

PENDAHULUAN



Angka kematian di Indonesia pada 2015 masih tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian ibu yang terjadi di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah partus lama atau partus macet sebesar 5%. Partus yang berlangsung lebih dari 18 jam ini akan menyebabkan ibu mengalami infeksi, dehidrasi, dan kelelahan sehingga meningkatkan risiko kematian bagi ibu.

Birth ball adalah sebuah bola terapi fisik yang membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakan latihan *birth ball* berupa duduk di atas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan dan mempercepat waktu persalinan.

Penggunaan *birth ball* selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Posisi duduk di atas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan. Jika bola diletakkan di atas tempat tidur, kemudian dilakukan latihan dengan posisi berlutut atau membungkuk dengan berat badan tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul maka bayi akan berubah ke posisi yang benar. Kegiatan ini akan bermanfaat dalam mempersingkat waktu bersalin.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan latihan *birth ball* selama kehamilan terhadap lama persalinan karena dapat mengurangi rasa sakit saat pembukaan, mempercepat dilatasi serviks, dan memperlancar persalinan. Latihan *birth ball* memiliki beberapa gerakan latihan, di antaranya adalah *pelvic rocking exercises*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan lama waktu persalinan kala I pada ibu primipara yang dilakukan *pelvic rocking exercises* dan yang tidak dilakukan *pelvic rocking exercises*.

BAB I

KEHAMILAN



Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu ini disebut kehamilan matur (cukup bulan). Bila kehamilan lebih dari 43 minggu maka disebut kehamilan postmatur. Kehamilan antara 28 dan 36 minggu disebut kehamilan prematur (Sarwono, 2009).

Ditinjau dari tuanya kehamilan, kehamilan dibagi dalam 3 bagian; masing-masing (Sarwono, 2009):

1. kehamilan triwulan pertama (antara 0 sampai 12 minggu);
2. kehamilan triwulan kedua (antara 12 sampai 28 minggu); dan
3. kehamilan triwulan terakhir (antara 28 sampai 40 minggu).

Tanda dan Gejala

Menurut Sulistyawati (2009), untuk mengetahui seorang wanita sedang hamil atau tidak, kita dapat melihat tanda-tanda kehamilan yang ada.

Tanda-tanda kehamilan dapat dibagi menjadi:

1. Tanda-tanda dugaan hamil
 - a. amenorea/tidak mengalami menstruasi (terlambat haid);
 - b. mual (nausea) dan muntah (emesis);
 - c. pusing;
 - d. miksi/sering buang air kecil;
 - e. pigmentasi kulit, terutama di daerah muka, areola payudara, dan dinding perut;
 - f. varises atau penampakan pembuluh darah vena;
 - g. payudara menegang dan sedikit nyeri; dan
 - h. epulis: hipertropi dari pupil gusi.

-
2. Tanda tidak pasti kehamilan
 - a. rahim membesar, sesuai dengan umur kehamilan;
 - b. pada pemeriksaan dalam dijumpai:
 - (1) tanda hegar: SBR lunak;
 - (2) tanda chadwicks: warna kebiruan pada serviks, vagina, dan vulva;
 - (3) tanda piscaseck: pembesaran uterus ke salah satu arah sehingga menonjol jelas ke arah pembesaran tersebut;
 - (4) kontraksi braxton hicks: bila uterus dirangsang (distimulasi dengan diraba) akan mudah berkontraksi; dan
 - (5) ballotement positif: jika dilakukan pemeriksaan palpasi di perut ibu dengan cara menggoyang-goyangkan di salah satu sisi maka akan terasa “pantulan” di sisi yang lain.
 - c. Tes urine kehamilan (tes HCG) positif, yaitu tes urine dilaksanakan minimal satu minggu setelah terjadi pembuahan. Tujuan dari pemeriksaan ini adalah mengetahui kadar hormon gonadotropin dalam urine. Kadar yang melebihi ambang normal mengindikasikan bahwa wanita mengalami kehamilan.

3. Tanda pasti kehamilan
 - a. terdengar denyut jantung janin (DJJ);
 - b. terasa gerak janin;
 - c. pada pemeriksaan USG terlihat adanya kantong kehamilan dan ada gambaran embrio; dan
 - d. pada pemeriksaan rontgen terlihat adanya rangka janin (> 16 minggu).

Perubahan-Perubahan Fisik Ibu Hamil

Perubahan fisik pada ibu hamil menurut Kurnia (2009) adalah:

1. Perubahan fisik pada trimester I
 - a. *Morning sickness*, mual dan muntah

Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual dimulai sejak awal kehamilan. Mual muntah di usia muda disebut *morning sickness*, tetapi kenyataannya mual muntah ini dapat terjadi setiap saat. Mual ini biasanya akan berakhir pada 14 minggu kehamilan. Pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai kehamilan trimester kedua dan ketiga.

b. Pembesaran payudara

Payudara akan membesar dan mengencang, karena terjadi peningkatan hormon kehamilan yang menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan untuk mempersiapkan pemberian nutrisi pada jaringan payudara sebagai persiapan menyusui.

c. Sering buang air kecil

Keinginan sering buang air kecil pada awal kehamilan ini dikarenakan rahim yang membesar dan menekan kandung kencing. Keadaan ini akan menghilang pada trimester II dan akan muncul kembali pada akhir kehamilan karena kandung kemih ditekan oleh kepala janin.

d. Konstipasi atau sembelit

Keluhan ini juga sering dialami selama awal kehamilan karena peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus bekerja kurang efisien. Adapun keuntungan dari keadaan ini adalah memungkinkan penyerapan nutrisi yang lebih baik saat hamil.

e. Sakit kepala/pusing

Sakit kepala atau pusing sering dialami ibu hamil pada awal kehamilan karena adanya

peningkatan tekanan darah ke tubuh sehingga ketika akan mengubah posisi dari duduk/tidur ke posisi yang lain (berdiri) tiba-tiba, sistem sirkulasi darah merasa sulit beradaptasi. Sakit kepala/pusing yang lebih sering daripada biasanya dapat disebabkan oleh faktor fisik maupun emosional. Pola makan yang berubah, perasaan tegang, dan depresi juga dapat menyebabkan sakit kepala.

f. Kram Perut

Kram perut saat trimester awal kehamilan seperti kram saat menstruasi di bagian perut bawah atau rasa sakit seperti ditusuk yang timbul hanya beberapa menit dan tidak menetap adalah normal. Hal ini sering terjadi karena adanya perubahan hormonal dan juga karena adanya pertumbuhan dan pembesaran dari rahim di mana otot dan ligamen merenggang untuk menyokong rahim.

g. Meludah

Keinginan meludah yang terjadi pada ibu hamil yang terus-menerus dianggap normal sebab hal ini termasuk gejala *morning sickness*.

h. Peningkatan berat badan

Pada akhir trimester pertama wanita hamil akan merasa kesulitan memasang

kancing/rok celana panjangnya. Hal ini bukan berarti ada peningkatan berat badan yang banyak, melainkan karena rahim telah berkembang dan memerlukan ruang juga, dan ini semua karena pengaruh hormon *estrogen* yang menyebabkan pembesaran rahim dan hormon *progesteron* yang menyebabkan tubuh menahan air.

2. Perubahan Fisik dan Psikologis pada Trimester II

a. Perut semakin membesar

Setelah usia kehamilan 12 minggu, rahim akan membesar dan melewati rongga panggul. Pembesaran rahim akan tumbuh sekitar 1 cm setiap minggu. Pada kehamilan 20 minggu, bagian teratas rahim sejajar dengan pusar (*umbilicus*). Setiap individu akan berbeda-beda, tetapi pada kebanyakan wanita, perutnya akan mulai membesar pada kehamilan 16 minggu.

b. Sendawa dan buang angin

Sendawa dan buang angin akan sering terjadi pada ibu hamil. Hal ini sudah biasa dan normal karena akibat adanya perenggangan usus selama kehamilan. Akibat dari hal tersebut perut ibu hamil akan terasa kembung dan tidak nyaman.

c. Rasa panas di perut

Rasa panas di perut adalah keluhan yang paling sering terjadi selama kehamilan karena meningkatnya tekanan akibat rahim yang membesar dan juga pengaruh hormonal yang menyebabkan rileksasi otot saluran cerna sehingga mendorong asam lambung ke arah atas.

d. Pertumbuhan rambut dan kuku

Perubahan hormonal juga menyebabkan kuku bertumbuh lebih cepat dan rambut tumbuh lebih banyak dan kadang di tempat yang tidak diinginkan, seperti di wajah atau di perut. Namun, tidak perlu khawatir dengan rambut yang tumbuh tak semestinya ini karena akan hilang setelah bayi lahir.

e. Sakit perut bagian bawah

Pada kehamilan 18–24 minggu, ibu hamil akan merasa nyeri di perut bagian bawah seperti ditusuk atau tertarik ke satu atau dua sisi. Hal ini karena perenggangan ligamentum dan otot untuk menahan rahim yang semakin membesar. Nyeri ini hanya akan terjadi beberapa menit dan bersifat tidak menetap.