

Assalamualaikum wr.wb





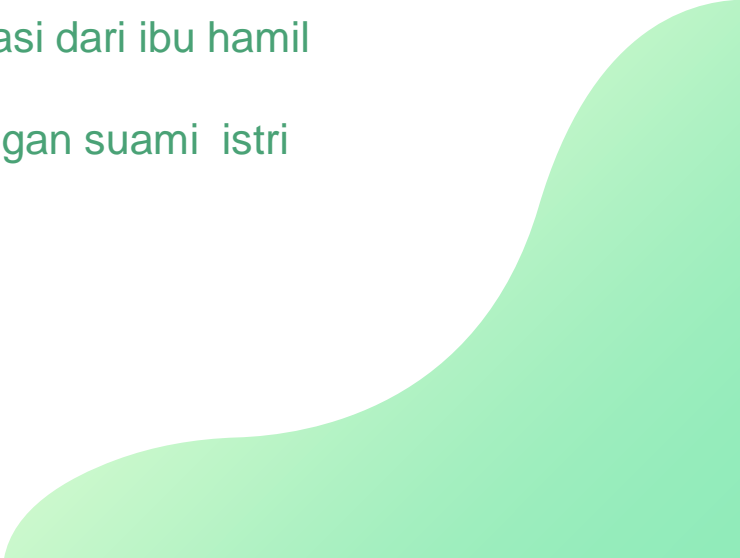
PERUBAHAN FISIOLOGI IBU HAMIL TM III

Nama Kelompok :

- Nofi Nurwidyaningsih (2010101047)
- Siti Kamidah (2010101048)
- Ramona (2010101049)
- Sekar Sukmaning Tyas (2010101050)
- Sukanti Ningsih (2010101051)
- Naurah Salsabila A (2010101052)
- Lyland Wilujeng(2010101053)
- Novita Aprilia Candra
Dewi(2010101054)
- Mandala Rahayu (2010101055)
- Tiwi Rahmayanti (2010101056)
- Qoni' Hikaya (2010101057)
- Wan Tazkya Aulia Silvia
Ananda(2010101058)
- Amalinna Inkha Suryani (2010101059)
- Rizky Eka Saputri (2010101060)
- Lulu Husniatul Aisy (2010101061)
- Sulistianing Nur Indah Sari
(2010101062)

Kata Pengantar

Kehamilan merupakan suatu peristiwa penting dalam kehidupan seorang perempuan. Proses yang diawali dari konsepsi hingga pengeluaran bayi dari dalam rahim menuntut adaptasi dari ibu hamil dan orang-orang terdekat. Kehamilan bagi pasangan suami istri adalah suatu perkembangan keluarga



Karakteristik Ibu dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester

III

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada wanita yang produktif. Pada setiap masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis yang cukup spesifik sebagai reaksi dari apa yang ia rasakan pada masa kehamilan. Sehingga tidak menutup kemungkinan bagi seorang ibu hamil trimester III (UK 29 -40 minggu) yang akan menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan

Para ahli membagi bentuk kecemasan dalam 2 tingkat, yaitu :

Tingkat Psikologis

yaitu kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, khawatir, bingung, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya,

Tingkat fisiologis


1. yaitu kecemasan yang telah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada sistem syaraf, seperti perut mual, susah tidur, gemetar, jantung berdebar-debar, dan sebagainya.

Perubahan psikologi pada ibu hamil

Pada trimester ketiga perubahan psikologi ibu tampak lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding keadaan psikologi pada trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan ibu semakin menyadari adanya janin dalam rahimnya yang semakin lama semakin membesar dan sejumlah ketakutan mulai bertambah, ibu semakin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan keadaan bayi serta keadaan ibu sendiri.

Perubahan psikologi ibu hamil TM III

Perubahan psikologis kehamilan trimester ketiga adalah:

1. Rasa tidak nyaman kembali timbul
 2. Merasa tidak menyenangkan ketika bayi lahir tepat waktu
Ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya
 3. Ibu khawatir bayinya akan lahir sewaktu-waktu dan dalam kondisi yang tidak normal
 4. Semakin ingin menyudahi kehamilannya
 5. Merasa sedih karena terpisah dari bayinya
 6. Merasa kehilangan perhatian
 7. Tidak sabaran dan resah
 8. Bermimpi dan berkhayal tentang bayinya
 9. Aktif mempersiapkan kelahiran bayinya
 10. Libido menurun
- 

Kecemasan ibu hamil pada trimester III

Suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan, yang dialami oleh ibu hamil pada minggu ke 28 sampai Minggu ke 40 kehamilan kecemasan antenatal merupakan kejadian umum

Prevalensi tingkat kecemasan wanita hamil trimester III di Portugal 18,2%, Banglades 29%. Sedangkan kejadian kecemasan dan atau depresi di Hongkong 54%, dan Pakistan sebesar 70%.^{7,11,12} Di Indonesia tahun 2002-2003 didapatkan bahwa ibu primigravida mengalami kecemasan tingkat berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%; sedangkan pada ibu multigravida didapatkan kecemasan tingkat b 7%, kecemasan sedang 71,5%, dan cemas ringan 21,5%.⁵ Kejadian kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Dinoyo kota Malang sebanyak 45, 66% sedangkan di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru diperoleh data, primigravida mayoritas berada pada tingkat kecemasan berat (46,7%), dan multigravida mayoritas berada pada tingkat kecemasan sedang (72.3%).



Kesimpulan

Terdapat perubahan psikologis ibu hamil yang dapat berdampak pada gairah seksual sang istri. Oleh karena itu, pemberian penyuluhan serta informasi tentang perubahan fisik dan psikologis dalam masa kehamilan yang mungkin berpengaruh terhadap hubungan seksual suami dan ibu hamil perlu diberikan.

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada wanita yang produktif.

Pada setiap masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa perubahan, baik

perubahan fisik maupun perubahan psikologis yang cukup spesifik sebagai reaksi dari apa yang ia rasakan pada masa kehamilan. Sehingga tidak menutup kemungkinan bagi seorang ibu hamil trimester III (UK 29 -40 minggu) yang akan menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan



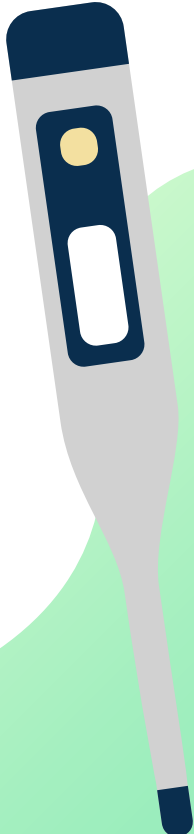


Saran

Saran

Pada trimester ketiga, wanita mengantisipasi persalinan dan menghadapi perubahan fisik yang signifikan. Sementara rasa takut kehilangan bayi biasanya sudah hilang pada saat ini. Namun, ada kecemasan baru menggantikannya yaitu ketakutan akan persalinan. Selain kekhawatiran tentang persalinan, ibu hamil akan memiliki naluri untuk nesting, mempersiapkan kedatangan bayi, mulai dari sibuk menata kamar, membeli baju, dan peralatan bayi.

Adapun mengatasi trimester III yaitu :

1. Memperbanyak waktu istirahat.
 2. Mengonsumsi makanan sehat setiap hari, untuk menambah tenaga dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian Bumil.
 3. Rutin melakukan olahraga, seperti berjalan kaki, berenang, atau yoga untuk ibu hamil.
- 



Terimakasih
Wassalamualaikum
wr.wb