

## TUTORIAL 1 SKENARIO 2 FISILOGI

Ketua Diskusi : Firsta Fadhlila Putri

Skertaris Diskusi : Aliya Puspita Rizwani

Anggota :

1. Niken Desri Fauzana ( 2110101055)
2. Aliya Puspita Rizwani (2110101056)
3. Salma Safira Damayanti (2110101057)
4. Putri Adelia (2110101058)
5. Dina Novitalia Utaminingsih (2110101059)
6. Firsta Fadhlila Putri (2110101060)
7. Arum Dea Puspita sari (2110101061)
8. Katrin Septia Rini (2110101062)
9. Indhana Suroya (2110101063)
10. Maulidya Puteri (2110101064)
11. Rizfi Pramesti Lalita Fasya (2110101065)
12. Areta Maurindha Pratiwi (2110101066)
13. Regita Rizqiana Rifaningtyas Chabib (2110101070)

### Skenario 2 :

*Seorang ibu usia 24 tahun, hamil anak pertama, usia kehamilan 39 minggu datang ke Praktik Mandiri Bidan pada pukul 21.00 WIB. Ibu mengeluh merasakan **kenceng – kenceng/kontraksi** sejak jam 15.00 WIB, ibu merasa panik saat kontraksi datang. Ibu merasa ingin buang air kecil namun hanya keluar sedikit-sedikit dan tidak tuntas. Setelah maghrib sekitar pukul 18.00 wib keluar lendir darah dari kemaluan ibu. Bidan melakukan pemeriksaan, didapatkan hasil TD: 120/80 mmHg, R: 24x/menit, S: 36,6 C, N: 84x/menit, pembukaan 4 cm dan selaput ketuban masih utuh. Bidan melakukan observasi kemajuan persalinan, dan saat kontraksi didapatkan TD: 130/90 mmHg. Bidan menyarankan ibu untuk jalan-jalan agar mempercepat proses pembukaan, makan dan minum saat tidak ada kontraksi, dan menarik nafas panjang saat kontraksi datang.*

### Step-1 :

- ( Maulidya ) : Apa yang di maksud dengan Istilah Kontraksi?
- ( Aliya, Niken, Dina ) : Kenceng-kenceng / Kontraksi adalah Otot yang mengencang/memendek yang memacu kontraksi rahim selama persalinan, kontraksi adalah salah satu tanda-tanda persalinan pada ibu yang akan melahirkan, Dipengaruhi oleh perubahan hormon, Peregangan pada dinding rahim.

- ( Rizfi ) : Proses Pembukaan adalah proses membukanya leher rahim dari ostium eksternum yang tadinya berupa suatu lubang dengan diameter beberapa milimeter menjadi lubang dengan diameter kira kira 10 cm yang dapat dilalui oleh bayi.
- ( Arum ) : Observasi :yaitu pemantauan melalui tahap pertama persalinan atau yang disebut kala 1 dan fase dimana berlangsungnya pembukaan serviks.
- ( Firsta ) : Selaput ketuban atau amnion adalah membran yang membungkus fetus/janin. Ketuban berupa membran ekstra-embryonal yang tipis namun kuat yang melapisi korion dan berisi embrio yang kelak menjadi fetus, dengan cairan ketuban di sekitarnya.

### Step-2 :

1. ( Rizfi ) : Lendir darah yang keluar dari kemaluan ibu itu apakah normal atau tidak?
2. ( Niken ) : Mengapa Ibu disarankan untuk jalan-jalan agar mempercepat proses pembukaan ?
3. ( Areta, Firsta ) : Bagaimana cara menangani ibu yang panik saat kontraksi datang?
4. ( Arum ) : Apa yang menyebabkan ibu hamil merasa ingin buang air kecil namun yang keluar hanya sedikit dan tidak tuntas?
5. ( Dina ) : Mengapa bidan menyarankan ibu untuk makan dan minum saat tidak kontraksi dan menarik nafas panjang saat kontraksi datang?
6. ( Maulidya ) : Mengapa TD ibu naik pada saat kontraksi didapatkan?

### Step-3 :

1. ( Salma ) : bisa normal bisa tidak normal karena pada saat muncul kontraksi dan keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir tidak selalu menandakan bahwa Anda akan bersalin.
2. ( Areta ) : Berjalan kaki saat jelang melahirkan bisa membantu mempercepat pembukaan jalan lahir secara alami. Gravitasi dan gerakan yang dilakukan saat berjalan kaki dapat merangsang pembukaan jalan lahir agar lebih cepat. Selain itu, tekanan dari kepala bayi akan membuat adanya kontraksi dan membantu membuka jalan lahir si bayi.
3. ( Niken ) : Perasaan cemas dan takut melahirkan memang wajar terjadi. Jika ini persalinan pertama, Anda mungkin akan membayangkan hal-hal buruk akan terjadi. Namun, persalinan kedua juga tetap bisa terasa menakutkan. Berikut cara mengatasinya:
  1. Memilih dokter atau bidan yang terpercaya
  2. Punya rencana yang fleksibel
  3. Melakukan relaksasi
  4. Istirahat yang cukup
  5. Berpikir positif
  6. Mencari dukungan dari keluarga atau sahabat

4. ( Aliya, Firsta ) : wanita hamil akan lebih sering buang air kecil. Pengaruh utamanya melansir dari Health Line adalah hormon progesteron, gonadotropin. Penyebab sering buang air kecil tapi sedikit ini juga terjadi karena perkembangan uterus dapat menekan kandung kemih. Ibu merasakan buang air kecil berkali kali karena posisi kepala bayi mulai turun ke rongga panggul yang mengakibatkan kandung kemih ibu menjadi semakin tertekan. Bahkan ketika kandung kemih kosong, tekanan dapat membuatnya terasa penuh.
5. ( Rizfi ) : Pada waktu saat tidak kontraksi itulah waktu yang tepat untuk makan dan minum. Hal ini dikarenakan proses persalinan nantinya bisa berlangsung hingga berjam-jam dan akan menguras banyak tenaga. Bila tidak mendapat cukup makanan dan minuman, tubuh ibu hamil akan terasa lemas dan kurang berenergi ketika menghadapi persalinan serta berisiko terkena dehidrasi. Tarik nafas yang panjang saat kontraksi datang bertujuan agar bayi mendapat oksigen yang cukup.
6. ( Salma ) : Saat hamil, jumlah darah di dalam tubuh Moms akan meningkat sebanyak 45 persen dari biasanya. Hal ini membuat jantung harus kerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini yang kemudian dapat memicu darah tinggi saat kontraksi.

#### **Step-4 :**

- ( Dina ) :

1. Cari tahu sumber rasa takut

Salah satu cara yang bisa bumil lakukan untuk mengurangi rasa takut melahirkan adalah mencari tahu sumber rasa takut tersebut. Rasa takut melahirkan bisa muncul karena trauma masa lalu yang berkaitan dengan kehamilan atau persalinan.

Rasa takut juga bisa berakar dari depresi atau gangguan kecemasan yang sudah dialami oleh ibu hamil sebelum kehamilan. Terkadang, rasa takut terhadap kehamilan bisa dirasakan sangat parah. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh fobia kehamilan atau tokophobia.

Untuk mencari tahu alasan munculnya rasa takut, Bumil bisa menuliskan semua perasaan Bumil di buku harian. Selain itu, Bumil juga bisa berkonsultasi dengan psikolog untuk menggali lebih dalam sumber rasa takut yang Bumil alami, terutama bila Bumil memang memiliki riwayat depresi atau gangguan kecemasan sebelumnya.

2. Lakukan teknik relasasi

Melakukan teknik relaksasi, misalnya dengan meditasi, bisa mengurangi rasa takut melahirkan, sehingga Bumil bisa merasa lebih tenang mendekati waktu persalinan. Salah satu cara yang paling mudah untuk melakukan meditasi adalah dengan memejamkan mata dan menarik napas dalam-dalam, lalu mengembuskannya secara perlahan. Fokuskan perhatian Bumil pada proses masuk dan keluarnya udara saat bernapas, sambil mengosongkan pikiran.

- ( Firsta ) : Ibu hamil membutuhkan lebih banyak asupan energi dari makanan dan minuman menjelang persalinan. Hal ini dikarenakan proses persalinan bisa berlangsung hingga berjam-jam dan akan menguras banyak tenaga. Bila tidak mendapat cukup makanan dan minuman, tubuh ibu hamil akan terasa lemas dan kurang berenergi ketika menghadapi persalinan serta berisiko terkena dehidrasi. Berbagai kondisi tersebut berpotensi menghambat proses persalinan dan membuat persalinan menjadi lebih lama, sehingga berisiko membahayakan kondisi ibu hamil dan janin.

Sebelum persalinan, ibu hamil dianjurkan untuk makan dalam porsi kecil namun sering. Hal ini dilakukan untuk mencegah mual dan muntah akibat terlalu banyak makan. Selain itu, perhatikan jenis makanan yang dikonsumsi. Menjelang persalinan, ibu hamil disarankan untuk menghindari makanan berlemak dan pedas karena dapat menyebabkan mual dan iritasi pada lambung.

- ( Maulidya ) : Penyebab ibu merasa ingin buang air kecil tetapi hanya keluar sedikit-sedikit itu dikarenakan hormon progesteron, gonadotropin dan koronik manusia, bisa juga disebabkan karena janin dalam kandungan semakin membesar dan posisi kepala bayi mulai turun kerongga panggul dan perkembangan uterus yang menyebabkan tertekannya kandung kemih sehingga ibu harus buang air kecil terus-menerus. Selain itu, Ibu disarankan untuk jalan-jalan agar mempercepat proses pembukaan karena berjalan kaki saat menjelang melahirkan bisa membantu mempercepat pembukaan jalan lahir secara alami. Gravitasi dan gerakan yang dilakukan saat berjalan kaki dapat merangsang pembukaan jalan lahir agar lebih cepat dan tekanan dari kepala bayi akan membuat adanya kontraksi dan membantu membuka jalan lahir bayi. Selain itu, ketika masih pembukaan 4 tetapi selaput ketuban masih utuh itu tidak berbahaya karena ketuban pecah tidak hanya terjadi pada pembukaan 4 saja, tetapi bisa terjadi dipembukaan 5 ataupun 6. Jika mendekati pembukaan 10 ketuban belum pecah baru bisa dikatakan berbahaya dengan kontraksi terasa setiap 3-5menit sekali. Selain itu, Ibu disarankan untuk tidak makan dan minum saat adanya kontraksi dan menarik nafas panjang saat kontraksi datang dikarenakan proses persalinan nantinya bisa berlangsung hingga berjam-jam dan akan menguras banyak tenaga, jika tidak mendapat cukup makanan dan minuman maka tubuh ibu hamil akan merasa lemas dan kurang berenergi ketika menghadapi persalinan serta berisiko terkena dehidrasi dan tarik nafas yang panjang saat kontraksi datang bertujuan agar bayi mendapat oksigen yang cukup. Selain itu, cara menangani ibu yang panik saat kontraksi datang bisa dengan mencari tahu sumber rasa takut Ibu tersebut, melakukan teknik relaksasi, mengarahkan rasa kepanikan dengan berdoa dan rasa tenang disertai untuk sabar agar tidak panik.
- ( Areta ) : Kebanyakan persalinan diawali dengan kontraksi kuat disertai ketuban pecah. Meski begitu, ada juga kehamilan yang mengalami ketuban pecah, sementara ibu hamil tidak mengalami kontraksi sama sekali. saat proses persalinan bila sudah

memasuki bulan maka ketuban akan pecah sendiri. Bila sudah terjadi pembukaan dan ketuban belum pecah maka dokter atau bidan akan memecahkan ketuban.

- ( Rizfi ) : Pada saat ibu masuk kala I persalinan, secara fisiologis tekanan darah ibu akan mengalami kenaikan sistolik 10-20 mmHg dan diastolik 5-10 mmHg dan tekanan darah akan mengalami perubahan menjadi turun saat kontraksi uterus selesai. Akan tetapi kenaikan tekanan darah yang dialami ibu ini dapat menjadi patologis, ketika setelah kontraksi uterus selesai, tekanan darah pada ibu masih mengalami kenaikan bahkan kenaikannya semakin tinggi, keadaan inilah yang dapat membahayakan proses persalinan. Penyebab tekanan darah ibu meningkat tersebut dapat juga dipengaruhi oleh beberapa faktor- faktor, salah satunya faktor Psikologis yaitu emosi, perasaan takut dan cemas. Peningkatan tekanan darah yang menyertai persalinan menyebabkan bahaya besar bagi ibu, akibatnya dapat meningkatkan risiko hipertensi, preeklamsia atau eklamsia. Peningkatan tekanan darah (Hipertensi) ternyata salah satu penyebab kematian ibu yang menduduki peringkat ketiga dengan presentase 12% setelah kejadian sepsis, perdarahan dan komplikasi lain-lain.
  
- ( Niken ) :
  1. Memilih dokter atau bidan yang terpercaya, Pastikan dokter kandungan Anda reputasinya sudah dikenal, terpercaya, atau pernah membantu anggota keluarga dan sahabat Anda menjalani persalinan. Dengan begitu, Anda pun jadi lebih tenang dan mau percaya pada kata-kata dokter tersebut. Penting juga untuk memastikan bahwa Anda dan suami memiliki pemikiran yang sejalan dengan dokter atau bidan yang bertanggung jawab atas persalinan Anda. Anda semua pun jadi bisa bekerja sama dengan baik sepanjang proses kehamilan dan kelahiran.
  2. Punya rencana yang fleksibel, Perubahan rencana merupakan hal yang normal dalam proses persalinan. Jika ini terjadi, Anda perlu membuka diri terhadap saran dan pilihan yang tersedia. Agar Anda lebih tenang kalau ada yang tidak sesuai dengan rencana, bicarakan semua opsi cadangan dan kemungkinan bersama dengan suami dan dokter kandungan.
  3. Melakukan relaksasi, Bagi beberapa wanita hamil, rasa takut dan cemas yang muncul bisa jadi suatu hal yang sangat membebani. Jika ini yang Anda rasakan, Anda perlu melatih teknik relaksasi. Pejamkan mata dan pikirkan suatu tempat atau situasi yang membuat Anda merasa tenang dan damai. Bayangkan suasananya, ingat-ingat berbagai bau yang Anda cium di tempat tersebut, dan rasakan kembali emosi yang waktu itu muncul seperti bahagia atau puas. Sambil memikirkannya, atur napas Anda sepele dan sedalam mungkin. Anda juga bisa ikut yoga dan meditasi khusus ibu hamil untuk membantu menenangkan pikiran menjelang persalinan.
  4. Mencari dukungan dari keluarga atau sahabat, Wanita hamil yang dikelilingi orang-orang terdekatnya menjelang kelahiran akan merasa lebih percaya diri dan optimis soal persalinannya. Tak perlu malu untuk mengakui bahwa Anda takut melahirkan,

justru dengan bercerita pada orang yang bisa dipercaya Anda bisa meluapkan rasa takut tersebut. Akan tetapi, Anda juga perlu membatasi diri agar tak terlalu banyak mendengar cerita-cerita yang menyeramkan seputar proses persalinan.

5. Istirahat yang cukup, kehamilan menurunkan tekanan darah dan kadar gula sehingga membuat ibu hamil lebih mudah lelah, meski merasa tidak banyak melakukan aktivitas. Anda bisa tidur siang selama 30-60 menit setiap harinya untuk membuat tubuh lebih segar.kurang tidur tidak hanya merugikan ibu hamil, tetapi juga janin. Pasalnya, kurang tidur bisa memicu komplikasi kehamilan, seperti preeklampsia.
6. Berfikir positif, Saat sedang hamil hingga fase persalinan, ibu membutuhkan afirmasi positif karena kedua proses tersebut menguras banyak energi ibu, baik secara fisik maupun psikis. Kondisi tersebut membuat ibu rentan mengalami stres, baby blues, dan depresi postpartum.

kesimpulannya,kita harus memberikan rasa nyaman saat ibu menjelang kelahiran agar ibu tidak cemas dan agar ibu tidak merasakan nyeri persalinan akibat cemas.

#### **Step-5 :**

1. ( Rizfi ) : Untuk Mengetahui Penyebab ibu hamil sering buang air kecil.
2. ( Areta ) : Untuk Mengetahui Tanda-tanda Persalinan.
3. ( Firsta ) : Mengetahui Bagaimana Perubahan Sistem Urinaria Pada Ibu Bersalin.
4. ( Niken ) : Membantu untuk Memahami bagaimana menghadapi kecemasan pada ibu bersalin.
5. ( Maulidya ) : Dapat Mengetahui apa saja masalah yang terjadi saat persalinan.
6. ( Dina ) : Untuk Mengetahui kontraksi pada persalinan.
7. ( Katrin ) : Mengetahui peran dan asuhan yang harus bidan laksanakan dalam proses persalinan.