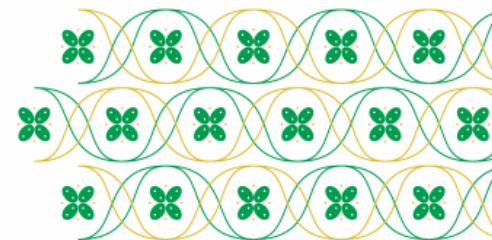


رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا
رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا وَارْزُقْنِي فَهْمًا

“Kami ridho Allah SWT sebagai Tuhanku,
Islam sebagai agamaku, dan Nabi
Muhammad sebagai Nabi dan Rasul, Ya
Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan
berikanlah aku kefahaman”

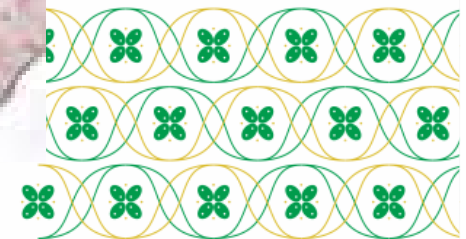




PERUBAHAN FUNGSIONAL KEHAMILAN DAN PROBLEMATIKANYA

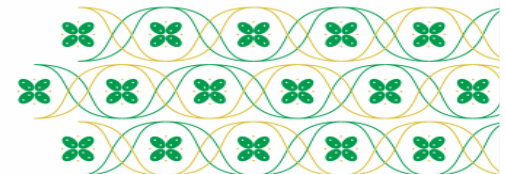


SRI LESTARI, M.M.R.



Tujuan Pembelajaran

1. Pengertian Kehamilan
2. Proses terjadinya kehamilan
3. Istilah-istilah dalam Kehamilan
4. Tanda Kehamilan
5. Perubahan masa kehamilan
6. Masalah pada kehamilan
7. Latihan pada masa kehamilan



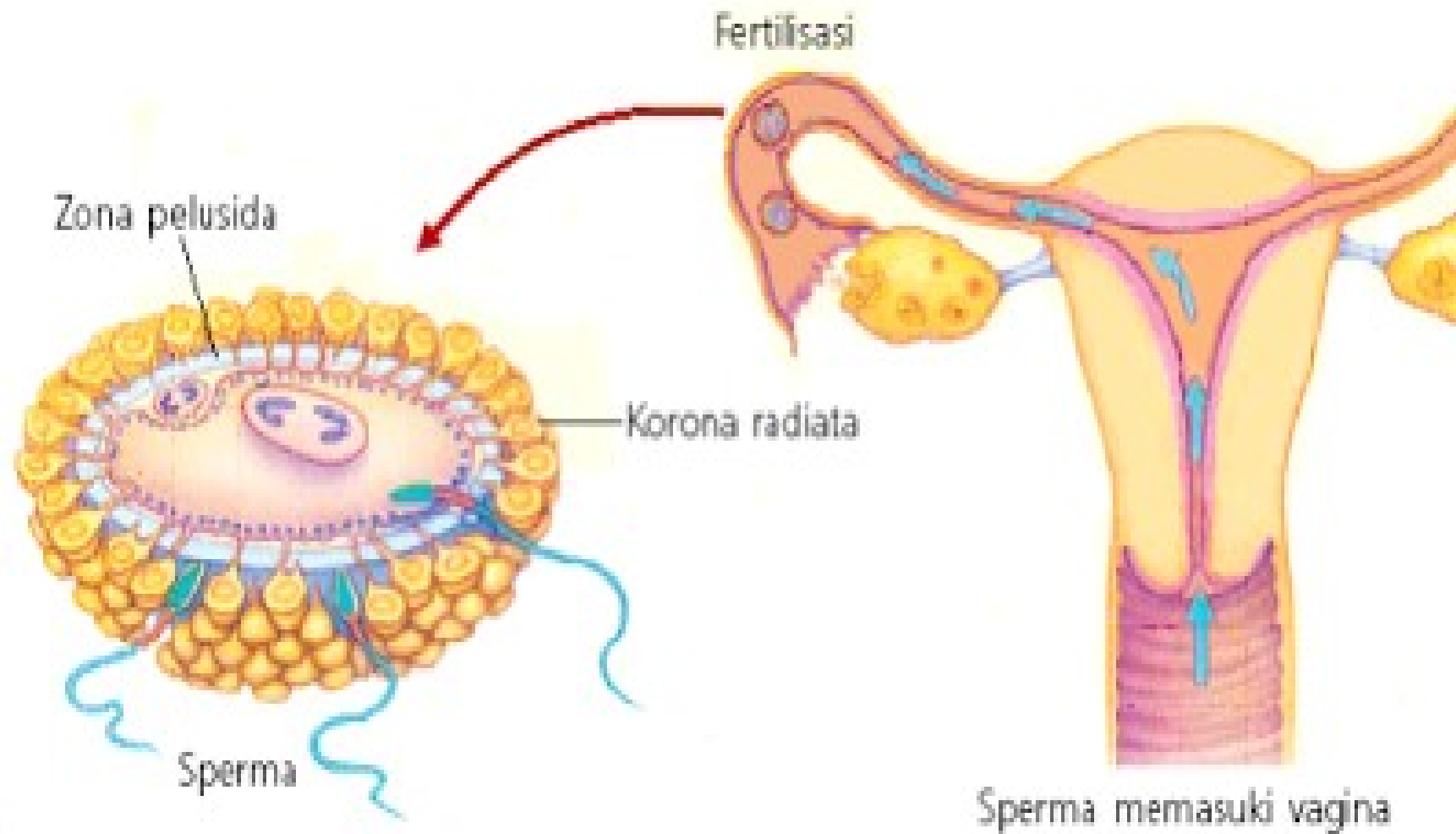
Pengertian Kehamilan

Fertilisasi adalah penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Yulistiana, 2015)

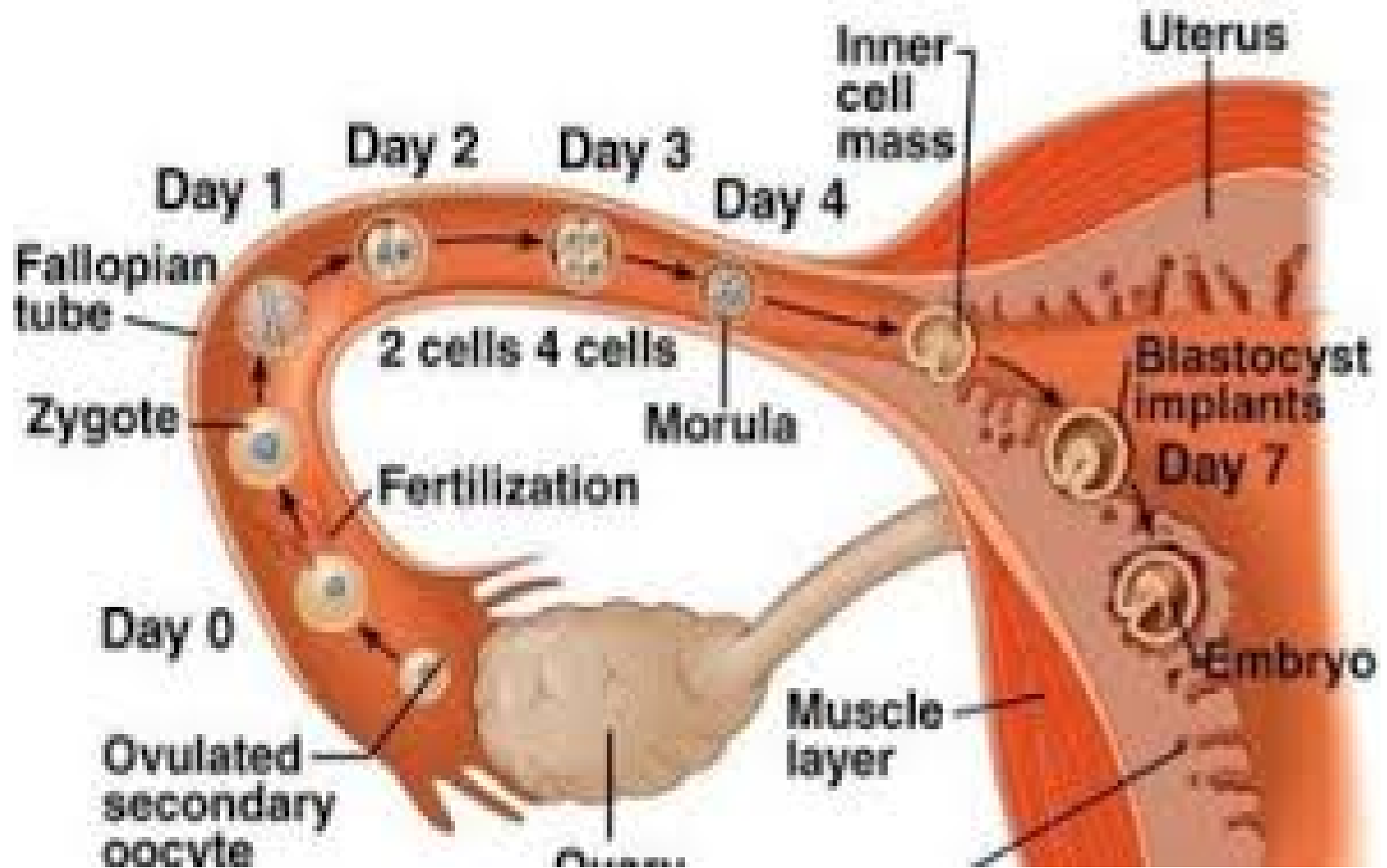
Kehamilan adalah suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sel sperma hasil dari pertemuan itu akan bernidasi di dalam rahim selama beberapa waktu dan tumbuh-kembang menjadi bayi (Manuaba, 2010)



Fertilisasi



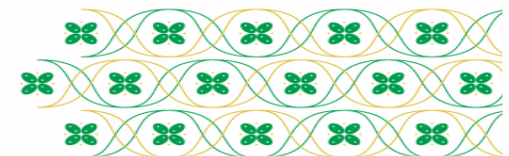
Implantasi dan nidasi



Istilah Dalam Kehamilan

(Pusdiknakes-WHO-JHPIEGO, 2003)

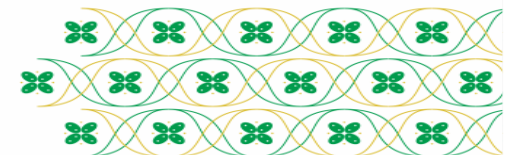
1. *Abortus* : pengeluaran buah kehamilan sblm akhir 20 mg
2. *Prematur* : Kelahiran sblm usia kehamilan 28 mg
3. *Antenatal/antepartum* : sebelum persalinan
4. *Postnatal* : setelah persalinan
5. *Gravida* : jumlah kehamilan



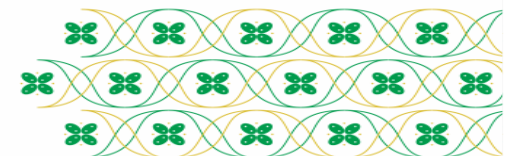
Istilah Dalam Kehamilan

(Pusdiknakes-WHO-JHPIEGO, 2003)

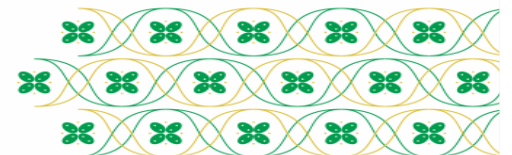
1. *Paritas/Para* : jumlah kehamilan menghasilkan janin yg mampu hidup di luar rahim
2. *Multigravida* : mengalami kehamilan 2x atau lebih
3. *Primigravida* : seorang wanita yg hamil pertama kali
4. *Nuligravida* : seorang wanita yg blm pernah hamil



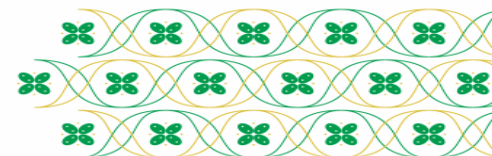
1. Tanda Persumtif
2. Tanda Kemungkinan Hamil
3. Tanda Pasti Hamil



- Amenorea
- Mual muntah
- Mengidam
- Tdk bau-bauan
- Pingsan (sinkop)
- Anoreksia
- Konstipasi/Opstipasi
- pigmentasi kulit
- epulis
- Varises

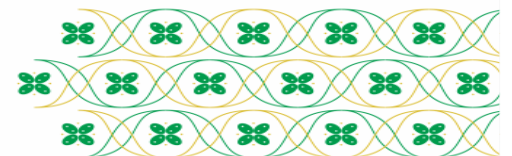


- Perut Membesar
- Uterus membesar
- Tanda hegar
- Tanda Chadwick
- Tanda Piscaseck
- Braxton Hiks
- Tanda Balotemen
- Reaksi Kehamilan (+)

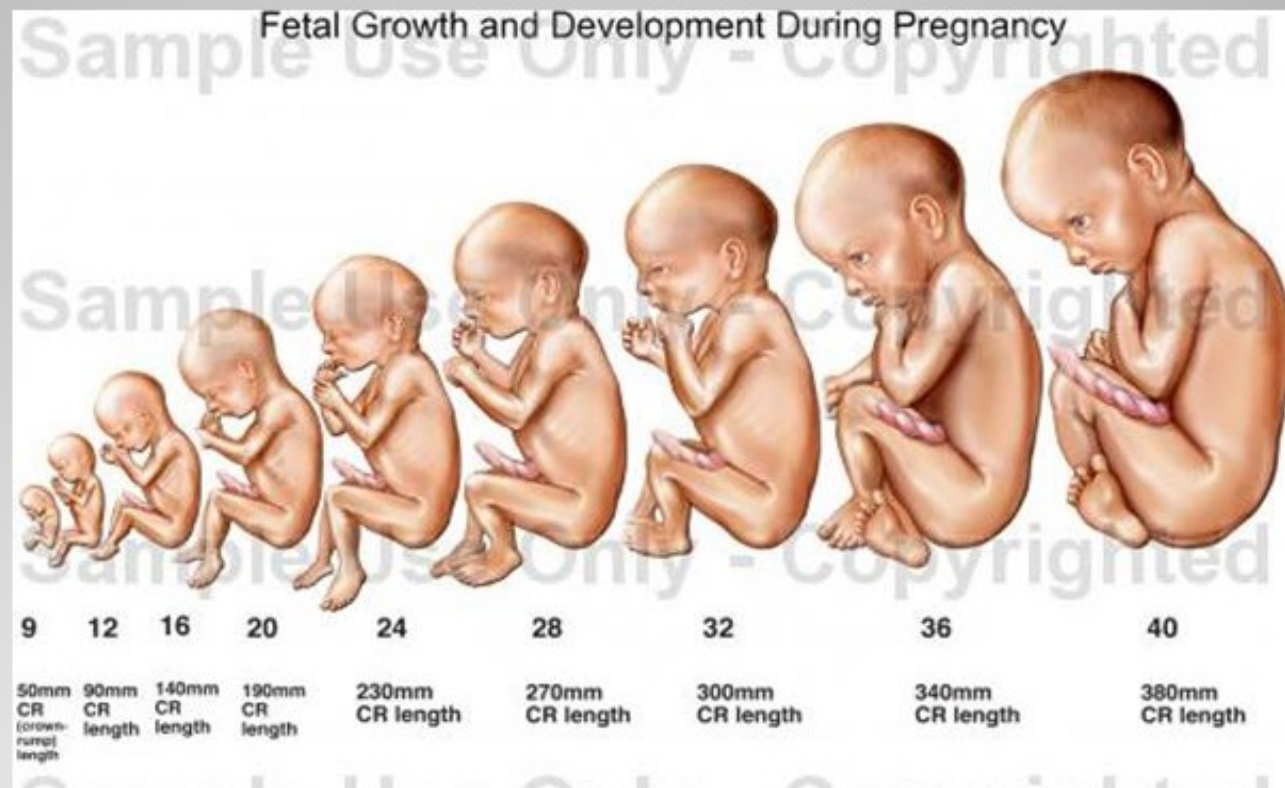


Tanda Pasti Hamil

- Gerakan Janin bisa di rasakan
- Denyut Jantung Janin Terdengar (dg stetoskop, doppler, feto EKG, USG)
- Terlihat gambaran tulang janin dalam foto rontgent

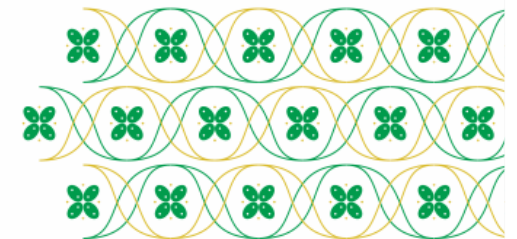
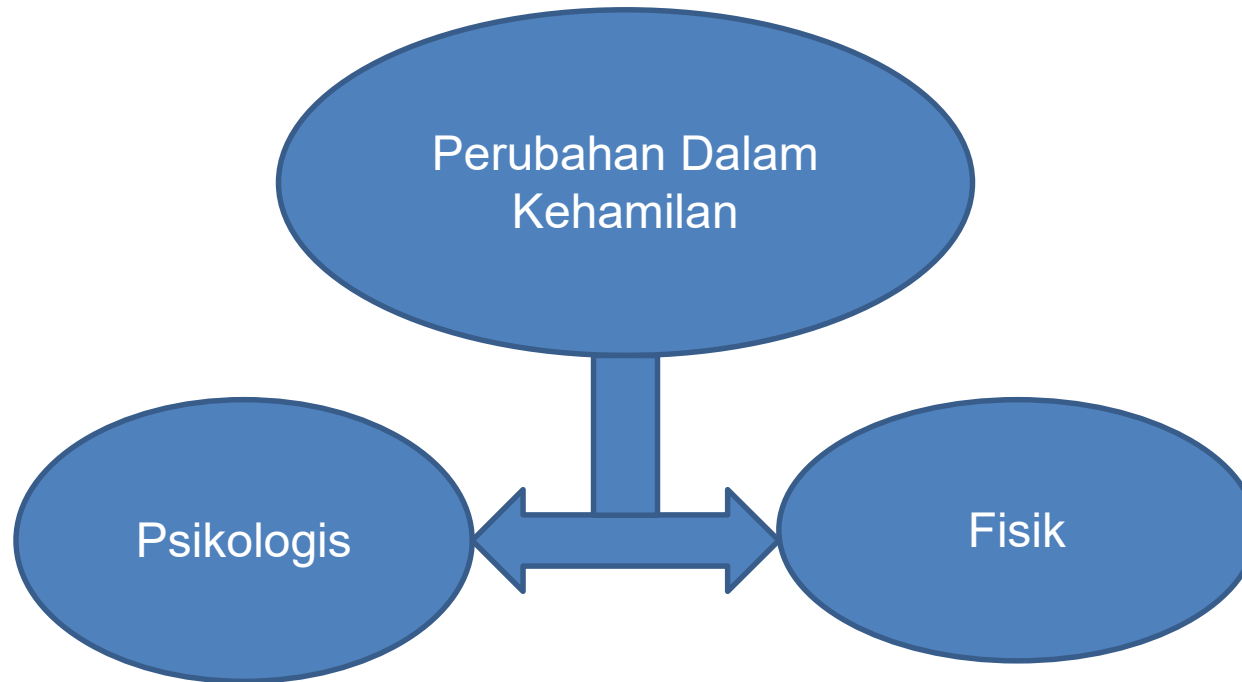


Gambar. 1. Pertumbuhan Dan Perkembangan Janin



Kehamilan Terbagi Dalam Trimester

1. Trimester I
 - Kehamilan 0-12 minggu
2. Trimester II
 - 13 -27 minggu
3. Trimester III
 - 28 - 40 minggu



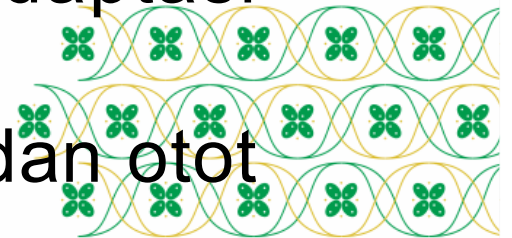
Perubahan Psikologis

TM I	TM II	TM III
<ol style="list-style-type: none">1. Awal kehamilan timbul rasa cemas, bahagia, ragu2. Ngidam3. Emosi fluktuatif4. Timbul perasaan ambivalensi	<ol style="list-style-type: none">1. Perubahan body image1. Semakin bergantung pada pasangan	<ol style="list-style-type: none">1. Emosi kembali fluktuatif2. Merupakan fase penantian,3. Kewaspadaan penuh

Perubahan Fisik :

1. Sistem endokrin

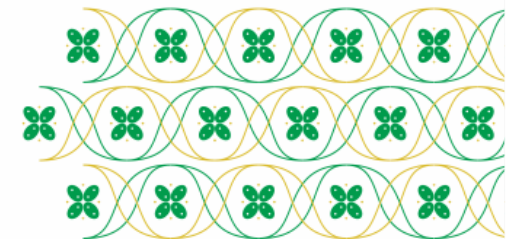
- a. hCG (human Chorionik Gonadotropin),
PP test (+)
- b. Hormon steroid
 - Estrogen (peningkatan sirkulasi darah terutama ke uterus dan mammae)
 - Progesteron (relaksasi otot polos)
 - Hormon Plasenta Laktogen (mencegah penolakan ibu ke janin)
 - Plasenta Growth Hormon (adaptasi metabolik terhadap kehamilan)
 - Relaxin (pelunakan ligamen dan otot panggul)



