

# **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

## **(SAP)**

### **1. IDENTIFIKASI MASALAH**

Trimester ini adalah trimester terakhir kehamilan, periode pertumbuhan janin dalam rentang waktu 28- 42 minggu. Tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan/periode antenatal, yang apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu (Pusdiknakes, 2013)

### **2. PENGANTAR**

Topik : Asuhan Kehamilan  
Subtopik : Tanda bahaya/ketidnyamanan Kehamilan Trimester 3  
Sasaran : Kelompok Ibu Hamil  
Jam : Pukul 08.00  
Hari/Tanggal : Selasa 24 Mei 2022  
Waktu : 30 menit  
Tempat : Puskesmas Lepo-lepo Kota Kendari

### **3. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang tanda-tanda bahaya dalam kehamilan di Puskesmas Lepo-lepo Kota Kendari tahun 2017

### **4. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)**

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu hamil dapat :

- a) Mengetahi pengertian kehamilan trimester 3
- b) Mengetahui tanda bahaya kehamilan trimester 3
- c) Mengeahui Ketidnyamanan yang terjadi pada trimester 3

### **5. MATERI**

- a) Pengertian kehamilan timester 3
- b) Tanda bahaya kehamilan trimester 3
- c) Ketidnyamana Kehamilan trimester 3

## 6. METODE

Ceramah dan tanya jawab

## 7. MEDIA

PPT & Video

## 8. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu 5. Mengkaji pengetahuan para siswa tentang masa pubertas.	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan
2.	20 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian kehamilan trimester 3 b. Tanda bahaya kehamilan trimester 3 c. Ketidaknyamana Kehamilan trimester 3 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya. 3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 4. Memberikan penghargaan 5. Mengucapkan terimakasih	Mendengarkan dan memperhatikan. Bertanya Menjawab pertanyaan
3.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

## 9. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 2 soal

- 1) Bolehkah Trimester ketiga kehamilan tidur terlentang?

Jawaban :

Tidur telentang tidak disarankan untuk ibu hamil saat trimester ketiga, karena rahim sudah lebih berat sehingga bisa menekan pembuluh darah yang dapat berakibat pada kurangnya aliran darah ke janin. Upayakan untuk tidur menyamping, terutama menghadap kiri. Hal ini disebabkan karena rahim secara alami berputar ke kanan sehingga tidur pada sisi kiri dianggap sebagai pilihan terbaik agar tidak menekan rahim.

- 2) Bagaimana jika janin berhenti bergerak?

Jawaban :

Gerakan janin adalah suatu pertanda bahwa janin dalam keadaan baik. Namun pada trimester ketiga gerakan janin dapat berubah-ubah. Jika pada trimester sebelumnya janin suka meninju atau menjentik, maka pada trimester ketiga ini ia lebih suka berputar sehingga perut Bunda terlihat menonjol sedikit di suatu sisi.

Bila Bunda merasakan janin tidak bergerak sama sekali sebanyak biasanya, Bunda perlu makan kemudian berbaring menyamping ke kiri. Jika dalam 2 jam setelah itu janin masih tidak bergerak sebanyak 10 kali, segera hubungi dokter. Dokter akan melakukan, tes kontraksi, ataupun profil biofisik.

Lampiran ;

## **TANDA BAHAYA/KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER 3**

### **A. Pengertian Kehamilan Trimester 3**

Trimester ini adalah trimester terakhir kehamilan, periode pertumbuhan janin dalam rentang waktu 28-42 minggu. Janin ibu sedang berada di dalam tahap penyempurnaan Dan akan semakin bertambah semakin besar dan besar sampai memenuhi seluruh rongga rahim. Trimester 3 adalah masa akhir kehamilan saat bayi siap dilahirkan ke

dunia. Persiapkan hari persalinan Anda dengan baik dan waspadai komplikasi pendarahan hingga preeklampsia. Trimester 3 adalah tiga bulan terakhir kehamilan, yaitu bulan ketujuh hingga bulan kesembilan. Dihitung berdasarkan usia kandungan per minggu, trimester ketiga berlangsung mulai minggu ke-28 hingga ke-40 kehamilan. Namun seiring hari persalinan yang semakin dekat, Anda juga perlu mewaspadai bahaya atau komplikasi tertentu di trimester ini. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada masa ini adalah peningkatan berat badan dan tekanan darah, rasa ketidaknyamanan dan aktifitas seksual

## **B. Tanda Bahaya Kehamilan Trimester 3**

### a) Perdarahan Pervaginam

Pada akhir kehamilan perdarahan yang tidak normal adalah merah, banyak dan kadang-kadang tidak disertai dengan rasa nyeri. Perdarahan semacam ini berarti plasenta previa

### b) Sakit Kepala Yang Hebat

Sakit kepala yang menunjukkan masalah yang serius adalah sakit kepala hebat yang menetap dan tidak hilang dengan beristirahat. Kadang-kadang dengan sakit kepala yang hebat tersebut, ibu mungkin mengalami penglihatan yang kabur

### c) Penglihatan Kabur

Penglihatan menjadi kabur atau berbayang dapat disebabkan oleh sakit kepala yang hebat, sehingga terjadi oedema pada otak dan meningkatkan resistensi otak yang mempengaruhi sistem saraf pusat

### d) Bengkak di muka atau tangan

Bengkak dapat menunjukkan adanya masalah serius jika muncul pada permukaan muka dan tangan, tidak hilang setelah beristirahat, dan diikuti dengan keluhan fisik yang lain.

### e) Janin Kurang Bergerak Seperti Biasa

Jika bayi tidak bergerak seperti biasa dinamakan IUFD (Intra Uterine Fetal Death). IUFD adalah tidak adanya tanda-tanda kehidupan janin didalam kandungan.

f) Pengeluaran Cairan Pervaginam (Ketuban Pecah Dini)

Pecahnya ketuban sebelum terdapat tanda-tanda persalinan dan ditunggu satu jam belum dimulainya tanda-tanda persalinan ini disebut ketuban pecah dini

g) Kejang

Pada umumnya kejang didahului oleh makin memburuknya keadaan dan terjadinya gejala-gejala sakit kepala, mual, nyeri ulu hati sehingga muntah. Bila semakin berat, penglihatan semakin kabur, kesadaran menurun kemudian kejang.

h) Selaput kelopak mata pucat

Merupakan salah satu tanda anemia. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan keadaan hemoglobin di26 bawah 11 gr% pada trimester III.

i) Bayi kurang bergerak seperti biasanya

Bila bayi kurang bergerak seperti biasanya menunjukkan kondisi yang membahayakan janin ( asfiksia )

### C. Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester 3

Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman, baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu berbeda-beda tingkatnya, Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kurang dari empat macam bisa dikarenakan ibu sudah berpengalaman saat kehamilan pertamanya sehingga ibu bisa mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan dalam kehamilan. Sedangkan sebanyak 40,8% ibu hamil masih

mengalami lebih dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan, hal ini disebabkan karena ibu masih dalam kehamilan pertama sehingga ibu belum paham cara mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil cepat merasa lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan bengkak. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Volume tidak, volume ventilator permenit, dan ambilan oksigen meningkat. Karena bentuk dari rongga thorak berubah dan karena bernafas lebih cepat, sekita 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini yang menyebabkan rasa pegal pada punggung, varises dan merasakan kram pada kaki. Gangguan kenyamanan fisik merupakan sensasi tubuh yang dirasakan ibu hamil. Gangguan kenyamanan fisik yang sering terjadi pada ibu hamil akan semakin berat sejalan dengan usia kehamilan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Sumber:

Tibu, Rosmawati. *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Dalam Kehamilan Di Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2017*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan Kendari 2017.

Palifiana, Dheska Arthyka. 2018. *HUBUNGAN KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA ASIH WALUYO JATI*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta