

Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny "R" G1P0A0 dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil Pada Trimester III Menggunakan Pemanfaatan Video Senam Kegel di Klinik A Kabupaten Bandung**Nita Olivia¹, Damai Yanti², Sri Mujiwati³, Tien Widartini⁴**¹Prodi D III Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi²Prodi D III Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi**Koresponden: Damai Yanti**

Alamat: Jalan Kerkof No.243, Kota Cimahi; nitaolv@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a process experienced by every woman before giving birth and having children. During pregnancy, labor and the postpartum, there will be some discomfort and complaints, especially in the third trimester. Providing Kegel exercise videos is exercise care through audio-visual media that can be done by pregnant women and postpartum women. The goal is to strengthen the pelvic floor muscles which function to support important organs such as the uterus, bladder and rectum to function properly. Utilization of Kegel exercise videos can increase mothers' attention, imagination, and concentration to do Kegel exercises more often. The method in this study is a case study approach. Collecting data in this study using interviews and observation. The subject of this midwifery care is Mrs. "R" G1P0A0 gestational age 36 weeks 1 day with complaints of frequent urination at the end of gestation. The results of the study during pregnancy showed that during pregnancy there was an effect of using kegel exercise videos on decreasing that frequency of urination. After the Kegel exercise video was carried out, complaints of frequent urination decreased and the mother felt comfortable. During the postpartum period, mothers were given health education regarding vulva hygiene and video care of Kegel exercises to accelerate perineal wound healing. The conclusion of this case study is the care provided during pregnancy, childbirth, postpartum and newborn to Mrs. "R" is in accordance with the theory and is effective in overcoming the discomfort experienced. It is hoped that this comprehensive midwifery care can be applied, especially in the use of Kegel exercise videos, which can be carried out by every pregnant woman and postpartum mother as educational advice that can be used anytime and anywhere.

Keywords: Kegel Exercise Videos; Pregnant Women; Postpartum Mothers**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan proses yang dialami oleh setiap wanita sebelum melahirkan dan memiliki anak. Pada masa kehamilan, persalinan dan nifas akan dijumpai beberapa ketidaknyamanan dan keluhan terutama pada trimester III. Pemberian video senam kegel adalah asuhan senam melalui media audio visual yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dan ibu nifas. Tujuannya untuk menguatkan otot dasar panggul yang berfungsi untuk menyangga organ-organ penting seperti rahim, kandung kemih dan rectum agar berfungsi dengan baik. Pemanfaatan video senam kegel dapat meningkatkan perhatian, imajinasi, dan konsentrasi ibu untuk lebih sering melakukan senam kegel. Metode pada penelitian ini merupakan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Subjek pada asuhan kebidanan ini adalah Ny. "R" G1P0A0 usia kehamilan 36 minggu 1 hari dengan keluhan sering buang air kecil pada akhir usia kehamilan. Hasil penelitian pada masa kehamilan dilakukan asuhan senam kegel menggunakan video dan diberikan konseling mengenai pengaturan minum di malam hari. Setelah video senam kegel dilakukan, keluhan sering buang air kecil berkurang dan ibu merasa nyaman. Pada masa nifas ibu diberikan pendidikan kesehatan mengenai *vulva hygiene* dan asuhan video senam kegel untuk mempercepat penyembuhan luka perineum. Kesimpulan studi kasus ini yaitu asuhan yang diberikan pada masa kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir pada Ny. "R" sudah sesuai dengan teori dan efektif untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami. Diharapkan asuhan kebidanan komprehensif ini dapat diaplikasikan terutama pada pemanfaatan video senam kegel dapat dilakukan oleh setiap ibu hamil dan ibu nifas sebagai saran edukasi yang dapat di manfaatkan kapan saja dan dimana saja

Kata kunci: Video Senam Kegel; Ibu Hamil; Ibu Nifas**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Perawatan kehamilan telah ada dalam berbagai bentuk untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin sejak zaman dahulu. Meskipun kehamilan merupakan proses yang normal (fisiologis), namun dalam keadaan tertentu dapat menjadi patologis, dan

bila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan keadaan darurat yang membahayakan nyawa ibu maupun janin. [1]. Sebab itu diperlukannya asuhan yang ditangani secara tepat agar kondisi ibu dan janin selalu sehat. Peran bidan sangat penting untuk melakukan pemantauan secara berkala untuk mencegah kematian ibu dan bayi selama kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir.

Masa kehamilan di golongan menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama, kedua dan ketiga. Trimester pertama kehamilan dimulai antara 0 dan 12 minggu. Trimester II berlangsung dari 12 hingga 28 minggu, sedangkan trimester III dimulai pada 28 hingga 40 minggu [2]. Setiap periode mengalami ketidaknyamanan yang berbeda. Peran bidan melakukan asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang ada pada ibu. Kehamilan trimester III merupakan masa penantian dimana ibu dan keluarga tidak sabar menanti kelahiran bayinya, waktu menunggu adalah julukan umum untuk trimester ketiga., segala persiapan materi dan fisik disiapkan oleh ibu dan keluarga untuk menanti kelahiran sang buah hati.

Terdapat ketidaknyamanan saat periode trimester III berlangsung diantaranya sesak nafas, insomnia, sering buang air kecil, keram kaki, oedema, varices dan hemoroid. Wanita hamil yang mengalami peningkatan frekuensi buang air kecil mengalami ketidaknyamanan dan kesulitan untuk tidur malam karena sering ke kamar mandi. Peningkatan frekuensi buang air kecil merupakan masalah fisiologis saat masa kehamilan trimester III [3]

Menurut Journal of Midwifery Involution (2016) sekitar 50% ibu hamil di Indonesia mengalami peningkatan frekuensi berkemih. Menurut Journal of the Health System (2015) 37,9% ibu hamil mengeluh sering buang air kecil, sedangkan 17,5% pada usia kehamilan lebih dari 28 minggu. Menurut hasil survey di klinik "A" pada 7 November-12 desember 2022 terdapat 30 ibu hamil di trimester III dan 17 diantaranya memiliki ketidaknyamanan sering buang air kecil. Hal ini menandakan banyak nya keluhan ketidaknyamanan ibu hamil yang sering berkemih yang perlu menjadi perhatian tenaga kesehatan.

Kepala janin turun ke pintu panggul inilah yang menyebabkan sering buang air kecil secara fisiologis. Banyak Ibu hamil mengalami kecemasan karena sering menggunakan kamar kecil untuk buang air kecil menyebabkan ibu tidak bisa tidur dengan nyaman. Apabila tidak diatasi, sering buang air kecil dapat menyebabkan infeksi saluran kemih apabila ibu terlalu sering menahan buang air kecil. Senam kegel merupakan terapi farmakologi yang disarankan untuk menurunkan frekuensi sering buang air kecil pada ibu. Dengan asuhan senam kegel diharapkan frekuensi buang air kecil ibu berkurang dan ibu mampu beristirahat dengan tenang di malam hari [4]

Persalinan kala 1 fase aktif merupakan langkah awal bagi ibu saat mendekati persalinan, ibu mengalami ketidaknyamanan sakit dibagian perut karena kontraksi rahim lebih sering terjadi. Gerakan yang terjadi pada rahim menyebabkan pembuluh darah menyempit dan otot dinding rahim berkontraksi terjepit, sehingga terasa nyeri. Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan di kala 1 fase aktif adalah dengan cara pijat. Pijat adalah kontak fisik yang dapat membuat ibu nyaman dan dapat dilakukan oleh keluarga maupun tenaga kesehatan. Massage Eufurage adalah teknik pijat sederhana yang dapat membuat kondisi ibu lebih rileks dan nyaman. Mengurangi rasa nyeri dengan massage eufurage merupakan terapi non farmakologis yang telah termasuk dalam Rangkuman Tindakan Pereda Nyeri Tenaga Kerja. Euffurage adalah pijatan ringan yang dapat diberikan selama kontraksi dengan mengelus jari-jari di perut untuk pernapasan. Ini bisa mengalihkan perhatian rasa sakit ibu terfokus pada pijatan [5]

Ketika perineum robek, perubahan perineum postpartum terjadi. Robekan pada jalan lahir dapat terjadi dengan sendirinya atau dalam keadaan tertentu, dokter dapat melakukan episiotomi. Latihan otot-otot perineum, bagaimanapun, dapat membantu mengembalikan nada dan sampai batas tertentu mengencangkan vagina. Dengan aktivitas teratur, hal ini dapat dicapai pada akhir masa nifas. [6]

Banyak faktor pendukung yang dapat membuat proses penyembuhan luka perineum lebih cepat, salah satunya adalah dengan senam kegel. Proses luka perineum bisa sembuh dengan senam kegel. Luka ibu dapat lebih cepat membaik. Menurut Antini (2016) Durasi penyembuhan khas untuk luka perineum adalah tujuh hari, paling banyak berkisar antara empat hingga sembilan hari. Sirkulasi darah dan oksigen di jaringan otot, seperti perineum, dapat ditingkatkan dengan mengencangkan dan meregangkan selama latihan Kegel. Oksigen yang lancar dapat mempercepat penyembuhan karena proses oksigenisasi. Latihan yang dilakukan antara waktu melahirkan dan dua minggu kemudian akan memperkuat kekenyalan perineum. Rata-rata lama penyembuhan dengan senam kegel berlangsung selama enam hari, dengan minimal lima hari dan maksimal tujuh hari. [7]

Film pembelajaran adalah media yang menggabungkan suara dan gerak visual (gambar bergerak), menurut penelitian oleh (Hadi 2017). Video berfungsi sebagai media informasi sekaligus sebagai media pembelajaran. Video adalah salah satu media yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang karena kemudahan pengulangan video dan cara penyampaian informasi secara sistematis. [8]

Berdasarkan penelitian Christina 2019 terdapat perbedaan antara pengetahuan ibu yang melihat video animasi dan hanya menyimak penjelasan materi. Dengan adanya video animasi bergerak yang menarik perhatian ibu, mereka lebih tertarik untuk dapat mengikuti arahan yang disampaikan dari video. Media ini mampu meningkatkan konsentrasi dan imajinasi ibu untuk dapat melakukannya. Pengetahuan dan sikap ibu dapat ditingkatkan dengan lebih efektif menggunakan media video, ini ditunjukkan dengan mean penggunaan video yang lebih tinggi [9]

Berdasarkan definisi tersebut di atas, penulis tertarik untuk menawarkan asuhan kebidanan yang lengkap menggunakan pemanfaatan video kepada Ny. "R" G1P0A0 di Klinik "A" Kabupaten Bandung.

Tujuan Penelitian

Tujuan studi kasus ini adalah untuk memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif pada Ny. "R" G1P0A0 dengan ketidaknyamanan trimester III menggunakan pemanfaatan video senam kegel di Klinik "A" Kabupaten Bandung tahun 2022.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan mulai dari usia kehamilan 36 minggu 1 hari sampai KB. Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "R".

Subjek Penelitian

Ny. "R" dengan keluhan sering buang air kecil pada saat kehamilan, nyeri persalinan kala I dan nyeri pada luka perineum.

Alat Pengumpulan Data

1. Wawancara

Asuhan kebidanan ini dilakukan dengan wawancara langsung kepada ibu pada kunjungan kehamilan sebagai pengkajian data awal meliputi biodata, keluhan ibu, riwayat kesehatan ibu dan keluarga, riwayat pernikahan, riwayat keluarga berencana, pola kebiasaan sehari-hari, serta riwayat psikososial dan budaya sampai ibu menggunakan kontrasepsi secara komprehensif.

2. Observasi

Observasi dilakukan pada setiap kunjungan dalam bentuk pemeriksaan fisik mulai dari inspeksi, palpasi, perkusi maupun auskultasi. Pelaksanaan pemeriksaan juga dilakukan mulai dari kehamilan Trimester III dengan keluhan sering buang air kecil, nyeri pada persalinan kala I, nyeri luka perineum pada masa nifas, bayi baru lahir dan KB secara komprehensif.

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah format pengkajian, buku KIA ibu, alat pemeriksaan kehamilan lengkap dan lembar catatan perkembangan. Peralatan yang digunakan untuk pemeriksaan penunjang yaitu alat pemeriksaan Hb dan alat cek golongan darah.

Prosedur Pengumpulan Data

1. Persiapan

Meminta izin untuk melakukan asuhan kebidanan kepada pasien yang memiliki ketidaknyamanan pada proses kehamilan, persalinan, nifas maupun bayi baru lahir. memberikan penjelasan kepada pasien untuk diberikan asuhan kemudian bertukar nomor WhatsApp dan memberitahu kunjungan ulang. Memberikan informed consent untuk ditanda tangani oleh ibu yang bersedia menjadi subjek penelitian

2. Pelaksanaan

Asuhan senam kegel dilakukan selama 12 hari kemudian dilakukan evaluasi, pemantauan dilakukan lewat WhatsApp. Pada saat persalinan Kala I ibu mengeluh nyeri punggung bawah dan diberikan asuhan massage effleurage. Pada saat masa nifas ibu mengeluhkan nyeri pada bagian perineum karena luka bekas jahitan derajat II kemudian ibu dianjurkan untuk melakukan senam kegel dan diberikan pendidikan kesehatan mengenai vulva hygiene. Serta pada bayi baru lahir dan kontrasepsi berjalan dengan baik tanpa ada masalah apapun.

Lokasi dan Waktu Studi Kasus

Pengambilan studi kasus ini dilaksanakan di Klinik "C/A" Kabupaten Bandung dimulai dari tanggal 10 November 2022 sampai dengan ibu menggunakan kontrasepsi tanggal 3 Januari 2023.

Etika Penelitian

1. Izin Etik (Ethical Clearance)

Penelitian dilakukan setelah mendapatkan surat Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) dengan nomor surat : 03/D/KEPK-STIKes/II/2023

2. Penjelasan dan persetujuan (Informed Consent)

- Memberikan lembar persetujuan kepada responden yang telah diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan dari studi kasus. Apabila subjek setuju maka informed consent lembar persetujuan dapat ditanda tangani.
3. Kerahasiaan (Confidentiality)
Informasi yang telah dikumpulkan oleh subjek terjamin kerahasiaannya. Data tersebut hanya akan disajikan atau dilaporkan kepada yang berhubungan dengan studi kasus serta tidak dipublikasikan.
 4. Manfaat (Benefit)
Memberikan asuhan dan kenyamanan selama kehamilan dengan diberikan asuhan senam kegel sehingga sering BAK berkurang, pada persalinan diberikan asuhan massage effleurage sehingga intensitas nyeri persalinan berkurang dan ibu tampak nyaman, pada masa nifas diberikan asuhan vulva hygiene dan senam kegel sehingga mempercepat pemulihan nyeri pada luka perineum dan tidak terjadi infeksi.
 5. Keadilan (Justice)
Memberikan kesempatan yang sama pada responden yang memenuhi kriteria untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, selain itu, peneliti memberikan kesempatan yang sama dengan partisipan untuk mengungkapkan perasaannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Asuhan Masa Kehamilan