2. Sistem Reproduksi

a. Uterus

- Untuk akomodasi janin, uterus membesar karena mengalami hipertropi dan hiperplasi otot polos.
- Endometrium berubah menjadi desidua.
- Ukuran uterus pd kehamilan cukup bln 30x25x20 cm, dg kapasitas 4000 ml.



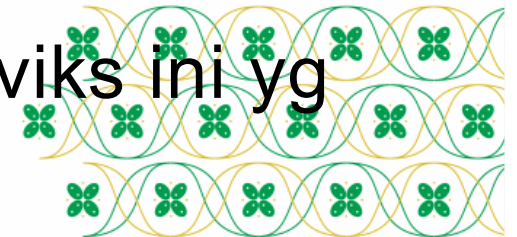
Lanjutan....

b. Ovarium

- Berhenti ovulasi
- Msh terdapat korpus luteum graviditas sampai terbentuknya placenta unt mengambil alih pengeluaran estrogen dan progesteron

c. Vulva dan Vagina

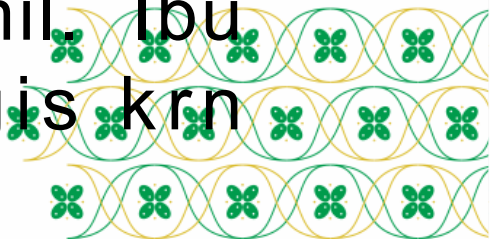
- Krn pengaruh estrogen vulva dan vagina mengalami hipervaskularisasi, sehingga berwarna merah kebiruan
- warna livid pada vagina dan serviks ini yg disebut tanda chadwick



3. Sistem kardiovaskular



- a. Volume darah meningkat pesat sjk akhir trimester I, puncaknya pd kehamilan 32 mg. Kenaikan plasma darah mencapai 40%.
- b. Protein darah mengalami penurunan pd trimester I, dan meningkat bertahap pd akhir kehamilan.
- c. HB : Jml erytrosit cenderung meningkat unt memenuhi kebutuhan O_2 . HB menurun meskipun sebenarnya lbh besar dibanding orang tdk hamil. Ibu mengalami anemia fisiologis krn peningkatan volume plasma

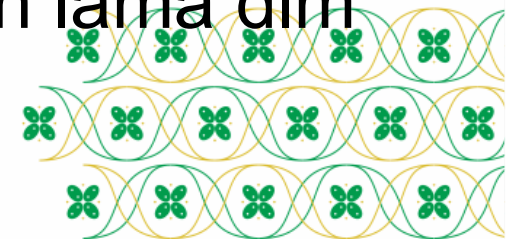


Lanjutan.....

- Tekanan darah arteri cenderung menurun terutama pd TM II, kmd akan naik lagi spt awal kehamilan.
- Nadi mengalami peningkatan dg rata-rata 84^x/mnt
- pompa jantung naik sekitar 30%, kmd menurun pd minggu terakhir kehamilan

4. Sistem Pencernakan

- Mengalami hipersalivasi pd TM I
- Motilitas usus menurun, makan lbh lama dlm usus--> konstipasi

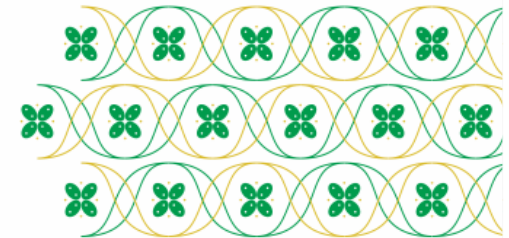


5. Sistem pernafasan

- Wanita hamil mengeluh sesak dan nafas pendek. hal ini terjadi krn usus tertekan pembesaran uterus ke arah diafragma. Kapasitas vital paru sedikit meningkat. Yg menonjol adalah *thoracic breathing*

