

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

### **I. IDENTIFIKASI MASALAH**

Di masa kehamilan Trimester awal memungkinkan untuk ibu hamil mengalami beberapa perubahan dan keluhan pada tubuh. Keluhan-keluhan yang umum biasanya akan hilang sendiri, namun ada beberapa keadaan tertentu yang perlu ibu hamil waspadai. Pada trimester pertama bisa jadi sinyal atau tanda keguguran salah satunya adalah perut terasa nyeri terus-menerus atau parah. Nyeri terkadang merembet sampai ke ujung salah satu bahu Bagian bawah perut terasa sangat sakit atau kram perut. Keadaan tersebut harus diketahui oleh ibu hamil sebagai tanda bahaya pada masa kehamilan. tanda bahaya kehamilan adalah suatu tanda bahaya atau risiko lebih besar dari biasanya (baik bagi ibu maupun bayinya), akan terjadinya penyakit atau kematian sebelum maupun sesudah persalinan, ada kalanya sejumlah ibu kehamilannya bermasalah. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mengenali berbagai tanda bahaya saat hamil agar bisa mewaspadainya. Ibu hamil bisa mengetahui adanya potensi bahaya pada kehamilan lewat pemeriksaan kandungan Saat menjalani kehamilan di trimester awal, ibu hamil mungkin akan merasakan beberapa ketidaknyamanan seperti mudah Lelah, sering mual, kepala terasa pusing, payu darah terasa nyeri, dan suasana hati kacau.

### **II. PENGANTAR**

Topik	: Asuhan kehamilan
Subtopik	: Tanda – tanda bahaya atau ketidak nyamanan kehamilan Trimester 1
Sasaran	: Ibu hamil
Jam	: 10.00
Hari/Tanggal	: 15 Mei
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Puskesmas angrek

### **III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan calon ibu dapat mengerti dan memahami pentingnya mengetahui tanda-tanda bahaya mau pun ketidak nyamana kehamilan pada Trimester 1

### **IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu-ibu dapat :

1. Mengetahui pengertian kehamilan trimester 1
2. Mengetahui tanda-tanda bahaya pada kehamilan
3. Mengetahui ketidak nyamanan pada awal kehamilan

## V. MATERI

1. Pengertian kehamilan trimester 1
2. Tanda – tanda bahaya pada kehamilan
3. Ketidak nyamanan pada awal kehamiilan

## VI. METODE

Ceramah dan diskusi tanya jawab

## VII. MEDIA

1. PPT
2. Video

## VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal basmallah 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu 5. Mengkaji pengetahuan para ibu tentang tanda-tanda bahaya atau ketidak nyamanan kehamilan trimester 1	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan
2.	20 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. pengertian kehamilan trimester 1 b. mengetahui tanda-tanda bahaya pada kehamilan c. ketidak nyamanan pada awal kehamilan 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
----	------------	---	--

## IX. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab  
 Jenis Pertanyaan : Lisan  
 Jumlah Pertanyaan : 2 soal

### Soal

1. Apakah posisi tidur yang baik untuk bayi dan ibu hamil ?

Jawaban :

Posisi tidur yang baik dan aman untuk bayi adalah posisi telentang. Posisi tidur tengkurap atau miring dianggap kurang aman bagi bayi karena bisa membuatnya sulit bernapas. Selain itu, bayi yang tidur dengan posisi miring dikhawatirkan mengubah posisinya menjadi tengkurap dan berisiko mengalami sindrom kematian bayi mendadak (SIDS).

Sementara itu, posisi tidur yang baik untuk ibu hamil adalah menyamping ke sisi kiri. Posisi ini baik untuk ibu hamil karena dapat meningkatkan aliran darah ke plasenta dan bayi di dalam kandungan serta mencegah rahim menekan organ hati. Jika Bumil merasa tidak nyaman dengan posisi tidur miring ke kiri selama hamil, sesekali ubah posisi miring ke kanan untuk mengurangi tekanan pada pinggul kiri. Bumil juga dapat meletakkan bantal di bawah punggung untuk mengurangi pegal.

2. Apakah normal bila vagina mengeluarkan cairan selama hamil ?

Jawaban :

Asalkan keputihan atau cairan yang keluar dari vagina jumlahnya sedikit, berwarna bening atau sedikit putih (mirip putih telur), dan tidak berbau menyengat, maka hal tersebut merupakan hal yang normal terjadi. Namun, jika cairan yang keluar berwarna hijau atau kekuningan, berbau tidak sedap, disertai darah, dan rasa gatal atau nyeri pada vagina, Bumil sebaiknya segera memeriksakan diri.

Lampiran :

## **TANDA-TANDA BAHAYA/KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER 1**

### **A. PENGERTIAN KEHAMILAN TRIMESTER 1**

Kehamilan trimester pertama adalah keadaan mengandung embrio atau fetus didalam tubuh 0 – 14 minggu. Mual dan muntah adalah gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya timbul pada pagi hari tetapi dapat pula timbul setiap saat dan pada malam hari. Gejala ini biasanya terjadi pada usia kehamilan 6 minggu hingga 10 minggu. Keadaan mual dan muntah ini menyebabkan terjadinya peningkatan suasana asam dalam mulut. Trimester pertama dimulai pada hari pertama haid terakhir dan berlangsung hingga akhir minggu 12. Pada trimester ini, kebanyakan ibu hamil mengalami morning sickness alias mual berulang. Jika setelah berhubungan intim, kamu tidak datang bulan setidaknya lebih dari seminggu, jangan ragu berbicara dengan dokter kandungan. Kondisi ini bisa menjadi tanda awal kehamilan, apalagi disertai gejala fisik lain, seperti perubahan suasana hati, kram di bawah perut, sering buang air kecil, perubahan payudara, sakit kepala, sembelit, dan perdarahan.

### **B. TANDA – TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN**

#### **1.) Perdarahan pervaginam**

Perdarahan pervaginam atau pendarahan dari kemaluan merupakan salah satu tanda waspada terjadinya gangguan pada Rahim atau keguguran. perdarahan yang terjadi pada masa kehamilan kurang dari 22 minggu. Pada masa kehamilan muda, perdarahan pervaginam yang berhubungan dengan kehamilan yaitu :

( ABORTUS, KEHAMILAN MOLA )

#### **2.) Mual atau muntah berlebihan**

Bila mual disertai muntah yang berlebihan hingga bumil tidak mampu makan dan minum. Bumil beresiko mengalami kekurangan nutrisi dan dehidrasi. Kondisi ini

bisa membahayakan bumil dan janin Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormonestrogen dan HCG dalam serum.Keadaan inilah disebut hiperemisis gravidarum. Keluhan gejala dan perubahan fisiologis menentukan berat ringanya penyakit.

3.) Sakit kepala yang hebat

sakit kepala yang bisa terjadi selama kehamilan, dan sering kali merupakan ketidaknyamanan yang normal dalam kehamilan. Sakit kepala yang menunjukkan suatu masalah serius dalam kehamilan adalah sakit kepala yang hebat, menetap dan tidak hilang dengan beristirahat. Terkadang sakit kepala yang hebat tersebut, ibu mungkin menemukan bahwa penglihatanya menjadi kabur atau terbayang. Hal ini merupakan gejala dari preeklamsiadan jika tidak diatasi dapat menyebabkan kejang maternal, stroke, koagulopati dan kematian.

4.) Penghelihatan 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, yang dapat menimbulkan kelainan serebral (nyeri kepala, kejang), dan gangguan penglihatan. Masalah visual yang mengidentifikasi keadaan yang mengancam jiwa adalah perubahan visual yang mendadak, misalnya penglihatan kabur atau berbayang ,melihat bintikbintik (spot), berkunang.

5.) Nyeri perut yang hebat

Nyeri perut pada kehamilan 22 minggu atau kurang. Hal ini mungkin gejala utama pada kehamilan ektopik atau abortus

6.) Gerak janin yang berkurang

Nyeri perut pada kehamilan 22 minggu atau kurang. Hal ini mungkin gejala utama pada kehamilan ektopik atau abortus.

7.) Bengkak Pada Wajah, Kaki dan Tangan

Oedema ialah penimbunan cairan yang berlebih dalam jaringan tubuh dan dapat diketahui dari kenaikan berat badan serta pembengkakan kaki, jari tangan dan

muka. Oedema pretibial yang ringan sering ditemukan pada kehamilan biasa, sehingga tidak seberapa berarti untuk penentuan Diagnosis preeklampsia.. Oedema yang mengkhawatirkan ialah oedema yang muncul mendadak dan cenderung meluas. ka muncul pada muka dan tangan, bengkak tidak hilang setelah beristirahat, bengkak disertai dengan keluhan fisik lainnya, seperti: sakit kepala yang hebat, pandangan mata kabur dll. Hal ini dapat merupakan pertanda anemia, gagal jantung atau preeklampsia.

8.) Selaput kelopak mata pucat

Anemia adalah masalah medis yang umum terjadi pada banyak wanita hamil. Jumlah sel darah merah dalam keadaan rendah, kuantitas dari sel-sel ini tidak memadai untuk memberikan oksigen yang dibutuhkan oleh bayi Anemia sering terjadi pada kehamilan karena volume darah meningkat kira-kira 50% selama kehamilan.

9.) Demam tinggi

menderita deman dengan suhu tubuh lebih 38° C dalam kehamilan merupakan suatu masalah. Demam tinggi dapat merupakan gejala adanya Infeksi dalam kehamilan

10.) 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.

### **C. KETIDAK NYAMANAN PADA AWAL KEHAMILAN**

Perubahan hormon yang terjadi secara signifikan pada trimester pertama kehamilan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman bagi tubuh. Efek ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, namun juga kondisi emosional. Meski tubuh dari luar belum terlihat seperti wanita hamil, tapi sebenarnya kondisi di dalam tubuh sudah mengalami perubahan sejak awal kehamilan di trimester pertama. Saat menjalani kehamilan di trimester awal, ibu hamil mungkin akan merasakan beberapa ketidaknyamanan berikut ini:

1. Mudah lelah

Melonjaknya hormon progesteron di awal kehamilan bisa membuat ibu mudah lelah dan mengantuk. Hal ini karena tubuh sedang bekerja keras untuk menunjang pertumbuhan janin di dalam kandungan dan beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi di dalam tubuh.

2. Sering mual

Pada trimester pertama ini, indera penciuman juga cenderung menjadi lebih sensitif. Hal tersebut mungkin bisa memicu rasa mual ketika mencium aroma-aroma tertentu. Rasa mual biasanya mulai terjadi paling cepat di tiga minggu pertama kehamilan. Kondisi ini terjadi akibat meningkatnya hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan pergerakan saluran cerna melambat.

3. Kepala terasa pusing

Pusing saat hamil sering dirasakan sebagai sensasi seperti ingin pingsan atau kepala terasa seperti berputar. Ketidaknyamanan ini bisa disebabkan oleh pembuluh-pembuluh darah yang melebar dan menurunnya tekanan darah. Keadaan ini juga mungkin bisa terjadi akibat gula darah yang menurun, karena pada saat ini ibu sedang beradaptasi dengan metabolisme tubuh yang berubah karena kehamilan.

4. Payu darah terasa nyeri

Rasa nyeri pada payudara bisa juga disertai dengan pembengkakan. Kondisi tersebut terjadi karena saat ini payudara sedang mempersiapkan saluran ASI untuk menyusui Si Kecil nantinya. Untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut, bisa memakai bra dengan ukuran yang lebih besar dari biasanya, atau kenakan bra yang bisa menopang payudara, seperti bra khusus untuk ibu hamil.

5. suasana hati kacau

Meski kehamilan merupakan hal yang dinantikan oleh sebagian besar wanita hamil, tapi ternyata kehamilan bisa membuat stres dan mengacaukan suasana hati. Hal ini bisa terjadi akibat perubahan hormon kehamilan, rasa lelah, dan pikiran-pikiran negatif atau rasa cemas terkait kehamilan atau parenting setelah bayi lahir.

## DAFTAR PUSTAKA

Nurweni, 2009. *Gambaran Tingkat pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Trimester I Tentang Tanda Bahaya Kehamilan di RB Citra Prasasti I Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo*. Karya Tulis Ilmiah.

Masdanang.2008. Tanda Bahaya Kehamilan. [masdanang.co.cc](http://masdanang.co.cc) June 20, 2008 – 3:41 am

Hanifa, W. 2007. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka