

Pemanfaatan Media Audio Visual Dalam Asuhan Kebidanan Dengan *Pelvic Floor Exercise* Untuk Mengurangi Sering Buang Air Kecil Pada Ny. "S" G3P2A0 Trimester III Di PMB "Y" Kota Cimahi**Wukup Saterasna¹, Ameliana Puspita², Yuyu Widaningsih³, Damai Yanti⁴**¹Mahasiswa Prodi D III Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi²Dosen Profesi Bidan, STIKes Budi Luhur Cimahi³Praktik Mandiri Bidan**Koresponden: Wukup Saterasna**

Alamat: Kp. Cijedil rt 04/ rw 05, Kabupaten Cianjur; wukupatersna@gmail.com

ABSTRACT

During pregnancy, pregnant women generally experience discomfort, one of which is frequent urination. Discomfort in frequent urination is caused by hormonal changes, the fetus, and the placenta which are getting bigger, and the lowest part of the fetus starts entering the pelvic cavity thus pressing the bladder. According to a preliminary study at PMB "Y", as many as 34.61% complained of frequent urination. One way to reduce frequent urination is through counselling on drinking arrangements and pelvic floor exercise care. The purpose of this case study is to provide midwifery care to Mrs. "S" with pelvic floor exercise intervention using audiovisual media to reduce discomfort in frequent urination in the third trimester. The method used is a case study approach conducted on Mrs. "S" G3P2A0 starting from the age of pregnancy of 35 weeks 1 day until the mother uses contraception. The results of the case study show that after being given counselling on drinking arrangements at night and pelvic floor exercise care 2-3 times for 10 days, complaints of frequent urination decreased and the mother felt comfortable. The conclusion of this case study is that counselling on drinking arrangements at night and pelvic floor exercise care are effective in reducing discomfort in frequent urination in Mrs. "S". It is hoped that this case study can provide input on the use of technology in providing midwifery care.

Keywords: *Audiovisual Media, Pregnant Women, Third Trimester Discomfort, Pelvic Floor Exercise***ABSTRAK**

Pada masa kehamilan, umumnya ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan, diantaranya yaitu sering buang air kecil yang disebabkan karena perubahan hormon, janin serta plasenta yang semakin membesar, dan bagian terendah janin mulai masuk kedalam rongga panggul sehingga menekan kandung kemih. Menurut studi pendahuluan di PMB "Y", sebanyak 34,61% mengeluhkan sering buang air kecil. Salah satu cara untuk mengurangi sering buang air kecil yaitu dengan konseling pengaturan minum dan asuhan *pelvic floor exercise*. Tujuan studi kasus ini yaitu memberikan asuhan kebidanan pada Ny. "S" dengan intervensi *pelvic floor exercise* menggunakan media audio visual untuk mengurangi ketidaknyamanan sering buang air kecil pada trimester III. Metode yang digunakan adalah pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "S" G3P2A0 dimulai dari usia kehamilan 35 minggu 1 hari sampai dengan ibu menggunakan kontrasepsi. Hasil studi kasus menunjukkan setelah diberikan konseling mengenai pengaturan minum di malam hari dan asuhan *pelvic floor exercise* 2 - 3 kali selama 10 hari, keluhan sering buang air kecil berkurang dan ibu merasa nyaman. Kesimpulan dari studi kasus ini yaitu konseling pengaturan minum di malam hari dan asuhan *pelvic floor exercise* efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan sering buang air kecil pada Ny. "S". Diharapkan dari studi kasus ini dapat memberikan masukan tentang pemanfaatan teknologi dalam memberikan asuhan kebidanan.

Kata kunci: kompres hangat; nyeri pinggang; pemanfaatan video**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Asuhan kebidanan komprehensif merupakan asuhan kebidanan yang diberikan pada seluruh tahap kehamilan, persalinan, masa nifas, dan keluarga berencana. Dalam rangka menjalankan peran, tugas, dan kewajiban seorang bidan dalam memberikan pelayanan kepada klien, bidan memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif (1).

Asuhan masa kehamilan merupakan perawatan yang diberikan oleh seorang ahli kepada ibu hamil yang bertujuan untuk memantau perkembangan dan kondisi ibu hamil selama masa kehamilannya (2). Kehamilan dikategorikan menjadi tiga trimester, trimester pertama (0 – 14 minggu), trimester kedua (14 -28 minggu), trimester ketiga (28 – 40 minggu). Dalam masa kehamilan wanita perlu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Pada umumnya ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan dan rasa cemas yang ditimbulkan karena adanya perubahan selama masa kehamilannya (3).

Setiap priode atau trimester kehamilan biasanya mengalami ketidaknyamanan yang berbeda. Dalam hal ini bidan berperan untuk membantu mengatasi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilannya (2). Ketidaknyamanan pada ibu hamil diantaranya nyeri punggung, sering BAK, keputihan, kaki kram, kaki bengkak. Pada trimester III ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu yaitu sering BAK (3).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 hampir dari seluruh ibu hamil mengalami ketidaknyamanan berupa sering buang air kecil, pada kehamilan trimester I 20%, trimester II 20%, dan trimester III 30% (4). Hal ini sejalan dengan penelitian Riska Ayu (2022) dalam jurnal "Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil pada Ny. K" didapat sekitar 50% ibu hamil di Indonesia mengalami ketidaknyamanan sering buang air kecil (3).

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB "Y" Kota Cimahi terdapat wanita hamil trimester III yang secara rutin memeriksakan kehamilan pada bulan oktober sampai Desember tahun 2023, ditemukan sebanyak 34,61% ibu hamil mengalami keluhan sering BAK, 17,3% ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, 7,69% ibu hamil dengan keluhan nyeri perut bagian bawah, 1,92% ibu hamil mengalami bengkak pada kaki, dan 38,46% ibu hamil lainnya tidak mengalami keluhan.

Ketidaknyamanan sering BAK pada ibu hamil merupakan hal fisiologis dialami oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan ini dipengaruhi karena perubahan hormon sehingga tubuh memproduksi lebih banyak darah. Hal ini membuat ginjal bekerja lebih keras dari biasanya karena ginjal harus menyaring darah lebih banyak dibanding dengan sebelum hamil, proses penyaringan inilah yang mengakibatkan produksi urine meningkat (4). Faktor – faktor yang mempengaruhi ibu yang sering mengalami BAK yaitu janin dan plasenta yang semakin membesar membuat uterus menekan saluran kemih sehingga menyebabkan ibu sering buang air kecil (5). Faktor lain disebabkan karena pada trimester III bagian terendah janin mulai masuk kedalam rongga panggul dan menekan kandung kemih, hal ini juga dapat menjadi penyebab ibu hamil trimester III mengalami keluhan sering buang air kecil (3).

Ketidaknyamanan ini membuat ibu menjadi stres karena keluar masuk kamar mandi untuk BAK sehingga istirahat ibu terganggu dan membuat ibu cemas akan kesehatan ibu dan bayinya (6). Jika masalah ini tidak diatasi maka akan mengganggu istirahat ibu dan menimbulkan adanya permasalahan lain yaitu infeksi saluran kemih (ISK). ISK ini berbeda dengan sering BAK normal, dimana akan timbul permasalahan sering BAK diiringi dengan permasalahan lainnya seperti nyeri ketika BAK, ada darah dalam urin, urin terlihat keruh, urin berbau serta demam (4).

Infeksi saluran kemih (ISK) diakibatkan karena ibu kerap kali menahan BAK, dan karena ibu keluar masuk kamar mandi untuk BAK besar kemungkinan keadaan celana dalam ibu lembab akibat dari cebok setelah BAK, sehingga mendorong adanya pertumbuhan jamur yang menimbulkan rasa gatal, nyeri, panas, muncul kemerahan, terasa perih atau iritasi (6).

Ketidaknyamanan sering BAK ini bisa diatasi dengan memberikan asuhan terapi non farmakologi seperti *Pelvic floor exercise* yang merupakan latihan otot dasar panggul bertujuan untuk menguatkan otot dasar panggul. Otot dasar panggul atau otot *pubococcygeal* merupakan otot yang terhubung pada tulang panggul seperti ayunan yang berperan dalam menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kandung kemih, dan saluran pencernaan (7).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jehani Fajar Pangestu 2023 dalam jurnal "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas" yang dilakukan dengan latihan otot dasar panggul dua kali dalam sehari selama tujuh hari berturut-turut dengan hasil *p-value* $0.000 < 0.05$. Dapat disimpulkan latihan otot dasar panggul efektif dalam mengurangi frekuensi ketidaknyamanan sering BAK pada ibu hamil trimester III (8).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Helda Ziya 2021 dalam jurnal "Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering BAK Di Trimester III" diberikan terapi latihan otot dasar panggul selama tujuh hari, dimana sebelum dilakukan latihan otot dasar panggul ibu sering BAK pada malam hari ≥ 5 kali dan setelah dilakukan terapi latihan otot dasar panggul frekuensi BAK berkurang menjadi 1-2 kali. Dapat disimpulkan bahwa terapi latihan otot dasar panggul efektif mengurangi frekuensi sering BAK pada ibu hamil trimester III (9).

Media audio visual merupakan media yang menggabungkan unsur suara sekaligus gambar dalam satu unit media bertujuan untuk membantu menyampaikan informasi. Media audio visual ini lebih efektif karena lebih mudah untuk dilihat ulang kapanpun dimanapun dan mudah dipahami karena menekankan kedua indra yaitu pendengaran dan penglihatan (10).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Anisyah dalam jurnal "Efektifitas Edukasi Senam Kegel dengan Media Video Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Klien Dengan Masalah Inkontinesia Urine" menunjukkan setelah diberikan video latihan otot dasar panggul (*pelvic floor exercise*) ibu mengalami peningkatan pengetahuan mengenai latihan otot dasar panggul. salah satu media yang efektif dalam memberikan pendidikan kesehatan adalah dengan menggunakan media video, karena video merupakan media audio visual sehingga dapat dilihat secara nyata dan sangat baik meningkatkan keterampilan (11).

Tujuan Penelitian

Tujuan studi kasus ini mampu memberikan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. "S" G3P2A0 dengan pemanfaatan media audio visual *pelvic floor exercise* untuk mengurangi frekuensi BAK pada trimester III di PMB "Y" Kota Cimahi.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "S" G3P2A0 mulai dari kehamilan 35 minggu 1 hari sampai K4, KN3, dan KB. Subjek penelitian dalam kasus ini adalah asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. "S" G3P2A0 dengan ketidaknyamanan sering BAK pada kehamilan TM III. Metode pengumpulan data meliputi wawancara, observasi melalui aplikasi whatsapp, dan studi dokumentasi.

Sebelum melakukan penelitian, sudah disetujui permohonan izin penelitian dari STIKes Budi Luhur Cimahi yang akan ditunjukkan ke tempat penelitian dan telah mendapat surat Laik Etik dengan nomor. 137/D/KEPK-STIKes/IV/2024.

HASIL

Evaluasi *pelvic floor exercise*

Berikut merupakan hasil evaluasi *pelvic floor exercise* dilakukan Ny. "S" G3P2A0 2-3 kali sehari selama 10 hari dari tanggal 25 desember 2023 sampai 3 januari 2024 dengan menggunakan media audio visual. Adapun hasil evaluasi *pelvic floor exercise* dapat disajikan pada table 1.

Tabel.1 Observasi *Pelvic Floor Exercise*

Hari	Pelaksanaan	Frekuensi BAK
Hari ke 1	2 x 10 kontraksi	11 kali
Hari ke 2	2 x 10 kontraksi	10 kali
Hari ke 3	2 x 10 kontraksi	9 kali
Hari ke 4	3 x 10 kontraksi	9 kali
Hari ke 5	3 x 10 kontraksi	8 kali
Hari ke 6	3 x 10 kontraksi	8 kali
Hari ke 7	3 x 10 kontraksi	7 kali
Hari ke 8	3 x 10 kontraksi	7 kali
Hari ke 9	3 x 10 kontraksi	7 kali
Hari ke 10	3 x 10 kontraksi	6 kali

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa *pelvic floor exercise* Ny. "S" G3P2A0 pada hari pertama tanggal 25 desember 2023 didapat frekuensi BAK 11 kali namun setelah dilakukan *pelvic floor exercise* frekuensi BAK ibu berkurang, hari kedua sampai hari ke sepuluh tanggal 3 januari 2024 menunjukan hasil frekuensi BAK ibu berkurang dari ± 11 kali/hari menjadi ± 6 kali/hari.

PEMBAHASAN

1. Asuhan Masa Kehamilan

Pada kehamilan trimester III, kontak pertama penulis dengan Ny. "S" mengeluh sering buang air kecil sejak usia kehamilan ± 30 minggu yang menyebabkan waktu tidur terganggu, kemudian pada kunjungan kedua Ny. "S" mengeluh masih mengalami sering buang air kecil. Keluhan yang dirasakan tersebut merupakan ketidaknyamanan trimester III (12).

Ketidaknyamanan pada Ny. "S" merupakan hal yang fisiologis pada kehamilan trimester III, yang disebabkan karena fungsi organ ginjal bekerja lebih ekstra menyaring volume darah dan proses penyaringan inilah yang mengakibatkan produksi urine ibu hamil lebih banyak dari biasanya (6).

Perubahan lainnya disebabkan oleh bagian terendah janin mulai masuk kedalam rongga panggul dan menekan kandung kemih yang menimbulkan rasa ingin BAK (13). Faktor lainnya karena adanya perubahan hormon *estrogen* dan *progesterone* menyebabkan ureter membesar dan tonus otot saluran kemih menurun (5).

Dalam mengatasi ketidaknyamanan Ny. "S" maka diberikan konseling agar ibu mengurangi minum dimalam hari dan diberikan asuhan *pelvic floor exercise* untuk mengencangkan tonus otot saluran kemih, yang bertujuan mengurangi keluhan sering buang air kecil. Dalam Jurnal Selly dkk (2023) menyatakan secara fisiologis *pelvic floor exercise* dapat memperkuat otot sfingter dan otot dasar panggul yang mengontrol BAK, terutama otot *pubococcygeus*, sehingga otot menjadi lebih kuat dan kontraksi dapat menahan BAK dengan lebih baik (14).

Asuhan *pelvic floor exercise* pada Ny. "S" dilakukan sebanyak 2-3 kali sehari dan menahan otot selama 3 detik. Ny. "S" melakukan *pelvic floor exercise* selama 10 hari mulai dari tanggal 25 Desember 2023 sampai tanggal 3 Januari 2024 dengan hasil 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 4-5 jam menjadi 6-7 jam, dapat disimpulkan keluhan sering BAK Ny. "S" teratasi dilihat dari frekuensi BAK

berkurang dan waktu tidur tidak terganggu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ziya dkk (2021) dan juga Jehani fajar dkk (2023) bahwa terdapat adanya pengaruh latihan otot dasar panggul dalam mengurangi keluhan sering BAK pada ibu hamil TM III.

Dalam pemberian asuhan *pelvic floor exercise* untuk mengurangi frekuensi BAK pada kehamilan trimester III Ny. "S" menggunakan pemanfaatan media audio visual yang melibatkan pengetahuan dan pendengaran secara langsung serta dapat meningkatkan konsentrasi dan imajinasi. Pemberian asuhan *pelvic floor exercise* dengan pemanfaatan media audio visual bertujuan untuk mempermudah Ny. "S" dalam memahami gerakan *pelvic floor exercise*, sehingga Ny. "S" bisa memahami dan melakukan gerakan di rumah dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Anisyah dkk (2022), menyebutkan bahwa pembelajaran latihan otot dasar panggul dengan pemanfaatan video lebih efektif membuat seseorang lebih cepat memahami materi pembelajaran. Upaya pemanfaatan video latihan otot dasar panggul lebih bisa membuat ibu hamil cepat menghafal gerakan latihan otot dasar panggul.

2. Asuhan Masa Persalinan

Pada tanggal 27 Januari 2024 pukul 19.00 WIB, Ibu datang ke PMB dengan usia kehamilan 39 minggu 6 hari ibu mengatakan mulas-mulas masih jarang yaitu 30 menit sekali yang dirasakan dari pagi hari serta gerakan janin masih aktif dirasakan. Dilakukan pemeriksaan dengan hasil portio tebal lunak, pembukaan 1 cm, ketuban utuh, presentasi kepala, penurunan hodge I, DJJ 140 kali per menit, HIS 1x30'50". Kemudian ibu diberikan konseling kembali mengenai tanda-tanda persalinan dan menganjurkan ibu untuk tetap melakukan *pelvic floor exercise* untuk membantu mempercepat penurunan kepala bayi. Serta diberikan Asuhan pijat oksitosin yang bertujuan untuk merangsang kontraksi ibu karena pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 - 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar upaya mempertahankan kontraksi dan meminta suami untuk melakukannya 2 kali sehari di rumah.

Pada tanggal 29 Januari 2024 pukul 09.00 WIB ibu datang kembali ke PMB ibu mengatakan sudah ada pengeluaran lendir dari jalan lahir, dan ibu merasa cemas karena kontraksi masih jarang dirasakan. Dilakukan pemeriksaan dengan hasil portio tebal lunak, pembukaan 1 cm, ketuban utuh, presentasi kepala, penurunan hodge II, DJJ 140 kali per menit, HIS 1 x 30' 50". Setelah diberitahu hasil pemeriksaan ibu semakin cemas dan khawatir akan bayinya sehingga ibu ingin dilakukan rujukan.

Setelah dilakukan konsultasi dengan dokter maka dilakukan rujukan sesuai dengan keputusan klien, kemudian dilakukan rujukan ke RS "GM". Pada pukul 14.20 WIB di rumah sakit Ny. "S" dilakukan pemeriksaan oleh dokter dengan hasil oligohidramnion dan dokter menyarankan untuk operasi *sectio caesarea* untuk menghindari resiko yang mungkin muncul pada bayinya. Adapun Hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh bidan, Ny. "S" dalam keadaan baik dan tidak mengalami oligohidramnion.

Ibu dan keluarga menyetujui untuk dilakukan operasi *sectio caesarea* sesuai saran yang diberikan dokter, dilakukan pemasangan infus RL dan diminta untuk tidak makan minum. Pada pukul 14.20 WIB dilakukan operasi *sectio caesarea*, bayi lahir pukul 14.34 WIB, jenis kelamin: perempuan, langsung menangis, bergerak aktif, warna kulit kemerahan, BB: 3.335 gram, PB: 51cm.

3. Asuhan Masa Nifas

Ny "S" melakukan empat kali kunjungan selama masa nifas, pemeriksaan pascapersalinan dilakukan untuk mengevaluasi kesehatan ibu serta untuk menghindari, mengidentifikasi dan menangani masalah yang mungkin timbul.

Kunjungan pertama pada 2 hari masa nifas dengan mengingatkan kembali teknik menyusui dan konseling mengenai nutrisi serta selalu menjaga kebersihan diri agar ibu merasa nyaman dan terhindar infeksi. Kunjungan ke 2 dan ke-3 masa nifas, Ny. "S" tidak mengalami keluhan apapun ASI yang keluar lancar dan banyak, luka bekas operasi masih dibalut dengan perban anti air, ibu selalu menjaga kebersihan diri dengan melakukan menyeka badan dengan handuk basah. Ny. "S" dianjurkan untuk selalu menjaga kebersihan daerah sekitar luka (perban) selalu bersih dan kering, dan diberi konseling mengenai macam-macam kontrasepsi MKJP menggunakan media KLOP KB agar memudahkan ibu dalam memilih alat kontrasepsi yang sesuai dengan kebutuhan ibu, serta mengingatkan ibu untuk kontrol luka operasi pada tanggal 6 februari 2024 sesuai dengan yang telah dijadwalkan oleh dokter.

Kunjungan ke-4 dilakukan pada hari ke 30, selama proses masa nifas 30 hari Ny. "S" tidak mengalami keluhan apapun ASI yang keluar lancar dan banyak, luka bekas operasi sudah kering dan bersih tidak ada tanda-tanda infeksi. Pada kunjungan nifas ke-4, ibu mengatakan hasil diskusi dengan suaminya mengenai KB, ibu memutuskan untuk menggunakan KB implant.

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.

4. Asuhan Bayi Baru Lahir

Bayi Ny "S" memiliki berat 3.335 gram saat lahir pada usia kehamilan 40 minggu 1 hari (cukup bulan) maka hal ini sesuai dengan teori bahwa usia kehamilan dan berat badan bayi Ny "S" dalam keadaan normal (15).

Kunjungan pada bayi Ny "S" dilakukan sebanyak 3 kali yaitu pada 2 hari, 3 hari, dan 8 hari yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah yang mungkin terjadi pada bayi baru lahir. Hal ini sesuai dengan teori bahwa bayi usia 0 -28 hari dilakukan kunjungan neonatus dilakukan sebanyak 3 kali(15)

Pada kunjungan I sampai III bayi dalam keadaan sehat tidak ditemukan komplikasi ataupun tanda bahaya dan bayi menyusu dengan baik, tali pusat bayi sudah lepas pada hari ke 5 setelah bayi lahir. Bayi Ny "S" telah diberikan vitamin K, salep mata, dan Hb 0 di RS "GM". Hal ini sesuai dengan teori bahwa bayi baru lahir perlu diberikan vitamin K untuk mencegah terjadinya perdarahan pada bayi (16).

Bayi Ny. "S" telah diberikan imunisasi BCG dan polio 1 pada usia bayi 1 bulan 20 hari yang bertujuan mencegah risiko terjangkit kuman penyebab tuberculosis dan mencegah lumpuh layu (16).

5. Asuhan Keluarga Berencana

Asuhan yang diberikan pada Ny. "S" yaitu memberikan KIE mengenai macam-macam kontrasepsi menggunakan aplikasi KLOP KB (17). Aplikasi KLOP KB merupakan salah satu media KB yang memanfaatkan teknologi untuk mempermudah Ny "S" dalam mendapatkan informasi dan menentukan pilihan kontrasepsi yang sesuai dengan kebutuhan klien.

Setelah dilakukan konseling mengenai kontrasepsi, Ny "S" telah berdiskusi dengan suaminya, akhirnya Ny "S" memutuskan KB Implant. Penulis berpendapat bahwa kontrasepsi yang digunakan Ny "S" sudah tepat jika dilihat usia Ny "S" 24 tahun dan paritas ke – 3 dalam mencegah kehamilan untuk jangka panjang. Proses penggunaan KB dilakukan di PKM "CS" Kota Cimahi.

KESIMPULAN

Ny. "S" mengalami ketidaknyamanan pada trimester III yaitu sering BAK, diberikan konseling pengaturan minum di malam hari dan diberikan asuhan *pelvic floor exercise* sebanyak 2-3 kali sehari dengan menahan otot selama 3-10 detik secara rutin selama 10 hari, frekuensi BAK ibu berkurang dari ± 11 kali/hari menjadi ± 6 kali/hari sehingga ibu merasa nyaman.

Pada masa persalinan Ny "S" berlangsung *sectio caesaria*. Hasil pemeriksaan dokter Ny. "S" mengalami oligohidramnion sehingga dokter menyarankan ibu untuk persalinan *sectio caesaria* agar bayi lahir dalam keadaan baik.

Adapun Hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh bidan, Ny. "S" dalam keadaan baik dan tidak mengalami oligohidramnion. Pada masa nifas Ny "S" berjalan dengan normal, sesuai dengan teori tanpa adanya penyulit apapun.

Bayi baru lahir berlangsung dengan normal tidak ada gangguan apapun. Serta ibu dan bayi pun dalam keadaan baik tidak mengalami penyulit. Ny "S" menggunakan kontrasepsi implant 3 tahun sesuai dengan keinginannya dan ini merupakan hasil diskusi dengan suaminya, serta KB implant tidak mempengaruhi produksi ASI sesuai keinginan ibu untuk memberikan ASI Eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gea F, Febriyani Lestari T, Vitania W, Purwanti E, Kebidanan M, Stikes Di, Et Al. Asuhan Kebidanan Komprehensif Comprehensive Midwifery Care.
2. Marfuah S, Paskalia Tri Kurniati M, Wiwit Desi Intarti Mk, Naomi Parmila Hesti Ssit Mks, Sehmawati Mk, Baharika Suci Dwi Aningsih Mk, Et Al. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan.
3. Riska K, Sari A, Sharief Sa, Istiqamah E. Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil Pada Ny. K.
4. Dewi Kurnia. Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny H G2 P1a0 32 Minggu Dengan Kehamilan Normal Di Pmb Lilis Suryawati, M.Kes Desa Sambong Dukuh Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Jurnal Jrik. 2022;2.
5. Marlina. Analisis Penatalaksanaan Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny.A Dengan Ketuban Pecah Dini Di Puskesmas Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Kohesi. 2019;4.
6. Kiki Megasari. Asuhan Kebidanan Pada trimester III Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil. Jurnal Komunikasi Kesehatan. 2019;X.
7. Hilda Yani. Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022. Pkm : Pengabdian Kepada Masyarakat . 2022;3.
8. Jehani Fajar. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Samba. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa. 2023;9.
9. Helda Ziya. Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering Bak Di Tri Mester III Kehamilan. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal). 2021;1.

10. Setiyawan H. Pemanfaatan Media Audio Visual Dan Media Gambar Pada Siswa Kelas V. Jurnal Prakarsa Paedagogia. 2021 Feb 16;3(2).
11. Anisyah Arum. Efektifitas Edukasi Senam Kegel Dengan Media Video Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Klien Dengan Masalah Inkontinesia Urin. Proceedings The 3rd Umy Grace. 2022;9.
12. Ratih Prananingrum. Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. J Health Res. 2022 Aug;5:28–37.
13. Aida Fitriani Sst, Mkeb, Dkk. Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid II. Tim Mcu Group, Editor. 2022.
14. Selly Omega Dila Teju. Implementasi Efektifitas Pelvic Floor Exercise Untuk Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia . Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi . 2023;2.
15. Elza Fitri. Pemberian Konseling Pada Ibu Nifas Hari Ke 29-42 Menggunakan Abpk Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022 . Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal). 2023;3.
16. Ririn Kusama Wardani, Hendra Yulita, Yustiari. Gambaran Penatalaksanaan Bayi Baru Lahir Normal 0 - 6 Jam Di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika Kota Kendari Tahun 2017. 2017;
17. Titin Ifayanti. Analisis Faktor Determinan Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang. Jurnal Ilmiah Stikes Kendal. 2023;