

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Konsep Dasar Kehamilan

1. Pengertian kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan. Dengan kata lain, kehamilan adalah pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin (Dai 2021).

Kehamilan biasanya berlangsung 40 minggu atau 280 hari, dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan yang melewati 294 hari atau 42 minggu adalah kehamilan postdate, diagnosa usia kehamilan lebih dari 42 minggu di dapatkan dari perhitungan seperti rumus neagle atau dengan tinggi fundus uteri. Kehamilan postterm mempunyai pengaruh terhadap perkembangan janin sampai kematian janin. Ada janin yang dalam masa 42 minggu atau lebih berat badannya meningkat terus, ada yang tidak meningkat, ada yang lahir dengan berat badan kurang dari semestinya, atau meninggal dalam kandungan karena kekurangan zat makanan atau oksigen. Kehamilan postterm mempunyai hubungan erat dengan mortalitas, morbiditas perinatal, ataupun makrosomia. Sementara itu, risiko bagi ibu dengan postterm dapat berupa perdarahan pasca persalinan ataupun tindakan obstetrik yang meningkat (Akbar 2020).

2. Perubahan fisiologis pada kehamilan trimester III

1) Uterus Corpus uteri pada trimester III terlihat lebih nyata dan berkembang menjadi segmen bawah rahim (Rezeki, Amlah, and Rahmawati 2022).

8

2) Traktus urinarius Ibu hamil pada masa akhir kehamilan ini sering mengeluhkan peningkatan frekuensi buang air kecil. Pada masa ini, kepala janin mulai turun ke

panggul sehing menekan kandung kemih yang menyebabkan sering buang air kecil (Rezeki, Amlah, and Rahmawati 2022).

- 3) Sistem pernapasan Keluhan sesak napas yang dirasakan ibu hamil pada trimester III juga masih terjadi. Ibu hamil merasa kesulitan bernapas karena usus-usus tertekan oleh uterus kearah diafragma (Rezeki, Amlah, and Rahmawati 2022).
 - 4) Kenaikan berat badan Pada umumnya, penimbangan berat badan pada ibu hamil trimester III bertujuan untuk mengetahui kenaikan BB setiap minggu. Metode dalam memantau peningkatan BB selama kehamilan yang baik yaitu dengan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) (Rezeki, Amlah, and Rahmawati 2022).
 - 5) System musculoskeletal Pada masa akhir kehamilan ini, hormone progesterone merupakan salah satu penyebab terjadinya relaksasi ikat dan otot-otot, yakni pada satu minggu terakhir kehamilan. Relaksasi jaringan ikat dan otot-otot dapat memengaruhi panggul untuk meningkatkan kapasitasnya guna mendukung proses persalinan (Rezeki, Amlah, and Rahmawati 2022).
3. Perubahan psikologis pada kehamilan trimester III

Trimester III juga sering disebut dengan periode penantian, dimana ibu mulai menantikan kelahiran bayi yang dikandungnya dengan penuh kewaspadaan. Pada kehamilan trimester III ini ibu juga akan Kembali merasakan ketidaknyamanan secara fisik. Ibu juga akan merasa seperti canggung, jelek, berantakan sehingga membutuhkan dukungan keluarga (Mulyani, Ngo, and Yudia 2021).

4. Kebutuhan dasar ibu hamil trimester III

- 1) Kebutuhan oksigen Perubahan pada system respirasi karena desakan diafragma akibat dari dorongan Rahim yang membesar sehingga ibu hamil akan bernafas lebih dalam. Hal ini juga berhubungan dengan meningkatnya aktivitas paru-paru untuk mencukupi kebutuhan oksigen iu dan jain. Untuk memenuhi kecukupan oksigen

yang meningkat, ibu disarankan melakukan jalan-jalan dipagi hari (Mulyani, Ngo, and Yudia 2021).

- 2) Kebutuhan nutrisi Pada trimester akhir ibu dianjurkan untuk meningkatkan berat badan sesuai dengan indeks masa tubuh (IMT) sebelum hamil dan meningkatkan asupan protein. Selama kehamilan zat gizi yang dibutuhkan adalah kalori 2.500 perhari, protein 85gram perhari, zat besi 30 ml/g perhari, kalsium 1,5gram perhari, magnesium, vitamin B kompleks serta lemak omega 3 dan omega 6. bila ibu mempunyai berat badan yang berlebihan, maka makanan pokok dan tepung-tepungan dikurangi dan lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayuran untuk menghindari sembelit. Total peningkatan berat badan ibu hamil dengan berat badan berlebih sebaiknya tidak lebih dari 7 kg selama kehamilan. Hendaknya ibu hamil makan secara teratur minimal 3 kali sehari disertai selingan dua kali (Wahyuni, Azhari, and Syukur 2019).
- 3) Kebutuhan personal hygiene Bertambahnya aktivitas metabolisme tubuh maka ibu hamil cenderung menghasilkan keringat yang lebih, sehingga perlu menjaga kebersihan badan secara ekstra disamping itu menjaga kebersihan badan juga dapat memberikan rasa nyaman bagi tubuh. Personal hygiene yang dapat dilakukan diantaranya adalah mandi, perawatan vulva dan vagina, perawatan gigi, perawatan kuku dan perawatan rambut (Wahyuni, Azhari, and Syukur 2019).
- 4) Kebutuhan istirahat Perubahan sistem tubuh karena hamil berkaitan dengan kebutuhan energi yang dibutuhkan untuk menyeimbangkan kalori dalam tubuh ibu. Ibu hamil khususnya pada trimester akhir masih dapat bekerja namun tidak dianjurkan untuk bekerja berat dan mengatur pola istirahat yang baik. Pada trimester III kehamilan sering di iringi dengan bertambahnya ukuran janin, sehingga terkadang ibu kesulitan untuk menentukan posisi yang paling baik dan nyaman

untuk tidur. Posisi tidur yang dianjurkan adalah miring kiri, kaki kiri lurus, kaki kanan sedikit menekuk dan diganjal dengan bantal (Wahyuni, Azhari, and Syukur 2019).

- 5) Kebutuhan exercise Aktivitas gerak bagi ibu hamil sangat direkomendasikan karena dapat meningkatkan kebugaran. Aktivitas ini bisa dilakukan dengan senam hamil. Senam hamil merupakan suatu program latihan fisik yang penting bagi ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya secara fisik maupun mental saat menghadapi persalinan. Waktu yang baik untuk melakukan senam hamil adalah saat umur kehamilan menginjak 20 minggu.
- 6) Pakaian Ibu dianjurkan untuk menggunakan pakaian yang longgar, bersih dan tidak ada ikatan yang ketat pada daerah perut serta mengganti pakaian dalam sesering mungkin agar tidak lembab.
- 7) Persiapan persalinan Ibu hamil sudah mulai perencanaan persiapan persalinan seperti tempat bersalin, penolong persalinan, jarak menuju tempat bersalin, transportasi yang akan digunakan, pakaian ibu dan bayi, pendamping saat bersalin, alat kontrasepsi (KB), biaya persalinan dan calon donor.
- 8) Kebutuhan seksual Hubungan seksual dapat dilakukan oleh ibu hamil, namun pada usia kehamilan belum cukup bulan dianjurkan untuk menggunakan kondom. Prostaglandin pada sperma dapat menyebabkan kontraksi yang memicu terjadinya persalinan

2.1.2 Konsep Pelaksanaan Antenatal Care Antenatal Care

1. Pengertian

Antenatal Care Antenatal Care (ANC) adalah pelayanan kesehatan oleh tenaga profesional untuk ibu selama masa kehamilannya yang dilaksanakan sesuai dengan standar pelayanan antenatal yang ditetapkan. Kunjungan ibu hamil ke pelayanan kesehatan dianjurkan yaitu 2 kali pada trimester 1, 1 kali pada trimester II dan minimal 3 kali pada trimester III (Sudarmi 2022).

2. Tujuan Antenatal Care

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) Antenatal Care selama kehamilan untuk mendeteksi dini terjadinya resiko tinggi terhadap kehamilan dan persalinan juga dapat menurunkan angka kematian ibu dan memantau keadaan janin. Setiap wanita hamil ingin memeriksakan kehamilannya, bertujuan untuk mendeteksi kelainan-kelainan yang mungkin ada atau akan timbul pada kehamilan tersebut cepat diketahui, dan segera dapat diatasi sebelum berpengaruh tidak baik terhadap kehamilan tersebut dengan melakukan pemeriksaan Antenatal Care (Hatini 2019).

Tujuan dari Antenatal Care adalah ibu hamil mendapatkan asuhan selama kehamilan meliputi pemeriksaan kehamilan, edukasi dan deteksi risiko tinggi sehingga apabila ada temuan bisa segera dilakukan upaya preventif dan kuratif guna mencegah morbiditas dan mortalitas (Winarni 2019).

Tujuan pelayanan Antenatal Care menurut Kementerian Kesehatan (2020) adalah (Handayani 2020):

- 1) Memantau kemajuan proses kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin di dalamnya.
- 2) Mengetahui adanya komplikasi kehamilan yang mungkin terjadi selama kehamilan sejak usia dini, termasuk riwayat penyakit dan pembedahan.
- 3) Meningkatkan dan memelihara kesehatan ibu dan bayi.

- 4) Mempersiapkan proses persalinan agar bayi dapat dilahirkan dengan selamat dan meminimalkan trauma yang mungkin terjadi selama persalinan.
- 5) Menurunkan angka kematian dan kesakitan ibu.
- 6) Mempersiapkan peran ibu dan keluarga untuk menerima kelahiran anak agar mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal.
- 7) Mempersiapkan ibu untuk melewati masa nifas dengan baik dan dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

3. Penerapan 10T

Berdasarkan Kelengkapan Buku KIA Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian penerapan adalah perbuatan penerapan. Sedangkan menurut para ahli berpendapat bahwa, penerapan adalah suatu perbuatan mempraktekkan suatu teori, metode, dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk sesuatu kepentingan yang diinginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah terencana dan tersusun sebelumnya (Rizawati 2023).

4. Kunjungan Antenatal

Kunjungan antenatal adalah kontak antara Ibu hamil dan petugas kesehatan yang memberi pelayanan antenatal untuk mendapatkan pemeriksaan kehamilan (Kemenkes R1, 2015). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Minimal (SPM) Bidang Kesehatan termasuk pelayanan kesehatan ibu hamil yaitu pelayanan antenatal sesuai standar adalah pelayanan yang diberikan kepada ibu hamil minimal 4 kali selama kehamilan. Minimal 1 kali pada trimester I, minimal 1 kali pada trimester II dan minimal 2 kali pada trimester III (Kemenkes, 2011).

Pemeriksaan Antenatal Care terbaru sesuai dengan standar pelayanan yaitu minimal 6 kali pemeriksaan selama kehamilan, dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh

dokter pada trimester I dan III. 2 kali pada trimester pertama (kehamilan hingga 12 minggu) , 1 kali pada trimester kedua (kehamilan diatas 12 minggu sampai 26 minggu) , 3 kali pada trimester ketiga (kehamilan diatas 24 minggu sampai 40 minggu) (Buku KIA Terbaru Revisi tahun 2020).

Ibu hamil wajib melakukan Screening COVID 19 dengan Rapid test yaitu 7 hari sebelum persalinan /hari perkiraan persalinan, jika rapid test menunjukkan hasil reaktif maka ibu hamil dianjurkan untuk SWAB test dan persalinan dilakukan di Rumah 18 sakit rujukan (Kemenkes, 2020).

Untuk lebih rincinya kunjungan antenatal terbagi menjadi 2 yaitu kunjungan awal (K1) dan kunjungan ulang (K4).

1) Kunjungan Awal (K1)

Kunjungan baru ibu hamil (K1) adalah kontak ibu hamil yang pertama kali dengan petugas kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan kehamilan (Saifuddin AB, 2012).

Tujuan dari kunjungan awal yaitu:

- a. Membina hubungan saling percaya antara bidan dan ibu.
- b. Mendeteksi masalah yang dapat diobati.
- c. Mencegah masalah dari praktek tradisional yang merugikan.
- d. Memulai persiapan persalinan dan kesiapan untuk menghadapi komplikasi.
- e. Mendorong perilaku sehat.(Ika Pantikawati & Saryono, 2010).

2) Kunjungan Ulang (K4)

Kunjungan ibu hamil yang keempat (K4) adalah kontak ibu yang keempat atau lebih dengan petugas kesehatan untuk mendapatkan pelayanan antenatal care (ANC) sesuai standar yang ditetapkan dengan syarat :

- a. Minimal 1 kali dalam trimester pertama (usia kehamilan 0 – 12 minggu)

- b. Minimal 1 kali dalam trimester kedua (usia kehamilan 13 minggu -27 minggu)
- c. Minimal 2 Kali dalam trimester ketiga (usia kehamilan 28 minggu – 40 minggu)
- d. Pemeriksaan khusus bila terdapat keluhan-keluhan tertentu. (Saifuddin AB, 2012).

Tujuan dari kunjungan ulang ini yaitu:

- a) Pendeteksian komplikasi-komplikasi.
- b) Mempersiapkan kelahiran dan kegawatdaruratan.
- c) Pemeriksaan fisik terfokus (Ika Pantikawati & Saryono, 2010).

2.1.3 Konsep Persiapan Persalinan

1. Pengertian

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Prajayanti 2023)

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan/kekuatan sendiri (Ayudita 2023).

Persalinan adalah proses pengeluaran (kelahiran) hasil konsepsi yang dapat hidup di luar uterus melalui vagina ke dunia luar. Proses tersebut dapat dikatakan normal atau spontan jika bayi yang dilahirkan berada pada posisi letak belakang kepala dan berlangsung tanpa bantuan alat-alat atau pertolongan, serta tidak melukai ibu dan bayi. Pada umumnya proses ini berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam (Aristiya Novita 2020).

2. Bentuk dan Jenis Persalinan

1) Bentuk persalinan berdasarkan definisi (Kusbandiyah 2023)

- a. Persalinan spontan: bila seluruh persalinan berlangsung dengan kekuatan ibu sendiri.
- b. Persalinan buatan: bila persalinan berlangsung dengan bantuan tenaga dari luar.
- c. Persalinan anjuran: bila kekuatan yang diperlukan untuk persalinan ditimbulkan dari luar dengan jalan pemberian rangsang.

2) Jenis persalinan menurut cara persalinan

- a. Partus biasa (normal) atau disebut juga partus spontan adalah proses lahirnya bayi pada letak belakang kepala dengan tenaga ibu sendiri tanpa bantuan alat-alat serta tidak melukai ibu dan bayi, umumnya berlangsung kurang dari 24 jam. Persalinan normal dianggap normal jika prosesnya terjadi pada umur kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit.
- b. Partus luar biasa (abnormal) adalah persalinan per vaginam dengan bantuan alat-alat atau melalui dinding perut dengan operasi sectio caesaria (SC) (Noviyani and Ruliyah 2023).

3. Sebab-Sebab Mulainya Persalinan

Beberapa teori yang menyatakan kemungkinan terjadinya proses persalinan, meliputi:

1) Teori keregangan

Otot rahim mempunyai kemampuan meregang dalam batas tertentu. Setelah melewati batas tersebut terjadi kontraksi sehingga persalinan dapat dimulai.

2) Teori penurunan progesteron

Proses penebaran plasenta terjadi mulai umur kehamilan 28 minggu, dimana terjadi penimbunan jaringan ikat sehingga pembuluh darah mengalami penyempitan dan buntu. Produksi progesteron mengalami penurunan sehingga otot rahim lebih sensitif terhadap oksitosin. Akibatnya, otot rahim mulai berkontraksi setelah tercapai tingkat penurunan progesteron tertentu.

3) Teori oksitosin internal

Oksitosin di keluarkan oleh kelenjer hipofisis pars posterior. Perubahan keseimbangan estrogen dan progesterin dapat mengubah sensitivitas terjadi kontraksi Braxton Hicks.

4) Teori prostaglandin

Konsentrasi prostaglandin meningkat sejak mulai kehamilan 15 minggu, yang di keluarkan oleh desidua. Pemberian prostaglandin saat hamil dapat menimbulkan kontraksi otot rahim sehingga hasil konsepsi dapat dikeluarkan.

5) Teori hipotalamus-hipofisis dan glandula suprarenalis

Pada percobaan Linggin (1973) menunjukkan pada kehamilan dengan anensefalus sering terjadi kelambatan persalinan karena tidak terbentuk hipotalamus, sehingga disimpulkan ada hubungan antara hipotalamus dengan persalinan (Harismayanti, Retni, and Kohongia 2023).

4. Tanda-Tanda Persalinan

Tanda persalinan meliputi terjadinya lightening, terjadi his permulaan, terjadi his persalinan, pengeluaran lendir dan darah, dan pengeluaran cairan ketuban.

1) Lightening Menjelang minggu ke-36, pada primigravida terjadi penurunan fundus uteri karena kepala bayi sudah masuk pintu atas panggul yang disebabkan:

- a. Kontraksi Braxton hicks
- b. Ketegangan dinding perut

- c. Ketegangan ligamentum rotundum
- d. Gaya berat janin di mana kepala ke arah bawah

Masuknya kepala bayi di pintu atas panggul dirasakan ibu hamil: terasa ringan di bagian atas, rasa sesaknya berkurang, di bagian bawah terasa sesak, terjadi kesulitan saat berjalan, dan sering miksi.

2) His permulaan

Pada saat hamil muda sering terjadi kontraksi braxton hicks. Kontraksi ini dapat dikemukakan sebagai keluhan, karena dirasakan sakit dan mengganggu (hidayat fahrul 2023). Kontraksi Braxton hicks terjadi karena perubahan keseimbangan estrogen, progesteron, dan memberikan kesempatan rangsangan oksitosin. Dengan makin tua hamil, pengeluaran estrogen dan progesteron makin berkurang sehingga oksitosin dapat menimbulkan kontraksi yang lebih sering, sebagai his palsu. Sifat his permulaan (palsu):

- a. Rasa nyeri ringan di bagian bawah
- b. Datangnya tidak teratur
- c. Tidak ada perubahan pada serviks atau pembawa tanda
- d. Durasinya pendek
- e. Tidak bertambah bila beraktivitas.

3) His persalinan

His persalinan mempunyai sifat:

- a. Pinggang terasa sakit yang menjalar ke depan
- b. Sifatnya teratur, interval makin pendek, dan kekuatannya makin besar
- c. Mempunyai pengaruh terhadap perubahan serviks
- d. Makin beraktivitas (jalan) kekuatan makin bertambah

4) Pengeluaran lendir dan darah

Terjadinya his persalinan terjadi perubahan pada serviks yang menyebabkan pendataran dan pembukaan, pembukaan menyebabkan lendir yang terdapat pada kanalis servikalis lepas, dan terjadi perdarahan karena kapiler pembuluh darah pecah.

5) Pengeluaran cairan ketuban

Pada beberapa kasus terjadi ketuban pecah yang menimbulkan pengeluaran cairan. Sebagian besar ketuban baru pecah menjelang pembukaan lengkap. Dengan pecahnya ketuban diharapkan persalinan berlangsung dalam waktu 24 jam (Untari and Astarina 2018).

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persalinan

Faktor yang mempengaruhi persalinan adalah 5P:

1) Passage

Passage merupakan jalan lahir yang harus dilewati oleh janin terdiri dari rongga panggul, dasar panggul, serviks dan vagina. Syarat agar janin dan plasenta dapat melalui jalan lahir tanpa ada rintangan, maka jalan lahir tersebut harus normal (Untari and Astarina 2018).

2) Power

Power (his dan tenaga meneran) adalah kekuatan his atau kontraksi dan kekuatan mengejan ibu yang sangat penting dalam proses persalinan (Untari and Astarina 2018).

3) Passenger

Keadaan janin (letak, presentasi, ukuran/berat janin, ada/tidak kelainan anatomik mayor) (Untari and Astarina 2018).

4) Psikologis ibu

Keadaan psikologis adalah keadaan emosi, jiwa, pengalaman, adat istiadat, dan dukungan dari orang-orang tertentu yang dapat memengaruhi proses persalinan. Banyaknya wanita normal bisa merasakan kegairahan dan kegembiraan disaat merasa kesakitan awal menjelang kelahiran bayinya. Perasaan positif ini berupa kelegaan hati, seolah-olah pada saat itulah benar-benar terjadi realitas “kewanitaan sejati” yaitu munculnya rasa bangga bias melahirkan atau memproduksi anaknya. Khususnya rasa lega itu berlangsung bila kehamilannya mengalami perpanjangan waktu. Mereka seolah-olah mendapatkan kepastian bahwa kehamilan yang semula dianggap sebagai suatu “keadaan yang belum pasti” sekarang menjadi hal yang nyata. Kondisi psikologis ibu meliputi:

- a. Melibatkan psikologis ibu, emosi dan persiapan intelektual
- b. Pengalaman bayi sebelumnya
- c. Kebiasaan adat
- d. Dukungan orang terdekat pada kehidupan ibu (Septiani, Rosyidah, and Urine 2020).

5) Penolong

Peran dari penolong persalinan dalam hal ini Bidan adalah mengantisipasi dan menangani komplikasi yang mungkin terjadi pada ibu dan janin. Proses tergantung dari kemampuan skill dan kesiapan penolong dalam menghadapi proses persalinan (Septiani, Rosyidah, and Urine 2020).

6. Tahapan Persalinan

- 1) Kala I Persalinan di mulai sejak terjadinya kontraks uterus dan pembukaan servik hingga mencapai pembukaan lengkap (10 cm). Persalinan kala I dibagi menjadi dua fase, yaitu:
 - a. Fase laten, dimulai sejak awal kontraksi hyang menyebabkan penipisan dan pembukaan servik secara bertahap. Pembukaan servik kurang dari 4 cm, biasanya berlangsung selama 8 jam.
 - b. Fase Aktif, Frekuensi dan lama kontraksi uterus umumnya meningkat (kontraksi dianggap adekuat jika terjadi 3 kali dalam 10 menit dan lamanya 40 detik atau lebih, servik membuka dari 4-10 cm, terjadi penurunan bagian terbawah janin.
- 2) Kala II Dimulai dari pembukaan servik 10 cm (lengkap) sampai dengan lahirnya bayi. Gejala kala II atau kala pengeluaran adalah: His semakin kuat, dengan interval 2-3 menit dan durasi 50-100 detik. Menjelang akhir kala I ketuban pecah yang ditandai dengan pengeluaran cairan secara mendadak. Ketuban pecah pada pembukaan mendekati lengkap diikuti keinginan mengejan, karena tertekannya fleksus Frankenhauser. Kekuatan his dan mengejan lebih mendorong kepala bayi sehingga kepala membuka vagina dan tampak suboksiput sebagai hipomoclon. Lamanya kala II pada primigravida 50 menit dan multigravida 30 menit.
- 3) Kala III Setelah kala II, kontraksi uterus berhenti sekitar 5-10 menit. Dengan lahirnya bayi dan proses retrasi uterus, maka plasenta lepas dari lapisan Nitabusch. Lepasnya plasenta sudah dapat diperkirakan dengan memperhatikan tanda-tanda (Prajayanti 2023): Uterus menjadi bundar, Uterus terdorong ke atas, karena plasenta dilepas ke bawah segemn bawah Rahim, Tali pusat bertambah panjang.
- 4) Kala IV

Dimaksudkan untuk melakukan observasi karena perdarahan post partum paling sering terjadi pada 2 jam pertama. Observasi yang dilakukan meliputi: Tingkat kesadaran pasien, Pemeriksaan tanda-tanda vital, Kontraksi uterus, Terjadinya perdarahan (Noviyani and Ruliyah 2023).

7. Persiapan persalinan

Persiapan persalinan adalah segala sesuatu yang disiapkan dalam menyambut kelahiran anak oleh ibu hamil yang bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan selama kehamilan maupun proses persalinan (Jannah, Mien, and Narmi 2022).

Menjelang persalinan bisa jadi momen yang cukup menegangkan untuk hampir semua orang tua, terlebih mereka yang mengalaminya pertama kali. Ada banyak hal yang dilakukan sebelum harinya tiba. Alangkah baiknya jika Anda mulai menyiapkannya sejak memasuki trimester ketiga supaya memiliki banyak waktu (Yulianingsih, Suryatno, and Nurhidayah 2020). Persiapan persalinan bukan hanya sekadar barang yang akan dibawa ke rumah sakit atau tempat bersalin. Anda juga perlu menyiapkan kesehatan tubuh dan mental sebelum masuk kamar persalinan. Persiapan ini yang sering dilupakan oleh para perempuan yang akan melahirkan. Pastikan persiapan persalinan. dengan keluarga. Lakukan apa yang bisa ibu lakukan sendiri dan apa saja yang perlu bantuan pasangan. Cek persiapan persalinan yang perlu dilakukan di bawah ini (Eka Wulandari 2023):

1) Memilih rumah sakit dan dokter kandungan

Persiapan persalinan yang paling awal perlu dilakukan adalah melakukan survei rumah sakit. Fasilitas dan pelayanan rumah sakit tentu jadi bagian yang penting untuk diperhatikan. Ada baiknya menyesuaikan rumah sakit yang memiliki fasilitas yang lengkap, terlebih jika Anda akan melahirkan secara caesar atau ada penyulit lain seperti kehamilan kembar. Walaupun begitu, Anda juga perlu

mempertimbangkan jarak dari tempat tinggal ke rumah sakit. Setelah itu, cobalah untuk memilih dokter spesialis obstetri dan ginekologi (obgyn) (Eka Wulandari 2023).

2) Mengikuti kelas persalinan dan parenting

Sebenarnya, persiapan ini opsional dan tidak ada kewajiban untuk mengikutinya. Namun, mengikuti berbagai kelas akan membuat Anda mendapatkan banyak ilmu dan pengetahuan. Dengan begitu, Anda punya bekal untuk menjalani persalinan dan momen merawat buah hati.

Salah satu kelas untuk persiapan persalinan adalah senam hamil. Dalam kelas ini, Anda akan diberi tahu caranya mengatur napas saat menjalani persalinan nanti. Dengan mengikuti instruksi, Anda bisa menjalani persalinan dengan lebih nyaman.

Jangan lupakan juga kelas parenting untuk mempersiapkan diri Anda menjadi orang tua. Anda akan diajarkan cara membuat bayi lebih nyaman, memandikan, memakaikan pakaian, hingga mengajaknya bermain.

3) Menyiapkan kebutuhan di rumah sakit

Sebelum menyiapkan perlengkapan bayi, Anda perlu menyiapkan perlengkapan untuk digunakan selama di rumah sakit. Proses persalinan bisa memakan waktu yang sedikit panjang (minimal 2 hari) dan Anda perlu menginap di rumah sakit.

Berikut barang-barang yang harus dibawa oleh para ibu:

- a. Pakaian yang nyaman dan berkancing depan supaya pemberian ASI lebih mudah
- b. Perlengkapan mandi
- c. Bra khusus menyusui
- d. Stagen

- e. Pakaian dalam
- f. Jam tangan untuk mengukur seberapa sering kontraksi yang dialami
- g. Pembalut nifas untuk ibu melahirkan
- h. Sandal
- i. Makanan ringan yang mudah dikonsumsi

4) Perlengkapan bayi newborn

Siapkan tas terpisah untuk keperluan buah hati setelah persalinan. Pilih perlengkapan bayi newborn supaya pas untuk dipakai nanti. Pastikan Anda menyiapkan setidaknya untuk tiga hari berada di rumah sakit. Pasalnya, tiga hari merupakan waktu tercepat Anda berada di rumah sakit setelah melahirkan.

Berikut sejumlah barang bayi newborn yang perlu dipersiapkan sebelum persalinan:

- a. Baju bayi
- b. Sarung tangan
- c. Kaus kaki
- d. Selimut
- e. Popok bayi newborn

5) Cari tahu metode melahirkan

Metode persalinan sangat beragam dan bisa disesuaikan dengan kondisi dari sang ibu. Setiap metode pun memiliki keunggulannya masing-masing. Cobalah untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis obgyn untuk menentukan metode persalinan yang mau dilakukan.

Berikut cara-cara melahirkan yang bisa jadi pertimbangan:

- a. Melahirkan normal
- b. Operasi caesar

c. Water birth (melahirkan di dalam air)

6) Beraktivitas fisik

Ibu hamil disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dalam menjalani masa kehamilan sampai sebelum persalinan. Namun, bukan aktivitas fisik yang berat. Anda hanya perlu berjalan kaki minimal dua kali sehari selama 30 menit.

Anda pun bisa mengikuti kelas yoga untuk membantu mengencangkan otot panggul. Melakukan aktivitas fisik secara rutin selama menjalani masa kehamilan akan membantu memudahkan proses persalinan nanti.