Pada kehamilan trimester III, kontak pertama dengan penulis Ny. "R" mengeluh sering buang air kecil sejak usia kehamilan ± 28 minggu yang menyebabkan waktu tidur terganggu, kemudian pada kunjungan kedua Ny. "R" seringkali masih mengalami buang air kecil yang sering. Keluhan yang dirasakan tersebut merupakan ketidaknyamanan kehamilan.

Beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester ketiga yaitu meningkatnya frekuensi sering buang air kecil. Sering buang kecil ini disebabkan karena adanya perubahan pada system perkemihan, Rahim yang lebih besar dapat menekan dinding saluran kandung kemih. Peningkatan frekuensi buang air kecil ini juga terjadi karena hormon estrogen dan progesterone yang menyebabkan saluran tonus otot dan saluran kemih melemah. [13] Kehamilan dengan sering buang air kecil ini memerlukan perhatian khusus dengan melakukan asuhan komprehensif.

Penanganan untuk kasus ketidaknyamanan peningkatan frekuensi sering buang air kecil pada ibu hamil yaitu dengan melakukan senam kegel untuk mengencangkan tonus otot saluran kemih, asuhan ini sangat membantu mengurangi keluhan sering buang air kecil. Asuhan senam kegel ini dilakukan sebanyak 3-4 kali sehari dan menahan otot selama 3 detik. Pemberian asuhan senam kegel dilakukan pada Ny. "R" dilakukan selama 12 hari dan dilakukan evaluasi pada tanggal 21 November 2022 ibu merasa lebih nyaman, keluhan sering BAK berkurang dari $\pm 10-11$ kali/hari menjadi $\pm 6-7$ kali/hari dan waktu tidur malam dari 5 jam menjadi 7 jam, sehingga dapat disimpulkan keluhan sering berkemih teratasi karena frekuensi sering berkemih berkurang dan waktu tidur tidak terganggu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ziya dkk (2021) tentang senam Kegel digunakan untuk mengatasi keluhan sering buang air kecil. Sebelum terapi senam kegel, ibu mengalami sering buang air kecil hingga lima kali pada malam hari; setelah mendapat terapi latihan Kegel, frekuensi buang air kecil ibu di malam hari berkurang menjadi satu atau dua kali. [37]

His palsu atau Braxton Hicks yang Ny "R" rasakan adalah hal yang normal menjelang persalinan termasuk pada Ny "R" yang usia kehamilannya 38 minggu, karena ini merupakan sebab terjadinya persalinan, menurut teori oksitosin yakni kelenjar hipofisis pars posterior mengeluarkan oksitosin. Kontraksi Braxton Hicks bisa menjadi lebih sering sebagai akibat dari perubahan keseimbangan estrogen dan progesterone dalam tubuh. Kadar progesterone turun pada akhir kehamilan, yang menyebabkan kadar oksitosin meningkat dan aktivitas otot rahim meningkat. Ini menyebabkan kontraksi, yang menyebabkan gejala persalinan. [28]

Kebijakan program antenatal sebaiknya dilakukan minimal 6 kali, pelayanan yang berkualitas harus diberikan dan harus sesuai dengan standar 10 T yaitu tensi, mengukur tinggi fundus uteri, mengukur lingkar lengan atas, denyut jantung janin, menilai presentasi, memberikan penambah darah, memberikan vaksin toksoid tetanus, melakukan pemeriksaan laboratorium, dan melakukan wawancara..

2. Asuhan Masa Persalinan

Saat usia ibu hamil 38 minggu 1 hari, Ny. "R" mulai mengalami kontraksi. Hal ini sejalan dengan keyakinan bahwa persalinan normal memerlukan pengangkatan janin cukup bulan (antara 37 dan 42 minggu).

Kala I

Timbulnya kontraksi rahim dan pelebaran serviks dari awal kala I hingga selesai sepenuhnya. Proses Kala I persalinan Ny. "R" didasari dengan kontraksi pukul 03.00 WIB tanggal 22 November 2022. Ibu datang ke Klinik "A" pukul 07.00 WIB hasil pemeriksaan pembukaan 4 cm dan ketuban masih utuh. Lamanya kala I pada Ny. "R" selama 5 jam setengah, teori menyebutkan bahwa proses persalinan kala I pada primipara yaitu sekitar 6 jam.

Pada awal persalinan kala I nyeri persalinan lebih dirasakan oleh ibu primigravida. Ibu primigravida sering merasa cemas karena mereka tidak berpengalaman mengalami parturien. Ibu dengan kehamilan pertama lebih sering merasakan kekhawatiran, ketegangan akan ketakutan, sehingga tidak dapat mengontrol rasa nyeri yang dirasakan.

[39] Hal ini juga dialami oleh Ny. "R" yang merasakan nyeri persalinan kala I, dengan melakukan *massage effleurage* pada klien saat menghadapi parturient kala I fase aktif dapat mempengaruhi tingkat nyeri terhadap persalinan kala I fase aktif. Setelah dilakukan asuhan *massage effleurage* Ny. "R" tampak nyaman dan intensitas nyeri persalinan berkurang.

Menurut penelitian yang dilakukan magfirah dkk (2020) tingkat nyeri persalinan tahap awal dipengaruhi oleh Teknik pijat yang dikenal sebagai *effleurage*. [29] Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dkk (2020) *massage effleurage* yakni pemberian pijatan dalam bentuk stimulasi kulit berhasil mengurangi ketidaknyamanan selama proses parturient dan efektif untuk menurunkan nyeri. Pijat *effleurage* merangsang serat taktil di kulit untuk memblokir impuls nyeri. [9]

Kala II

Ketika serviks sudah sepenuhnya terbuka (lengkap) Kala II dimulai, dan diakhiri dengan lahirnya bayi. Berdasarkan pemeriksaan dalam yang menunjukkan pelebaran serviks lengkap, Kala II dapat didiagnosis. [30] Pada persalinan kala II Ny. "R" merasakan mulas semakin lama semakin sering, kebutuhan untuk menekan dan mengarahkan tekanan pada anus, munculnya vulva terbuka, dan perineum yang menonjol. Pada kala II ini sudah dipersiapkan untuk persalinan yaitu dengan mengatur posisi ibu saat meneran yaitu posisi litotomi.

Proses persalinan kala II Ny. "R" ditegakkan pukul 11.30 WIB yaitu saat pembukaan lengkap, bayi lahir spontan pada pukul 12.15 WIB, hal tersebut menunjukkan bahwa proses kala II berlangsung 45 menit. Seperti halnya berdasarkan teori menurut Winkjosastro (2002), Dimulai dengan pelebaran penuh 10 cm, proses kelahiran berlanjut hingga bayi lahir. Pada primigravida, prosedur persalinan memakan waktu dua jam, sedangkan pada multigravida, dibutuhkan waktu satu jam.. [31]

Saat melahirkan, Ny. "R" mendapat asuhan. adanya dorongan ingin meneran dipimpin untuk meneran dan diajarkan cara meneran yang baik, kemudian di sela-sela kontraksi ibu diberikan minum teh manis dan didampingi oleh suami. Proses kala II berlangsung dengan baik karena ibu kooperatif dan mengikuti sesuai perintah yang bidan anjurkan, namun Ny. "R" mengalami cemas. Kulit perineum, otot, dan mukosa vagina semuanya mempengaruhi ruptur perineum, sehingga dilakukan penjahitan dengan anestesi. Dari hasil pengkajian pada saat kehamilan, ibu jarang bersenggama dengan suami. Menurut Mochtar (2015), meskipun usia ibu normal, tetapi jika dia tidak berolahraga dan melakukan hubungan seks secara teratur, dia bisa mengalami ruptur perineum. Perineum yang tipis dan kelenturan perineum juga berkontribusi terhadap hal ini, sehingga memudahkan untuk merobek jalan lahir. [32] Kejadian *rupture perineum* pada ibu dengan usia reproduktif juga bisa diakibatkan oleh ibu yang cemas menghadapi persalinan. Hastuti (2016) juga berpendapat bahwa ketegangan diakibatkan oleh perasaan takut.

Tidak ada masalah pada bayi sehingga IMD diberikan selama satu jam setelah bayi lahir, dan berhasil. Inisiasi Menyusui Dini (IMD) adalah proses yang memungkinkan bayi baru lahir untuk mencari puting susu segera setelah lahir. Lama dan pemeliharaan pemberian ASI eksklusif (ASI eksklusif) akan sama-sama mendapat manfaat besar dari dimulainya pemberian ASI sejak dini. [34] Awal mula menyusui dilakukan oleh Ny. "R" berhasil, bayi mampu menyusui dengan baik.

Kala III

Kala III dimulai setelah bayi lahir sampai dengan plasenta lahir lengkap dan berlangsung tidak lebih dari 30 menit. Kala III Ny. "R" berlangsung dengan normal, plasenta lahir selama 5 menit.

Rongga rahim menyusut setelah bayi lahir, otot rahim (*miometrium*) berkontraksi selama kala tiga persalinan. Tempat perlekatan plasenta juga menyusut sebagai akibat dari pengurangan ukuran ini. Karena daerah yang menghubungkan plasenta menyusut sedangkan ukuran plasenta tetap konstan, plasenta akan melipat, menebal, dan akhirnya terpisah dari dinding rahim. Plasenta akan turun ke dalam vagina atau bagian bawah rahim setelah terlepas. Setelah janin lahir, rahim berkontraksi menyebabkan penyusutan permukaan rongga rahim, tempat implantasinya plasenta. Akibatnya, plasenta akan terlepas dari tempatnya. [30]

Asuhan yang diberikan kala III pada Ny. "R" dilakukan selama 5 menit yaitu dikatakan sesuai karena pada saat kala III bidan memberikan 10 IU oksitosin segera setelah bayi lahir, setelah plasenta lahir, dilakukan penegangan tali pusat yang teratur dan melakukan pijat fundus. Berdasarkan teori kala III Ny. "R" berlangsung dengan baik karena pengeluaran plasenta tidak lebih dari 30 menit.

Kala IV

Setelah plasenta lahir dan berlanjut selama dua jam setelah masa nifas, persalinan memasuki tahap keempat. Ny "R" diperiksa untuk stadium IV setiap 15 menit selama jam pertama dan setiap 30 menit selama jam kedua, termasuk memeriksa tekanan darah, denyut nadi, dan peningkatan fundusnya, dan mengawasi banyaknya perdarahan. Pemantauan kala IV pada Ny. "R" normal tidak ada masalah.

Melakukan pendokumentasian setiap tindakan hasil observasi pada kala I dicatat dalam SOAP pada kala II dan III dicatat dalam partograf.

Asuhan Masa Nifas

Setelah plasenta dilahirkan, periode yang dikenal sebagai periode postpartum dimulai dan berlanjut sampai organ rahim kembali ke bentuk sebelum hamil. Fase postpartum biasanya berlangsung enam minggu. Ny "R" melakukan empat kali kunjungan selama masa nifas. Pemeriksaan pascapersalinan dilakukan untuk mengevaluasi kesehatan ibu serta untuk menghindari, mengidentifikasi dan menangani masalah yang mungkin timbul.

Pada kasus ini Ny. "R" mengalami nyeri perineum karena laserasi derajat II. Laserasi perineum ini menyebabkan nyeri perineum. Segera setelah ibu melahirkan, ibu biasanya mengalami nyeri perineum, nyeri ini merupakan gejala umum yang berlangsung sampai periode pascanatal. [19] Perineum yang sebelumnya diregangkan oleh tekanan bayi yang maju ke depan, menjadi longgar segera setelah melahirkan. Perineum mendapatkan tonusnya kembali pada hari ke-5 pasca kelahiran, meskipun masih lebih longgar daripada sebelum kehamilan. [47] Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019) mengatakan bahwa terdapat pengaruh keterampilan vulva hygiene terhadap waktu penyembuhan luka perineum ibu nifas primipara. [35] Penyembuhan luka perineum juga dapat diupayakan dengan melakukan senam kegel sejalan dengan penelitian Fitri dkk (2019) menyebutkan bahwa ibu yang melakukan senam kegel selama masa nifas lebih cepat sembuh.

Pada kelompok senam kegel, penyembuhan luka perineum rata-rata membutuhkan waktu 6 hari dengan batas minimal 5 hari hingga paling tinggi 7 hari. Hal ini menunjukkan bahwa ibu nifas dapat menggunakan senam kegel untuk mempercepat penyembuhan lesi perineum. [35] Maka dari itu, penulis memberikan konseling vulva hygiene dan asuhan senam kegel dapat mempercepat pemulihan pascapersalinan dengan memperkuat otot rangka dasar panggul, yang juga akan membantu sfingter eksternal di kandung kemih bekerja lebih baik. Setelah diberikan asuhan vulva hygiene dan senam kegel Ny "R" merasa proses penyembuhannya luka perineumnya cepat.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa pelayanan kesehatan ibu nifas yang diuraikan dalam buku PWS KIA diberikan sesuai standar bagi ibu hamil mulai 6 jam sampai 42 hari setelah melahirkan oleh tenaga kesehatan untuk memantau pemeriksaan ibu nifas dan mengidentifikasi komplikasi secara dini, minimal harus dilakukan 4 kali kunjungan nifas.

Asuhan Bayi Baru Lahir (BBL)

Bayi baru lahir (BBL) adalah bayi yang baru saja menjalani proses persalinan dan berusia antara 0 hingga 28 hari. Menurut teori KN 1 (6 jam-48 jam), KN 2 (3-7 hari), KN 3 (8 hingga 28 hari setelah lahir). Kunjungan bayi baru lahir ini dilakukan untuk memantau kondisi bayi dan untuk mengidentifikasi dan menangani masalah yang terjadi. [28] Kunjungan pada bayi Ny. "R" dilakukan sebanyak 3 kali yaitu 6 jam, 7 hari dan 24 hari.

