kebidanan pada ibu hamil normal trimester III di RS 'Aisyiyah Muntilan. Metode penelitian ini adalah deskriptif yang menggunakan desain *observasional partisipatif* dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang, dokumentasi, dan buku KIA. Analisa menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pengumpulan data mulai dari tanggal 19 Januari - 6 Februari 2023 dengan 3 kali kunjungan. Subjek penelitian adalah Ny. F usia 27 tahun G1P0A0 umur kehamilan 34 minggu. Hasil penelitian ini yaitu Ny. F usia 27 tahun G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu dengan ketidaknyamanan fisik pegel-pegel di punggung dan sering BAK pada malam hari sampai tidak bisa tidur nyenyak. Hasil pemeriksaan ibu dan janin dalam keadaan normal. Dari pengumpulan data subektif dan obektif didapatkan analisa bahwa Ny. F usia 27 tahun G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu dengan kehamilan normal. Intervensi yang diberikan yaitu cara mengatasi pegel-pegel pada punggung, mengatasi sering BAK pada malam hari sampai tidak bisa tidur nyenyak, KIE perawatan pada ibu hamil sehari-hari, KIE tentang tanda bahaya kehamilan trimester 3, dan KIE tanda-tanda persalinan. Dari asuhan yang telah diberikan selama 3 kali kunjungan, maka didapatkan keluhan Ny. F telah berkurang dan lebih siap menghadapi persalinan. Disarankan bagi rumah sakit dapat memberikan program dan menganjurkan ibu hamil untuk pijat hamil dan senam hamil secara mandiri di rumah. Selain itu dukungan keluarga terutama suami dapat mempengaruhi kondisi ketidaknyamanan fisik dan psikologis bagi ibu hamil.

Kata Kunci: asuhan ibu hamil; kehamilan; trimester III

1. Pendahuluan

Kehamilan melibatkan beberapa adaptasi fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem reproduksi, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem pencernaan, sistem integument, sistem perkemihan, sistem musculoskeletal, kelenjar endokrin serta perubahan psikologis (Yulizawati et al., 2017). Perubahan fisik selama kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti mudah lelah, nyeri pinggang/punggung, sering buang air kecil, sesak napas, pusing, dan susah buang air besar (Patimah et al., 2020). Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil, bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70%, dan 21% ibu hamil memiliki gejala klinis kecemasan dan 64% akan berlanjut pada masa nifas (Suryani & Handayani, 2018).

Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang atau punggung. Walaupun perubahan fisiologis tetapi apabila tidak dimengerti oleh ibu dan tidak ditangani akan bisa membuat ketidaknyamanan menjadi sangat mengganggu selama proses kehamilan (Suryani & Handayani, 2018). Sedangkan kebiasaan ibu hamil yang merasakan ketidaknyamanannya lebih memilih untuk menunggu ketidaknyamanannya hilang dengan sendirinya (Elba & Putri, 2018). Oleh karena itu asuhan kebidanan pada masa kehamilan perlu diberikan secara komprehensif sesuai standar asuhan kebidanan sehingga terwujudnya kesehatan, kesejahteraan, dan ketidaknyamanan pada ibu hamil terutama pada trimester 3 dapat ditangani.

Di Indonesia saat ini menggunakan istilah pelayanan kesehatan tradisional, alternatif dan komplementer sebagai salah satu cara mengatasi keluhan dan ketidaknyamanan selama kehamilan,

dimana pelayanan kesehatan tradisional merupakan seluruh pelayanan yang ada di masyarakat, terbagi dalam 2 kelompok besar yaitu pelayanan kesehatan tradisional ramuan dan pelayanan kesehatan tradisional keterampilan. Pelayanan kesehatan alternatif dan komplementer dimaksudkan sebagai pelayanan yang sudah dinyatakan aman dan bermanfaat serta dapat diintegrasikan dalam fasilitas pelayanan kesehatan seperti erbal, aromaterapi, senam hamil, yoga, pijat, dan terapi musik (Hayati, 2021).

Pemerintah menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil dengan melaksanakan pelayanan antenatal care (ANC). Melalui ANC, kesempatan untuk menyampaikan edukasi dan promosi kesehatan pada ibu hamil bisa dilakukan lebih baik (Universitas Gadjah Mada, 2022). Standar ANC minimal 6 kali selama kehamilan dengan distribusi waktu: 2 kali pada trimester kesatu, 1 kali pada trimester kedua, dan 3 kali, dimana minimal 2 kali ibu hamil harus kontak dengan dokter (1 kali di trimester 1 dan 1 kali di trimester 3) (Kemenkes RI, 2020). Standar waktu pelayanan tersebut dianjurkan untuk menjamin perlindungan terhadap ibu hamil dan janin berupa deteksi dini faktor risiko, pencegahan, dan penanganan dini komplikasi kehamilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Disamping itu kerjasama atau peran dari berbagai pihak selain pemerintah sangat diperlukan. Antara lain peran petugas kesehatan dalam memberikan pelayanan yang berkualitas dan adil, serta peran aktif masyarakat dalam keluarga maupun sebagai kader kesehatan. Salah satu peran masyarakat adalah dengan dibentuknya kader-kader kesehatan dari berbagai usia. Mulai dari dewasa muda dan dewasa tua, melalui kader-kader kesehatan inilah tiap individu masyarakat bisa dibina. Melalui kader ini juga bisa dilakukan promosi kesehatan berupa pentingnya ANC bagi ibu hamil dan pencegahan risiko seperti pemberian suplemen nutrisi, zat besi, dan pemberian konseling tentang perubahan fisiologis, ketidaknyamanan serta tanda bahaya kehamilan.

Allah SWT menggambarkan kondisi wanita yang sedang hamil dalam Al-Qur'an surat Luqman ayat 14:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِي سَامِيٍّ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Yang artinya: “Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.” (QS. Luqman:14).

Bahkan Rasulullah SAW memberikan penghargaan bagi wanita yang hamil karena melihat kondisinya yang tidak bisa dirasakan oleh seorang laki-laki, dalam sabdanya “Dari Abu Hurairah ra, berkata: Rasulullah SAW bersabda: “(Apabila) seorang wanita hamil maka pahalanya setingkat dengan orang yang berpuasa, melakukan sholat dan berjihad di jalan Allah, apabila dia melahirkan, maka baginya pahala yang tidak diketahui besarnya, bila ia menyusui bayinya pada setiap hisapan sebadang dengan membebaskan budak” (Choironi, 2019).

Perubahan fisik dan psikologis seringkali menyebabkan problematika bagi ibu hamil, seperti kurang percaya diri, ketergantungan kepada pasangan, bahkan sampai merasa khawatir dan cemas. Untuk mengurangi kecemasan diperlukan adanya pelayanan dan konseling baik dari segi bimbingan dan keislaman. Selain itu, pelayanan dapat diberikan untuk meningkatkan kelangsungan dan kualitas hidup ibu dengan melakukan asuhan yang berkualitas serta dapat memberi dampak yang signifikan terhadap ibu dan janin. Berdasarkan studi pendahuluan di atas, maka penulis tertarik mengambil judul “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal Trimester III”.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan desain observasional partisipatif dengan pendekatan studi kasus yaitu dengan mempelajari asuhan kebidanan kebidanan pada ibu hamil normal trimester III. Penelitian ini dilakukan di RS A Muntilan dan rumah pasien Ny. F, serta dilaksanakan pada 19 Januari 2023 - 6 Februari 2023. Subjek asuhan kebidanan studi kasus ini adalah ibu hamil dengan kehamilan normal trimester III pada Ny. F usia 27 tahun G1P0A0Ah0 UK 34 minggu. Jenis data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder yaitu dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang, dokumentasi, dan buku KIA. Alat yang digunakan yaitu alat pengumpulan data berupa format pendokumentasian asuhan kebidanan

pada ibu hamil, kisi-kisi atau pedoman wawancara, buku KIA, alat pemeriksaan fisik (tensimeter, thermometer, oximeter, jam, timbangan badan, metlyn, dan doppler), dan laporan dokumentasi askeb.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengambilan data dilakukan selama 3 kunjungan yaitu mulai pada 19 Januari 2023, 26 Januari 2023, dan 6 Februari 2023 dengan kunjungan di RS 'Aisyiyah Muntilan selama satu kali dan kunjungan rumah dua kali. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu:

Tabel 3. 1 Hasil Pengkajian Data

	Kunjungan I Di RSA Muntilan	Kunjungan II Di Rumah Ny. F	Kunjungan III Di Rumah Ny. F
Data Subjektif	<p>Tanggal: 19 Januari 2023 Jam: 14.30 WIB Usia kehamilan: 34 minggu</p> <ol style="list-style-type: none"> Keluhan: Ny. F usia 27 tahun datang ke RSA Muntilan mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya dan mengeluh sering pegel-pegel di bagian punggung belakang dan sering buang air kecil di malam hari sampai tidak bisa tidur dengan nyenyak. HPHT: 26 Mei 2022 HPL: 2 Maret 2023 Usia kehamilan 34 minggu. Riwayat ANC: 11 kali Pergerakan janin yang pertama pada umur kehamilan 21 minggu, dalam 24 jam terakhir >10 kali. Pemenuhan nutrisi: Makan: 3-4 kali/hari 1 porsi, jenis (nasi, lauk, sayur) Minum 10 kali/hari 1 gelas, jenis (air putih dan susu UHT). Pola eliminasi: BAB 1 kali/hari berwarna kuning kecoklatan, bau khas, lunak. BAK 10 kali/hari, warna jernih, bau khas, cair. Kebutuhan istirahat: Tidur siang ±1 jam, malam ±5 jam Aktivitas: Ibu selama hamil sebagai ibu rumah tangga dan membantu ibu mertua mengurus pekerjaan rumah tangga kecuali masak dan kegiatan terakhir ibu hanya jalan-jalan disekitar rumah. Hubungan seksual: Ibu mengatakan selama hamil tidak melakukan hubungan seksual karena suami sedang dinas di luar. Personal hygiene: Mandi 2 kali/hari dan sering membersihkan genitalia. Penerimaan ibu: Ibu mengatakan sangat menerima dengan kehamilannya, respon keluarga sangat mendukung dan membantu selama hamil. Perasaan ibu saat ini: Ibu mengatakan meskipun suami tidak dapat 	<p>Tanggal: 26 Januari 2023 Jam: 15.00 WIB Usia kehamilan: 35 minggu</p> <ol style="list-style-type: none"> Keluhan: Ibu mengatakan pegel-pegel yang dirasakan tidak separah sebelumnya dan masih sering terbangun untuk buang air kecil. Pemenuhan nutrisi: Makan 4-5 kali/hari 1 porsi, jenis (nasi, lauk, sayur, buah) Minum >10 kali sehari 1 gelas, jenis (air putih dan susu UHT). Pola eliminasi: BAB 1 kali/hari berwarna kuning kecoklatan, bau khas, lunak. BAK 8-10 kali/hari, warna jernih, bau khas, cair. Pola istirahat: Ibu mengatakan telah menambah tidur siang lebih lama yaitu tidur siang ±2 jam, malam ±5 jam Kegiatan: Keseharian ibu sudah mengurangi pekerjaan rumah tangga yang terlalu berat, 	<p>Tanggal: 6 Februari 2023 Jam: 16.55 WIB Usia kehamilan: 36+4 minggu</p> <p>Pada kunjungan ketiga dilakukan secara daring melalui Whatsapp karena harus menyesuaikan jadwal peneliti dan waktu luang ibu.</p> <ol style="list-style-type: none"> Keluhan: Ibu mengatakan bahwa keluhan sudah sangat berkurang dan BAK di malam hari sudah berkurang karena telah melakukan anjuran. Pemenuhan nutrisi: Makan 4-5 kali/hari 1 porsi dengan jenis (nasi, lauk, sayur, buah) Minum >10 kali/hari 1 gelas dengan jenis (air putih dan susu UHT). Pola eliminasi: BAB 1 kali/hari berwarna kuning kecoklatan, bau khas, lunak BAK 8-10 kali/hari, warna jernih, bau khas, cair. Pola istirahat Tidur siang ±2 jam, malam ±6 jam Kegiatan: Keseharian ibu hanya melakukan pekerjaan rumah yang ringan saja dan yoga/senam

	Kunjungan I Di RSA Muntilan	Kunjungan II Di Rumah Ny. F	Kunjungan III Di Rumah Ny. F
	<p>mendampingi selama kehamilan hingga persalinan nanti, ibu tetap merasa senang dan tenang selama kehamilan karena kedua mertua dan orang tua sangat menyayangi dan membantu selama kehamilan ini.</p> <p>12. Pengetahuan ibu tentang kehamilan dan keadaan sekarang ibu mengatakan mengetahui bahwa pegel-pegel yang terjadi normal dialami ibu hamil, pentingnya ANC, manfaat dan cara yoga ibu hamil di rumah, ibu berencana memberikan ASI eksklusif setelah bayinya lahir, ibu sudah ada perencanaan persalinan, dan belum ada rencana KB setelah persalinan.</p>	<p>jalan kaki di pagi hari, tidur posisi miring, tidak minum pada 2 jam sebelum tidur, BAK sampai tuntas, dan yoga/senam hamil secara mandiri di rumah.</p> <p>6. Perasaan ibu saat ini: Ibu merasa lebih siap dalam menghadapi kehamilan dan persalinannya.</p>	<p>hamil secara mandiri di rumah.</p> <p>6. Perasaan ibu saat ini: Ibu merasa sangat tenang dan siap menghadapi persalinan.</p>
Data Objektif	<p>Tanggal: 19 Januari 2023 Jam: 15.00 WIB</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemeriksaan umum Keadaan umum: baik Kesadaran : composmentis Tanda vital: TD: 120/80 mmHg N : 87 kali/menit S : 36 °C R : 20 kali/menit Antropometri TB : 156 cm BB sekarang: 62 kg, sebelum hamil: 53 kg LILA : 27 cm IMT : 25,5 kg/m² Pemeriksaan fisik Dada: simetris, pernafasan teratur Payudara: simetris, membesar, puting menonjol, areola coklat, tidak ada pembengkakan, tidak nyeri tekan, belum ada pengeluaran. Abdomen: membesar dengan arah memanjang, terdapat striae gravidarum, linea nigra, tidak nyeri tekan, presentasi kepala janin, kepala belum masuk pintu atas panggul (konvergen). TFU: 31 cm TBJ: $(31-12) \times 155 = 2945$ gram DJJ: 132 kali/menit, teratur Punctum maksimum: sebelah kanan bawah pusat Pemeriksaan penunjang: Hb: 12 gr/dl Protein urin: negative (-) 	<p>Tanggal: 26 Januari 2023 Jam: 15.15 WIB</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemeriksaan umum Keadaan umum: baik Kesadaran: composmentis Tanda vital: TD: 110/80 mmHg N : 90 kali/menit S : 36,2 °C R : 20 kali/menit Pemeriksaan fisik: dalam batas normal Pemeriksaan penunjang: tidak dilakukan 	<p>Tanggal: 6 Februari 2023 Jam: 17.15 WIB (Buku KIA tanggal 6 Februari 2023)</p> <ol style="list-style-type: none"> Tanda vital: TD: 119/80 mmHg N : 92 kali/menit S : 36 °C R : 20 kali/menit Pemeriksaan fisik: Abdomen: Presentasi kepala TFU: 32 cm DJJ: (+) 143x/menit TBJ: $(32-12) \times 155 = 3100$ gram
Analisa	Ny. F usia 27 tahun G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu dengan kehamilan normal.	Ny. F usia 27 tahun G1P0A0 usia kehamilan 35	Ny. F usia 27 tahun G1P0A0 usia kehamilan

	Kunjungan I Di RSA Muntilan	Kunjungan II Di Rumah Ny. F	Kunjungan III Di Rumah Ny. F
		minggu dengan kehamilan normal.	36+4 minggu dengan kehamilan normal.
Penatalaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberitahu ibu hasil pemeriksaan bahwa ibu dan janinnya dalam keadaan baik. 2. KIE tentang ketidaknyamanan yang dialami ibu pegel-pegel terjadi karena perubahan hormon selama hamil, bertambahnya berat badan ibu, tekanan rahim melemahkan otot perut. 3. KIE cara menangani ketidaknyamanan pegel-pegel misalnya seperti menghindari pekerjaan dan mengangkat benda yang terlalu berat, hindari menggunakan sepatu hak tinggi, gunakan kasur yang tidak terlalu empuk, tidur dengan posisi miring kiri, jalan kaki dipagi hari, dan memperbaiki posisi duduk dengan tegak dan diganjal bantal. 4. KIE tentang ketidaknyamanan sering buang air kecil hingga sering terbangun terjadi karena berat rahim bertambah dan ukuran rahim mengalami peningkatan sehingga rahim membesar kearah luar pintu atas panggul menuju rongga perut. Perubahan ini menyebabkan tertekannya kandung kemih yang terletak di depan rahim. Tertekannya kandung kemih oleh volume rahim menyebabkan kapasitas kandung kemih berkurang, akibatnya daya tampung kandung kemih berkurang sehingga memicu meningkatnya frekuensi berkemih hingga mengganggu waktu tidur. 5. KIE cara mengatasi ketidaknyamanan yang dialami ibu sering buang air kecil hingga sering terbangun yaitu menyarankan ibu untuk tetap minum dalam jumlah yang cukup dan jangan mengurangnya, tetap minum pada siang hari dan mengurangi minum pada 2 jam sebelum tidur, hindari minum kopi, minuman bersoda, menjaga kebersihan diri terutama daerah kewanitaan (vagina), dan tidak menahan buang air kecil dan bak sampai kandung kemih kosong. 6. KIE perawatan pada ibu hamil sehari-hari: <ol style="list-style-type: none"> a. Memenuhi kebutuhan nutrisi b. Mengonsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) satu tablet setiap hari selama kehamilan. c. Istirahat cukup malam 6-7 jam dan siang 1-2 jam. d. Menjaga kebersihan diri. e. Melakukan perawatan payudara di rumah. 7. KIE tentang tanda bahaya kehamilan trimester 3 seperti perdarahan pervaginam, sakit kepala hebat, penglihatan kabur, nyeri perut berlebihan, bengkak pada muka, kaki, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberitahu hasil pemeriksaan bahwa ibu dan janin dalam keadaan baik. 2. Mengajukan ibu untuk tetap melakukan penanganan ketidaknyamanan sering BAK meskipun sudah berkurang. 3. Mengajukan ibu untuk tetap menjaga pemenuhan nutrisi, eliminasi, istirahat, dan pola aktivitasnya. 4. Memastikan ibu telah paham tentang tanda bahaya pada kehamilan trimester III, tanda persalinan. Mengingatkan ibu untuk segera datang ke tenaga kesehatan jika mengalami tanda bahaya dan tanda persalinan. 5. Melakukan pendokumentasian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberitahu hasil pemeriksaan bahwa ibu dan janin dalam keadaan baik. 2. Mengajukan ibu untuk tetap melakukan penanganan ketidaknyamanan sering BAK meskipun sudah berkurang. 3. Mengajukan ibu untuk tetap menjaga pemenuhan nutrisi, eliminasi, istirahat, dan pola aktivitasnya. 4. Memastikan ibu telah paham tentang persiapan persalinan, tanda bahaya pada kehamilan trimester III, tanda persalinan. Mengingatkan ibu untuk segera datang ke tenaga kesehatan jika mengalami tanda bahaya dan tanda persalinan. 5. Melakukan pendokumentasian

Kunjungan I Di RSA Muntilan	Kunjungan II Di Rumah Ny. F	Kunjungan III Di Rumah Ny. F
<p>tangan, dan ketuban pecah dini, dan gerakan janin berkurang. Ibu diminta segera datang ketenaga kesehatan terdekat.</p> <p>8. KIE tentang tanda persalinan seperti perut mules atau kenceng teratur, timbulnya semakin sering, dan semakin lama, keluar lendir bercampur darah, atau keluar cairan ketuban dari jalan lahir. Ibu diminta segera datang ke tempat perencanaan persalinan atau ke tenaga kesehatan terdekat yang memiliki fasilitas pertolongan persalinan.</p> <p>9. Memberitahu ibu bahwa akan dilakukan kunjungan ulang di rumah pada tanggal 26 Januari 2023.</p> <p>9. Melakukan pendokumentasian.</p>		

Berikut pembahasan berdasarkan tujuan penelitian yaitu mengidentifikasi dan menginterpretasikan data subjektif dan data objektif pada ibu hamil trimester III, serta melakukan penatalaksanaan pada ibu hamil trimester III.

Analisa pada kasus ini adalah ibu hamil trimester III pada Ny. F usia 27 tahun G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu dengan kehamilan normal. Menurut Sari et al., (2022) ibu hamil dikatakan normal apabila keadaan umum ibu dan janin baik yang ditandai dengan tanda-tanda vital ibu dalam batas normal, dan denyut jantung janin dalam batas normal. Tanda-tanda vital normal meliputi tekanan darah normal dengan sistolik <120 dan diastolik <80 mmHg (Ariyani, 2020), pada kehamilan 34-36 minggu, terjadi peningkatan aktivitas jantung yang ditandai dengan peningkatan frekuensi denyut jantung dan nadi rata-rata 88 kali permenit (Aeni, 2013), suhu tubuh dikategorikan normal yaitu sekitar 36-37,5°C dan tidak normal 37,5°C (Mar'ah et al., 2019), dan pada ibu hamil mengalami hiperventilasi sehingga pernapasan pada ibu hamil lebih dalam dan panjang. Hal ini menyebabkan frekuensi pernapasan menurun menjadi 14-15 kali per menit sedangkankan pada pernafasan normal 16-20 kali permenit (Viatjahjadi, 2017). DJJ (Denyut Jantung Janin) dalam batas normal yaitu 120-160 x/menit (Nuraini, 2021).

Pada pemeriksaan didapatkan janin dengan presentasi kepala, TFU saat usia kehamilan 34 minggu (31 cm) dan usia kehamilan 36+4 minggu (32 cm). Presentasi longitudinal kepala janin adalah yang paling menguntungkan, karena kelahiran dapat terjadi secara alami (R. R. F. Sari et al., 2022). Menurut Haslan, (2020) TFU normal usia kehamilan 34 minggu yaitu 31 cm dan usia kehamilan 36 minggu yaitu 32 cm.

Ny. F mengeluh pegel-pegel di punggung meskipun tidak sampai mengganggu aktivitas. Keluhan ini merupakan hal yang fisiologis. Menurut Patimah et al., (2020) hal itu disebabkan karena perubahan hormon selama hamil, bertambahnya berat badan ibu, tekanan rahim melemahkan otot perut. Nyeri disebabkan perubahan fisiologis pada ibu hamil, dimana pusat gravitasi bergerak maju karena peningkatan masa perut dan payudara yang menghasilkan lordosis lumbalis serta ketegangan pada otot paraspinal. Kompresi pembuluh darah besar oleh uterus gravid mengurangi aliran darah tulang belakang dan dapat menyebabkan nyeri punggung bawah, terutama pada paruh terakhir kehamilan. Retensi air yang disebabkan oleh stimulasi progesteron dan kelonggaran ligamen oleh hormone relaxin membuat tulang belakang dan sendi panggul kurang stabil dan karenanya lebih rentan terhadap stres dan rasa sakit (Purnamayanti & Utarini, 2020).

Penatalaksanaan yang diberikan yaitu menganjurkan ibu untuk menghindari pekerjaan dan mengangkat benda yang terlalu berat, hindari menggunakan sepatu hak tinggi, kasur yang tidak terlalu empuk, tidur dengan posisi miring kiri, jalan kaki dipagi hari, dan memperbaiki posisi duduk dengan tegak dan diganjal bantal. Dampak yang dapat di timbulkan dari penggunaan mekanika tubuh yang salah karena pekerjaan dan mengangkat benda yang terlalu berat adalah terjadi ketegangan sehingga timbulnya kelelahan dan gangguan sistem musculoskeletal (Ampaisa, 2021). Menghindari pemakaian sepatu hak tinggi karena dapat memperberat masalah pusat gravitasi dan lordosis (Surani, 2019).

Menggunakan kasur yang tidak terlalu empuk untuk meluruskan punggung (Suyatiningsih, 2022). Tidur dengan posisi miring kiri dengan menggunakan bantal ibu hamil dapat mengurangi tekanan pada pembuluh darah balik besar (vena cavainferior) di bagian depan tulang belakang yang mengembalikan darah dari tubuh bagian bawah ke jantung (Rosdiani & Umamah, 2018). Jalan kaki dipagi hari dapat memperkuat jantung dan paru-paru, menjaga berat badan, mengurangi stres fisik dan mental, memperkuat otot bagian tubuh, dan meningkatkan kualitas tidur. Postur tubuh yang salah, berdiri terlalu lama, tidur terlentang, dan membungkuk untuk mengambil benda juga dapat memperparah sakit punggung (Ampaisa, 2021).

Wanita yang sedang hamil biasanya akan merasakan nyeri dan pegal-pegal di daerah punggung. Kehamilan yang semakin besar terutama mulai usia kehamilan trimester III keluhan nyeri punggung yang dialami semakin sering, intensitas nyeri juga semakin meningkat bahkan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, karena ketidaknyamanan ini ibu hamil memerlukan pijatan untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami (Mardliyana et al., 2020). Secara teori KIE pijat hamil dapat diberikan dalam penanganan nyeri punggung, karena melaksanakan pijat hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan. Pijat ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Dengan rutin melaksanakan pijat hamil selama 2-3 kali selama satu bulan dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya (Ni'amah & Sulistyaningsih, 2022). Suarniti et al., (2019) juga mengatakan memberikan pijatan pada ibu hamil trimester akhir dapat membantu mengurangi tekanan pada saraf dan otot, hal ini dikarenakan gerakan pijat mampu menstimulasi saraf dan otot-otot yang tegang sehingga menjadi relaks. Jaringan saraf dan otot yang mengalami relaksasi dapat merangsang tubuh secara otomatis untuk meningkatkan hormon endorphine yang dihasilkan secara alami oleh otak, hormon endorphine berfungsi mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan dari spasme otot.

Pada malam hari Ny. F mengeluh sering buang air kecil hingga menyebabkan sering terbangun untuk ke toilet. Tidur yang tidak nyenyak disebabkan karena ibu harus bangun ke toilet untuk buang air kecil. Menurut Patimah et al., (2020) seiring bertambah usia kehamilan, berat rahim akan bertambah dan ukuran rahim mengalami peningkatan sehingga rahim membesar kearah luar pintu atas panggul menuju rongga perut. Perubahan ini menyebabkan tertekannya kandung kemih yang terletak di depan rahim. Tertekannya kandung kemih oleh volume rahim menyebabkan kapasitas kandung kemih berkurang, akibatnya daya tampung kandung kemih berkurang. Hal ini memicu meningkatnya frekuensi berkemih. Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual dan muntah dipagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin (Wulandari & Wantini, 2020).

Penatalaksanaan yang diberikan dengan menyarankan ibu untuk tetap minum pada siang hari, hindari minum kopi, minuman bersoda, dan menjaga kebersihan diri terutama daerahewanitaan (vagina). Menurut Sinta et al., (2016) kopi dapat membuat tidak merasa kantuk pada jam seharusnya tidur. Akibatnya, kopi dapat mengganggu jam tidur. Sedangkan alkohol, walaupun mungkin dapat membuat mengantuk di awal, namun kemudian dapat membuat terbangun dan mengganggu tidur di malam hari. Menurut Megasari, (2019) sering buang air kecil akan menjadi masalah kesehatan jika ibu tidak menjaga kebersihan organ genitalia, seperti organ genitalia akan menjadi lecet atau merasa gatal dan panas karena organ tersebut tidak bersih dan dibiarkan lembab. Ibu harus mengantisipasi dengan tindakan mencuci tangan sebelum dan sesudah buang air kecil, mengeringkan bagian organ genitalia dengan handuk atau tisu bersih sesudah buang air kecil dan menggunakan celana dalam berbahan menyerap seperti katun serta mengganti celana dalam jika celana dalam sudah dalam keadaan lembab. Selain itu ibu harus tetap minum dalam jumlah yang cukup dan jangan menguranginya, karena dampak dari kurang minuman adalah dehidrasi yang mengakibatkan ibu hamil merasa pusing atau bahkan pingsan, detak jantung juga akan lebih cepat dari biasanya dan ibu akan merasa mual hingga muntah. Mengganti celana dalam sesering mungkin apabila terasa basah dan lembab, tidak menahan buang air kecil dan bak sampai kandung kemih kosong. Melakukan latihan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut (latihan kegel). Latihan otot dasar (kegel exercises) merupakan senam yang berfungsi untuk memperkuat otot-otot dasar panggul

terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita mampu memperkuat otot-otot saluran kemih serta dapat mengendalikan dan mengurangi frekuensi sering buang air kecil. Caranya, kerutkan otot-otot sekitar lubang vagina, saluran kemih dan anus (seperti ketika menahan kencing). Tahan selama beberapa saat, lalu lepaskan. Lakukan setidaknya 25 kali pengulangan pada waktu yang berbeda dalam sehari (Rianti, 2020).

Dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi pada Ny. F yaitu makan 3-4 kali sehari 1 porsi dengan jenis (nasi, lauk, sayur) dan minum 10 kali sehari 1 gelas dengan jenis (air putih dan susu UHT). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2020) pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil pada trimester 3 yaitu 6 porsi nasi atau makanan pokok tiap porsinya 100 gr, 4 porsi protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya tiap porsinya 50 gr/1 potong sedang, 4 porsi protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya, 4 porsi buah-buahan tiap porsinya 100 gr /1 potong sedang, 5 porsi minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis, atau dimasak dengan santan tiap porsinya 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis, dan lain-lainnya, dan minum air putih 8-12 gelas per hari. Hartati, (2019) mengatakan gizi seimbang ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari aneka ragam makanan. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya. Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula.

Pemenuhan kebutuhan istirahat selama hamil pada Ny. F tidur siang ± 1 jam, malam ± 5 jam. Menurut Andriani, (2022) kebutuhan tidur pada ibu hamil setiap hari selama 7-8 jam dan apabila tidak terpenuhi akan mempengaruhi kesehatan ibu maupun janin dalam kandungannya. Ibu hamil yang kualitas tidurnya terpenuhi akan menunjukkan kriteria berupa bangun dalam keadaan tidak tampak lesu, sklera mata tidak kemerahan, tidak tampak mengantuk, tidak adakeluhan kepala pusing di saat bangun, merasa tidurnya nyenyak saat bangun tidur, dan tidak ada ungkapan tidurnya gelisah. Istirahat dapat dilakukan dengan berbaring terlentang atau duduk dengan nyaman agar relaksasi tubuh, pikiran, otot-otot abdomen, kaki, dan punggung ibu hamil dapat terpenuhi. Peregangannya membuat jantung lebih mudah memompa darah ke ekstremitas (Nurlaela & Aryati, 2018).

Aktivitas pada Ny. F selama hamil adalah sebagai ibu rumah tangga dan membantu ibu mertua mengurus pekerjaan rumah tangga kecuali masak dan melakukan yoga/senam hamil. Seorang wanita hamil harus melakukan aktivitas memenuhi kebutuhan dasar lainnya agar kesehatan wanita hamil tersebut serta bayinya dapat tercapai. Aktivitas fisik menimbulkan perasaan sehat pada wanita hamil. Aktivitas meningkatkan sirkulasi, membantu relaksasi dan istirahat, serta melawan kebosanan. Selain melakukan aktivitas, wanita hamil juga diharapkan melakukan latihan-latihan. Latihan-latihan yang dilakukan dapat membantu mengurangi nyeri punggung. Latihan dengan intensitas sedang selama kehamilan memberikan sejumlah keuntungan, diantaranya meningkatkan tonus otot, dapat memperpendek proses persalinan dan meningkatkan kesehatan. Jika tidak terdapat masalah medis atau kebidanan yang harus melakukan aktivitas fisik, wanita hamil harus melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 30 menit setiap hari atau paling tidak beberapa hari dalam seminggu (Nurlaela & Aryati, 2018).

Mengonsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) satu tablet setiap hari selama kehamilan diperlukan karena metabolisme energi yang meningkat selama proses kehamilan menyebabkan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Wanita hamil sangat sulit untuk mendapatkan cukup zat besi walaupun telah mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi setiap hari karena zat besi merupakan salah satu nutrisi yang tidak dapat di peroleh dalam jumlah yang adekuat dari makanan yang dikonsumsi selama masa hamil (Bakhtiar et al., 2021).

Kebersihan harus dijaga pada masa hamil, mandi dianjurkan sedikitnya dua kali sehari karena ibu hamil cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat, menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genitalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan dikeringkan. Kebersihan gigi dan mulut perlu mendapat perhatian karena seringkali mudah terjadi gigi berlubang sehingga dapat terjadi gingivitis kehamilan adalah gingivitis yang terjadi pada wanita hamil.

Gingivitis disebabkan oleh iritasi bakteri yang ada dalam plak dan kalkulus. Selama kehamilan, hormon estrogen dan progesterone akan mengalami peningkatan yang menyebabkan jaringan gingiva merespon secara berlebihan terhadap iritasi lokal (Ambarita & Sitepu, 2020).

Perawatan payudara pada masa kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Perawatan payudara perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan sehingga bila bayi lahir dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan. Perawatan payudara juga sangat membantu keberhasilan dalam pemberian ASI dini, yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif. Pemeriksaan payudara bertujuan untuk mengetahui lebih dini adanya kelainan, sehingga diharapkan dapat dikoreksi sebelum persalinan (Retnaningtyas et al., 2022).

Kehamilan merupakan hal yang luar biasa karena menyangkut perubahan fisiologis, biologis dan psikis yang mengubah hidup seorang wanita. Kehamilan merupakan suatu perubahan hormonal, yang merupakan bagian dari respon itu terhadap kehamilan yang dapat menimbulkan stress, dan dapat menjadi perubahan perasaan, hampir sama seperti saat mereka akan menstruasi atau selama menopause (Maulana, 2016). Dukungan dari suami yang baik pada ibu hamil mampu menumbuhkan terjalinnya hubungan yang baik antara keluarga dan ibu hamil serta mencegah kecemasan yang timbul akibat perubahan fisik yang mempengaruhi kondisi psikologisnya (Safitri & Lubis, 2020).

4. Kesimpulan

Setelah melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil normal di RSA Muntilan yaitu Ny. F usia 27 tahun, simpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- 1) Mengkaji data ibu hamil normal di RSA Muntilan meliputi data subjektif dan objektif pada Ny. F usia 27 tahun G1P0A0. Data subjektif didapatkan pada kunjungan pertama yaitu ibu mengatakan sering pegel-pegel di bagian punggung belakang dan sering buang air kecil di malam hari sampai tidak bisa tidur dengan nyenyak. Pada kunjungan kedua keluhan yang dirasakan tidak separah sebelumnya dan kunjungan ketiga ibu mengatakan bahwa sudah tidak ada keluhan.
- 2) Data Objektif didapatkan bahwa Ny. F dengan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital normal, dan pemeriksaan fisik serta kondisi janin normal.
- 3) Analisa data ibu hamil normal di RSA Muntilan yang diperoleh dari pengkajian data subjektif dan objektif yang dilakukan 3 kali kunjungan Ny. F usia 27 tahun G1P0A0 dengan kehamilan trimester III normal.
- 4) Penatalaksanaan yang diberikan kepada Ny. F untuk mengatasi pegel-pegel pada punggung adalah menghindari pekerjaan dan mengangkat benda yang terlalu berat, hindari menggunakan sepatu hak tinggi, gunakan kasur yang tidak terlalu empuk, tidur dengan posisi miring kiri, jalan kaki dipagi hari, dan memperbaiki posisi duduk dengan tegak dan dikanjal bantal. Penatalaksanaan untuk mengatasi sering BAK pada malam hari sampai tidak bisa tidur dengan nyenyak adalah menyarankan ibu untuk tetap minum dalam jumlah yang cukup dan jangan menguranginya, tetap minum pada siang hari dan mengurangi minum pada 2 jam sebelum tidur, hindari minum kopi, minuman bersoda, menjaga kebersihan diri terutama daerah kewanitaan (vagina), dan tidak menahan buang air kecil dan bak sampai kandung kemih kosong, memberikan KIE perawatan pada ibu hamil sehari-hari (memenuhi kebutuhan nutrisi, mengkonsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) satu tablet setiap hari selama kehamilan, istirahat cukup malam 6-7 jam dan siang 1-2 jam, menjaga kebersihan diri, melakukan perawatan payudara di rumah), KIE tentang tanda bahaya kehamilan trimester 3, dan KIE tanda-tanda persalinan.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kepada Dr. Faizah Yasin, M. Med. Sc selaku Pimpinan Rumah Sakit 'Aisyiyah Muntilan, Erna Widiyati, A.Md. Keb selaku CI Kebidanan beserta pegawai yang telah memberi ijin dan membantu penelitian ini, seluruh civitas akademika Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, orang tua, serta semua pihak yang telah banyak memerikan bantuan dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aeni, N. (2013). Faktor Risiko Kematian Ibu. In *Kesehatan Masyarakat Nasional*. Universitas Indonesia.
- Aiman, A., Haziqah, A., Nasution, H., Abdul, A., Rozi, M., Perang, M., Mohd, H., & Ammar, A. (2014). Efficient and ' Green ' Vehicle Air Conditioning System using Electric Compressor. *Energy Procedia*, 61, 270–273. <https://doi.org/10.1016/j.egypro.2014.11.1105>
- Ambarita, B., & Sitepu, B. A. (2020). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Personal Hygiene Selama Kehamilan Di Klinik Romauli*.
- Ampaisa, R. S. P. (2021). *Penerapan Teknik Body Mekanik Untuk Mengurangi Nyeri Pada Punggung Terhadap Ny. C G1P0A0 Ibu Hamil Trimester III*.
- Andriani, D. (2022). Efektifitas Posisi Sleep On Side terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.223>
- Ariyani, D. D. (2020). *Hipertensi*. Poltekas Kemenkes Semarang. <https://anyflip.com/ygopc/hokz/basic>
- Bakhtiar, R., Muladi, Y., Tamaya, A., Utari, A., Yuliana, R., & Ariyanti, W. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Anemia Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Kota Samarinda. *J. Ked. Mulawarman*, 8(3), 78–88.
- Choironi, M. A. N. (2019). Tiga Wasiat Rasulullah SAW kepada Abu Hurairah yang Tak Akan Ia Tinggalkan Selamanya. *Redaktur Islamidotco*. <https://islami.co/tiga-wasiat-rasulullah-saw-kepada-abu-hurairah-yang-tak-akan-ia-tinggalkan-selamanya/>
- Elba, F., & Putri, V. R. (2018). Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Di RSUD R. Syamsudin, SH. *Jurnal Sehat Masada*, 12(1), 28–35. <https://doi.org/10.38037/jsm.v12i1.53>
- Hartati, I. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Dalam Kehamilan Di Puskesmas Langsa Lama. *Jurnal Pendidik Dan Praktik Kesehatan*, 2(1), 20–30.
- Haslan, H. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Terintegrasi* (1st ed.). Insan Cendekia Mandiri.
- Hayati, F. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.167>
- Kemenkes RI. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/320/2020 Tentang Standar Profesi Bidan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementerian Kesehatan dan JICA (Japan International Cooperation Agency).
- Mar'ah, H., Briawan, D., & Tanziha, I. (2019). Hubungan Status Gizi, Pengetahuan, dan Suhu Tubuh dengan Asupan Cairan pada Ibu Hamil di Jakarta Barat. *Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 3(2), 93–102. <https://doi.org/10.21580/ns.2019.3.2.4026>
- Mardiyana, N. E., Aryunani, & Sari, R. E. W. (2020). Pengaruh Massase Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Sinar Jurnal Kebidanan*, 2(2), 1–7.
- Maulana, M. (2016). *Panduan Lengkap Kehamilan* (2nd ed.). Kata Hati.
- Megasari, K. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, X(2).
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2021 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, Dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, Dan Pelayanan Kesehatan Seksual*.
- Ni'amah, S., & Sulistiyangingsih, S. H. (2022). Pengaruh Pijat Ibu Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati. *TSJKeb Jurnal*, 7(1). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid>
- Nuraini, H. (2021). *Asuhan Kebidanan Ibu Bersalin Normal Pada Ny. K Umur 38 Tahun G3P2A0 Usia Kehamilan 39 Minggu Di PMB Ermanitasari, S. ST*.
- Nurlaela, E., & Aryati, D. P. (2018). Gambaran Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2).
- Patimah, M., Nurhikmah, T. S., & Nurdianti, D. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia : Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat*, 41(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Purnamayanti, N. M. D., & Utarini, G. A. E. (2020). Intensitas Nyeri Pinggang Dan Pinggul Ibu Hamil Yang Melaksanakan Yoga Prenatal Di Kota Denpasar. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2). <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>
- QS. Luqman:14. (2022). *Surat Luqman Ayat 14*. TafsirQ.Com. <https://tafsirq.com/31-luqman/ayat-14>
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19–24. <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.552>
- Rianti, D. (2020). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil Yang Sering Buang Air Kecil Dengan Melakukan Senam Kegel, Bersalin, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Nagreg*. http://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1956/DIAN_RIANTI_CK117007_-1-67.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rosdiani, S. U., & Umamah, F. (2018). Posisi Tidur Miring Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Poli KIA RS Rahman Rahim Desa Saimbang Sukodono Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2).
- Safitri, Y., & Lubis, D. H. (2020). Dukungan Suami, Pengetahuan, Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Kunjungan Antenatal Care. *Jurnal Kebidanan*, 6(4), 413–420.
- Sari, R. A., Sharief, S. A., & Evi, I. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil pada Ny. K. *Window of Midwifery Journal*, 3(1), 32–41.
- Sari, R. R. F., Rochmah, N., Zahroh, U. R., Suhartanti, O., & Ernawati. (2022). *Metode Intrathecal Labor Analgesia untuk Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit* (1st ed.). Rena Cipta Mandiri.
- Shah, R. K. (2006). Automotive Air-Conditioning Systems – Historical Developments, The State of Technology and Future Trends. *Proceedings of the 3rd BSME-ASME International Conference on Thermal Engineering, December*, 20–22.
- Sinta, L. El, Nurdiyana, A., Yulizawati, Iryani, D., Fitriyani, & Insani, A. A. (2016). *Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia*.
- Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. L., & Wiryanatha, I. B. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 1(2), 11–19.
- Surani, H. (2019). *Studi Kasus Pada Ny. R Ibu Hamil Trimester III Dengan Penatalaksanaan Senam Hamil di PMB Mardhati SST Lampung Selatan, 2019*.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 5(01), 33–39.
- Suyatiningsih, Y. S. (2022). *Asuhan Komprehensif Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. D Usia 25 Tahun Multipara Dengan Normal Di PMB Y. Sri Suyatiningsih Kulon Progo*. Universitas Gadjah Mada. (2022). *Rekomendasi WHO Dalam Pelayanan Antenatal Care (ANC)*. Kanal Pengetahuan UGM. <https://kanalpengetahuan.fk.ugm.ac.id/rekomendasi-who-dalam-pelayanan-antenal-care-anc/>
- Viatjahjadi. (2017). Pemeriksaan dan Nilai Normal TTV pada Ibu Hamil. *Jurnal Medical*.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, DIY. *Prosiding Seminar Nasional UNRIYO*, 2(1).
- Yulizawati, Iryani, D., Elsinta, L., Insani, A. A., & Andriani, F. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV. Rumahkayu Pustaka Utama.