6. Sistem integumen

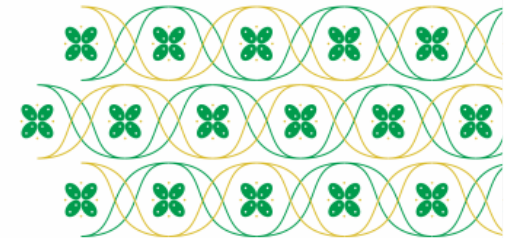
- Kulit mengalami hiperpigmentasi
- Perut timbul linia nigra dan striae





7. Sistem muskulo skeletal

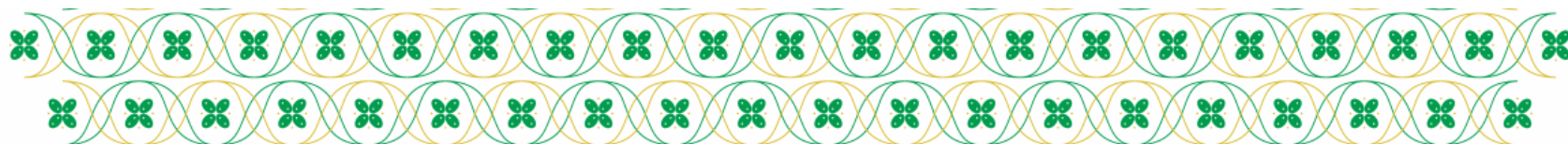
- Persendian panggul mjd lebih longgar
- Jika konsumsi kalsium kurang, maka kalsium maternal tulang dan gigi akan berkurang unt memenuhi kebutuhan ini.
- Seiring pertumbuhan uterus postur ibu menjadi hiperlordosis





Keluhan Fisik Selama Hamil

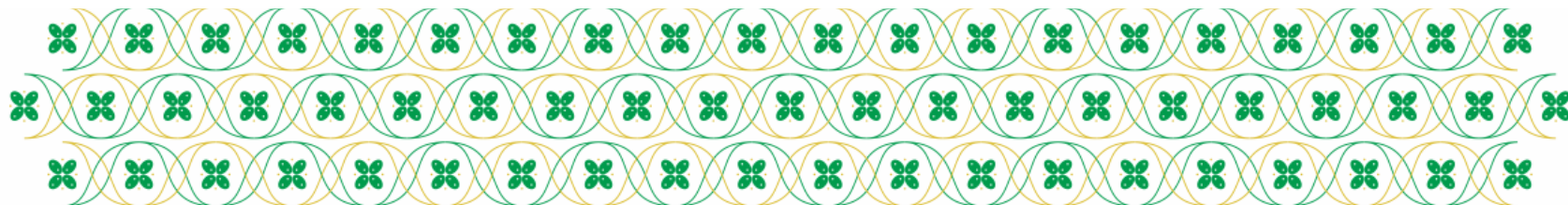
TM I	TM II	TM III
1. Morning sickness	1. Pusing	1. Sering berkemih
2. Hipersalivasi	2. Peningkatan frekuensi berkemih	2. Varises/wasir
3. Pusing	3. Nyeri perut bagian bawah	3. Sesak Nafas
4. Mudah lelah	4. Nyeri punggung	4. Oedema dan kram kaki
5. Heartburn	5. Hiperpigmentasi	5. Gangguan tidur
6. Sering berkemih	6. Keputihan	6. Nyeri perut bawah
7. Konstipasi	7. Konstipasi	7. Heartburn
	8. Penambahan BB	8. Kontraksi braxton hicks





Keluhan Psikis Selama Hamil

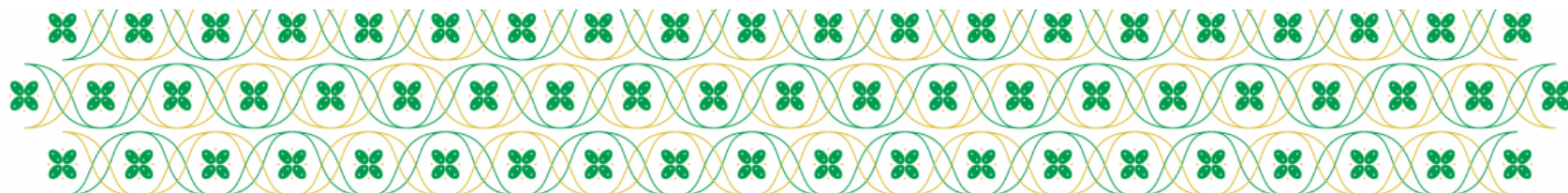
TM I	TM II	TM III
<ol style="list-style-type: none">1. Sedih dan ambivalen2. Libido menurun	<ol style="list-style-type: none">1. Body image crisis	<ol style="list-style-type: none">1. Kecemasan menghadapi persalinan