Kunjungan ke I dan III bayi dalam keadaan sehat tidak ditemukan komplikasi ataupun tanda bahaya bayi menyusui dengan baik. Pada kunjungan ke II (7 hari) bayi dalam kondisi baik, tali pusat sudah lepas. Pada kunjungan ke III (24 hari) bayi juga dalam kondisi baik dan tidak ada tanda bahaya.

Karena sistem pembekuan darah masih berkembang pada neonatus, vitamin K diberikan kepada bayi sebagai upaya untuk mencegah terjadinya pendarahan. Penting untuk memeriksa apakah bayi telah menerima suntikan vitamin K pada saat pemeriksaan bayi baru lahir pertama sehingga dapat diberikan jika bayi belum mendapatkan Vitamin K. Bayi Ny. "R" telah diberikan vitamin K 0,5 cc dan salep mata setelah 1 jam dilakukan IMD.

Sebelum bayi berusia tujuh hari setelah lahir, vaksin Hb 0 perlu diberikan. Hal ini diharapkan dapat memberikan perlindungan sesegera mungkin karena kemungkinan anak tersebut dapat terinfeksi hepatitis B. Bayi Ny. "R" telah diberikan vaksin Hb 0 setelah 1 jam pemberian vitamin K. Imunisasi BCG dan polio tetes 1 diberikan pada saat bayi berusia 42 hari yaitu tanggal 3 Januari 2023. Manfaat utama imunisasi BCG adalah mengurangi hingga mencegah risiko terjangkit kuman penyebab tuberkulosis.

Asuhan Keluarga Berencana (KB)

Program Keluarga Berencana yang merupakan komponen penting dari program pembangunan nasional bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak dan melalui pengendalian kelahiran, untuk membangun keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera. [49]

Asuhan yang diberikan pada Ny. "R" yaitu memberikan KIE tentang macam-macam metode kontrasepsi. Ny. "R" memilih kontrasepsi suntik 3 bulan karena tidak mengganggu produksi ASI.

Berdasarkan teori kontrasepsi yang cocok digunakan untuk ibu nifas yang menyusui ialah KB Pil menyusui, KB Suntik 3 bulan, AKDR, AKDK, MAL, Kontrasepsi Sederhana, Kondom, dan Sterilisasi. Tujuan KB pasca persalinan adalah untuk menghindari kehamilan dengan menggunakan alat kontrasepsi sesegera mungkin setelah melahirkan, sampai dengan 42 hari atau enam minggu setelahnya. [49]

Setelah dilakukan konseling mengenai kontrasepsi, dan Ny "R" telah berdiskusi dengan suaminya, akhirnya Ny "R" memutuskan untuk menggunakan KB suntik 3 bulan. Penulis berpendapat bahwa kontrasepsi yang digunakan Ny. "R" sudah tepat jika dilihat dari usia Ny "R" 22 tahun dan paritas ke-1. Proses penggunaan KB dilakukan di Klinik "A" Kabupaten Bandung 3 maret 2022.

Keterbatasan Studi Kasus Penjaringan Pasien

Skrining pasien terbukti menjadi aspek yang paling menantang dari pelaksanaan studi kasus pada awalnya. Untuk berbagai alasan, beberapa pasien menolak menjadi subjek studi kasus penulis. Keterbatasan usia kehamilan ibu pun mempengaruhi jangka waktu asuhan, sehingga terlalu cepat

Sebuah study menemukan bahwa sebelum menerima intervensi media video animasi, pengetahuan remaja putri tentang komunikasi keluarga seragam. Sebelum diberikan intervensi media video animasi rata-rata tingkat pengetahuan termasuk dalam kelompok cukup. Hal ini sesuai dengan penelitian Yunus tahun 2014 yang menunjukkan bahwa remaja di RW 09 Kelurahan Leuwi Gajah memiliki tingkat pengetahuan rata-rata yang masuk dalam kelompok cukup. Penelitian Retno tahun 2015 juga mengungkapkan bahwa 22 remaja putri (27,2%) memiliki pengetahuan komunikasi keluarga yang sebagian besar berada pada rentang cukup.

KESIMPULAN

Ny. "R" mengalami ketidaknyamanan sering buang air kecil pada trimester III dan diberikan konseling pengaturan minum dan asuhan senam kegel sebanyak 3-4 kali sehari dan menahan otot selama 3 detik secara rutin dan ibu merasa sering buang air kecil berkurang dan merasa nyaman.

Ny. "R" mengalami nyeri persalinan kala I fase aktif dan diberikan asuhan tehnik massage effleurage sehingga ibu merasa nyaman karena relaksasi dan berkurangnya rasa nyeri.

Pada masa nifas Ny. "R" mengalami nyeri perineum karena laserasi derajat 2 dan telah diberikan asuhan cara perawatan luka perineum agar tidak terjadi infeksi dan diberikan asuhan senam kegel pada masa nifas hari ke 1 untuk mempercepat proses penyembuhan luka. Setelah diberikan asuhan tersebut ibu merasa lebih nyaman.

Bayi baru lahir berlangsung dengan normal tidak ada keluhan, kelainan, tanda bahaya baru lahir dan tidak ada penyulit apapun.

Ny. "R" menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan sesuai dengan keinginannya dan hasil diskusi dengan suaminya ini dikarenakan KB suntik 3 bulan tidak mempengaruhi produksi ASI sesuai keinginan ibu untuk memberikan ASI Eksklusif.

Pendokumentasian telah dilakukan berdasarkan asuhan yang diberikan dimulai dari kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan keluarga berencana

DAFTAR PUSTAKA

1. Yuliani, Diki Retno. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021. p. 300–33.
2. Simantulang, Ester. Modul Asuhan Kehamilan. 2017. p. 89
3. Yanti, Damai. Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Bandung: PT Refika Aditama; 2017.
4. Ziya, Helda. Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering Buang Air Kecil di Trimester III Kehamilan. Jurnal Kebidanan Terkini; 2020.p.125.
5. Herinawati. Pengaruh Euffleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Universitas Batanghari Jambi; 2019
6. Damai Yanti, Dian sundawati. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Bandung: PT Refika Aditama; 2014
7. Fitri, Eka Yulia. Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Postpartum. Jurnal Ilmu Keperawatan Sai Betik; 2019.p.15
8. Fahri. Pemanfaatan Video Sebagai Media Pembelajaran; 2020.p.2
9. Anglenina, Christin. Efektivitas Pemanfaatan Media Gambar Bergerak dan Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Gizi Seimbang Pada Balita. Jurnal Kesehatan ; 2019.p.2
10. Sari, Riska Ayu. Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil pada Ny.K. Window of Midwifery Journal; 2019.p.2
11. Rahim. Perilaku Remaja yang Memiliki Kebiasaan Menahan Buang Air Kecil; 2019
12. Megasari, Kiki. Asuhan Kebidanan Pada Trimester III dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil. Jurnal Komunikasi Kesehatan; 2019.p.09
13. Ayue. Modul Praktik Kebidanan Fisiologis Holistik. Palangkaraya; 2019
14. Megasari, K. Asuhan Kebidanan Trimester III dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil. Jurnal Komunikasi Kesehatan ; 2019.p.10

15. Mayasi.Latihan Otot Dasar Senam Pinggul atau Senam Kegel ; 2019
16. C,Angelina. Pentingnya Media Animasi Dalam Membantu Peran Petugas Kesehatan Sangat Signifikan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Gizi Seimbang Dengan Melibatkan Indra Penglihatan Dan Pendengaran Responden Secara Langsung. Media Ini Dapat Meningkatkan,.,Jurnal kesehatan ; 2019.p.2
17. P. Palangkaraya.Modul Asuhan Kebidanan Persalinan. Palangkaraya ; 2019
18. Sari,Permata Diah. Nyeri Persalinan.STIKes Majapahit Mojokerto ; 2018.
19. Sulfianti, Asuhan Kebidanan Masa Nifas.Medan; Yayasan Kita Menulis, 2021
20. S. Fathiya. Hubungan Antara Inisiasi Menyusui Dini (Imd) Mobilisasi Dini Dan Status Gizi Dengan Involusi Uterus Pada Ibu ; 2020.
21. G. Novella.Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.C ; 2021
22. T. S. Melati.Nyeri Perineum Berdasarkan Karakteristik Pada Ibu Post Partum ; 2017.
23. I. Sukarni.Buku Ajar Keperawatan Maternitas.Yogyakarta: Nuha Medika ; 2017.
24. Levana ,Sondakh .Hubungan Vulva Hygiene Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rsud Mm Dunda Limboto.Jurnal Kesehatan ; 2019.p.82
25. A. Sulala.Hubungan Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka ; 2017
26. Revianti, Ida Dwi. Adaptasi Psikologi (Fase Taking-Hold) Pada Ibu Post Partum Dengan Sectio Caesarea ; 2021
27. E. Fitriahadi. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Beserta Daftar Tilik. Yogyakarta ; 2018
28. Herman.He Relationship Of Family Roles And Attitudes In Child Care With Cases Of Caput Succedeneum In Rsud Labuang Bajo. Jurnal Inovasi Penelitian ; 2020.p.1
29. S. Triarinzani.Pelaksanaan Program Keluarga Berencana Oleh Petugas Lapangan Keluarga Berencana (Plkb) ; 2018
30. R. Matahari.Keluarga Berencana dan Kontrasepsi.Pustaka Ilmu Group. Yogyakarta ; 2018
31. Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana.Jakarta Selatan ; 2018.
32. Ratu,Matahari.Buku Ajar Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi, Pustaka Ilmu Group.Yogyakarta: CV ; 2018.
33. Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil Yang Sering Buang Air Kecil Dengan Melakukan Senam Kegel, Bersalin, Nifas, dan Bayi Baru Lahir di Puskesmas Nagreg. Bandung ; 2020.
34. Pesta , Corry Sihotang.Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur,Jurnal Kesehatan Tadulako ; 2016.p.75