Komplikasi Yg Mungkin Muncul

TM I	TM II	TM III
<ol style="list-style-type: none">1. Hiperemisis gravidarum2. Abortus3. Kehamilan ektopik4. Mollahidatidosa	<ol style="list-style-type: none">1. Anemia2. Pre eklampsia3. Gerakan janin berkurang /hilang	<ol style="list-style-type: none">1. Plasenta Previa2. Solusio plasenta3. PROM (Ketuban Pecah Dini)4. Kelainan letak5. Anemia6. ISK



Manfaat :

1. Mengurangi konstipasi
2. Meningkatkan endorfin
3. Mengurangi kaki kram
4. Mengurangi kaki oedema
5. Penguatan otot abdomen



6. Adaptasi terhadap perubahan fisik selama hamil
7. Menguasai teknik pernafasan
8. Melakukan latihan kontraksi dan relaksasi
9. Mengurangi stress dan kecemasan
10. Mengurangi inkontinentia urine
11. Tumbang janin



Prinsip senam hamil

- **F** : Frekuensi, dilakukan 3-4x/minggu
- **I** : Intensity, diukur dg melihat denyut jantung ibu disesuaikan dg umur
- **T** : Time, durasi dimulai dari 15 mnt, dinaikkan 2 mnt/minggu, bertahan 30 mnt
- **T** : Type, semua gerakan yang tidak membahayakan



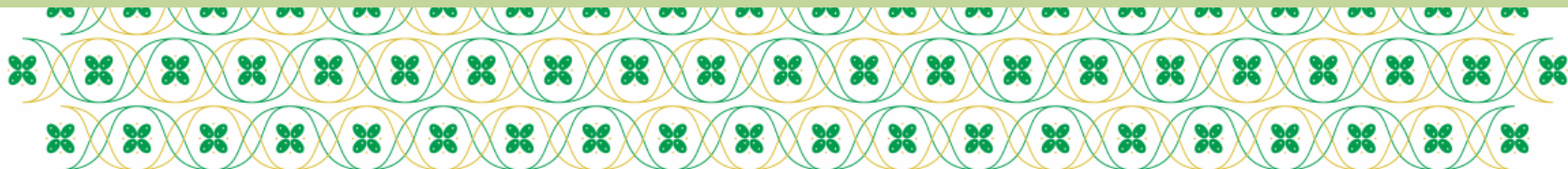
Batasan intensitas senam hamil

Umur Ibu	Target Denyut Jantung
Kurang 20 th	140-155x/mnt
20-29 th	135-150x/mnt
30-39 th	130-145x/mnt
40 ke atas	125-140x/mnt



Kontra indikasi senam hamil

- Hipertensi Kehamilan
- Pre eklampsia
- Sakit jantung
- IUGR
- Riwayat kelahiran prematur yg mengancam
- Plasenta previa
- Perdarahan Pervaginam



Referensi :

1. Manuaba, IAC., I Bagus, dan I BG de. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Edisi kedua. Jakarta: EGC
2. Nety Rustikayanti, Ira Kartika, Yanti Herawati, 2016, erubahan Psikologis Ibu hamil TM III
3. Perubahan Psikologis Ibu Hamil. Kompas.com
4. Rustam Mochtar, 2011, Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi Obstetri Patologi, EGC, Jakarta
5. Farid Husien, 2015, Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti, Segung Seto, Jakarta
6. Sara Wickham, 2005, Midwifery Best Practice, Elsevier, British
7. Bobby and Danna Jackson, youtube. di akses melalui <https://www.youtube.com/watch?v=K7kaw40pPYw&feature=youtu.be>





Doa Setelah Belajar

اللَّهُمَّ أَرِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ
وَأَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَارْزُقْنَا اجْتِنَابَهُ

Artinya : Ya Allah, tunjukkanlah kepada kami kebenaran, agar kami dapat mengikutinya. Tunjukkanlah kepada kami keburukan agar kami dapat menjauhinya.





wnisa
Universitas 'Aisyiah
Yogyakarta

THANK YOU