7) Lakukan relaksasi pikiran

Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk merelaksasi pikiran. Mengatur napas dan meditasi bisa menjadi pilihan yang cocok untuk ibu hamil. Hindari memikirkan hal yang buruk selama masa kehamilan karena akan mempengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Anda juga bisa berbicara kepada pasangan atau sahabat yang dipercaya tentang ketakutan atau kekhawatiran yang dialami. Cara tersebut juga bisa membuat pikiran lebih rileks karena tahu Anda punya dukungan dari orang-orang terdekat. Jika dibutuhkan, tidak ada salahnya berkonsultasi dengan dokter untuk membantu mengatasi ketakutan sebelum melahirkan.

8) Mengonsumsi makanan bernutrisi

Persiapan persalinan juga wajib menjaga kondisi tubuh tetap baik. Karena itu, ibu hamil perlu mengonsumsi makanan bernutrisi yang didapat dari buah, sayur, dan kacang-kacangan. Jenis makanan tersebut banyak mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh janin dan ibu hamil.

Apabila diperlukan, tambahkan dengan suplemen makanan untuk menunjang asupan nutrisi harian. Ada baiknya Anda berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan saran yang sesuai dengan kondisi tubuh.

9) Istirahat dengan rutin

Ibu hamil cenderung lebih sulit beristirahat karena bentuk tubuh yang sudah berubah. Untuk mengatasinya, Anda bisa memanfaatkan bantal untuk menopang salah satu sisi tubuh. Bisa juga dengan mendengarkan white noise.

Buat juga tubuh dan mata Anda lebih lelah dengan membaca atau menulis jurnal. Hindari melihat smartphone terlalu lama apalagi di atas tempat tidur. Anda malah akan makin sulit tidur sehingga bisa mempengaruhi kondisi tubuh.

10) Rutin berkonsultasi dengan dokter

Persiapan persalinan yang perlu rutin dilakukan adalah berkonsultasi dengan dokter. Dokter akan membantu Anda memantau perkembangan janin. Di samping itu, konsultasi dengan dokter pun bisa mengetahui masalah yang mungkin muncul pada janin sehingga bisa dilakukan tindakan yang tepat (Eka Wulandari 2023).

8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Persalinan

Faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan persalinan meliputi (Karmilasari, Senjaya, and Novya Dewi 2022):

1) Usia

Usia ibu menjadi indikator dalam kedewasaan dalam setiap pengambilan keputusan yang mengacu pada setiap pengalamannya. Usia yang cukup dalam mengawali atau memasuki masa perkawinan dan kehamilan akan membantu seseorang dalam kematangan dalam menghadapi persoalan atau masalah, dalam hal ini menghadapi kehamilan dan perubahan selama hamil. Demikian sebaliknya dengan usia kurang dari 16 tahun kemungkinan kematangan pikiran dan perilaku

juga kurang terlebih dalam kesiapan ibu menghadapi perubahan dan adaptasi selama kehamilan.

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan turut menentukan mudah atau tidaknya seseorang memahami pengetahuan tentang persiapan menghadapi persalinan yang mereka peroleh. Dari kepentingan keluarga pendidikan diperlukan seseorang agar lebih tanggap bila ada indikasi persalinan yang bermasalah atau terjadi insiden selama proses persalinan dan keluarga dapat segera dalam mengambil keputusan

3) Ekonomi

Pendapatan dapat mempengaruhi kesiapan keluarga dalam mempersiapkan semua kebutuhan selama kehamilan dan persiapan persalinan. Pendapatan menjadi salah satu faktor yang paling menentukan kuantitas maupun kualitas persiapan selama kehamilan seperti menyiapkan biaya persalinan, menyiapkan barang-barang yang dibutuhkan menjelang persalinan serta menjaga asupan nutrisi selama kehamilan.

4) Dukungan suami, keluarga dan teman

Dukungan suami, keluarga dan teman merupakan dorongan terhadap ibu baik secara moral maupun material, dimana dukungan tersebut sangat mempengaruhi ibu dalam menghadapi persalinan, adapun dukungan suami perhatian, dimana perhatian yang diberikan sangat membantu ibu menghadapi persalinan dan memberikan rasa nyaman dan percaya diri dalam menghadapi masalah selama menghadapi persalinan. Dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun teman merupakan salah satu dukungan yang dibutuhkan oleh ibu

menjelang persalinan, dimana ibu saat melahirkan membutuhkan bantuan untuk menyediakan perawatan selama kehamilan maupun menunggu proses persalinan.

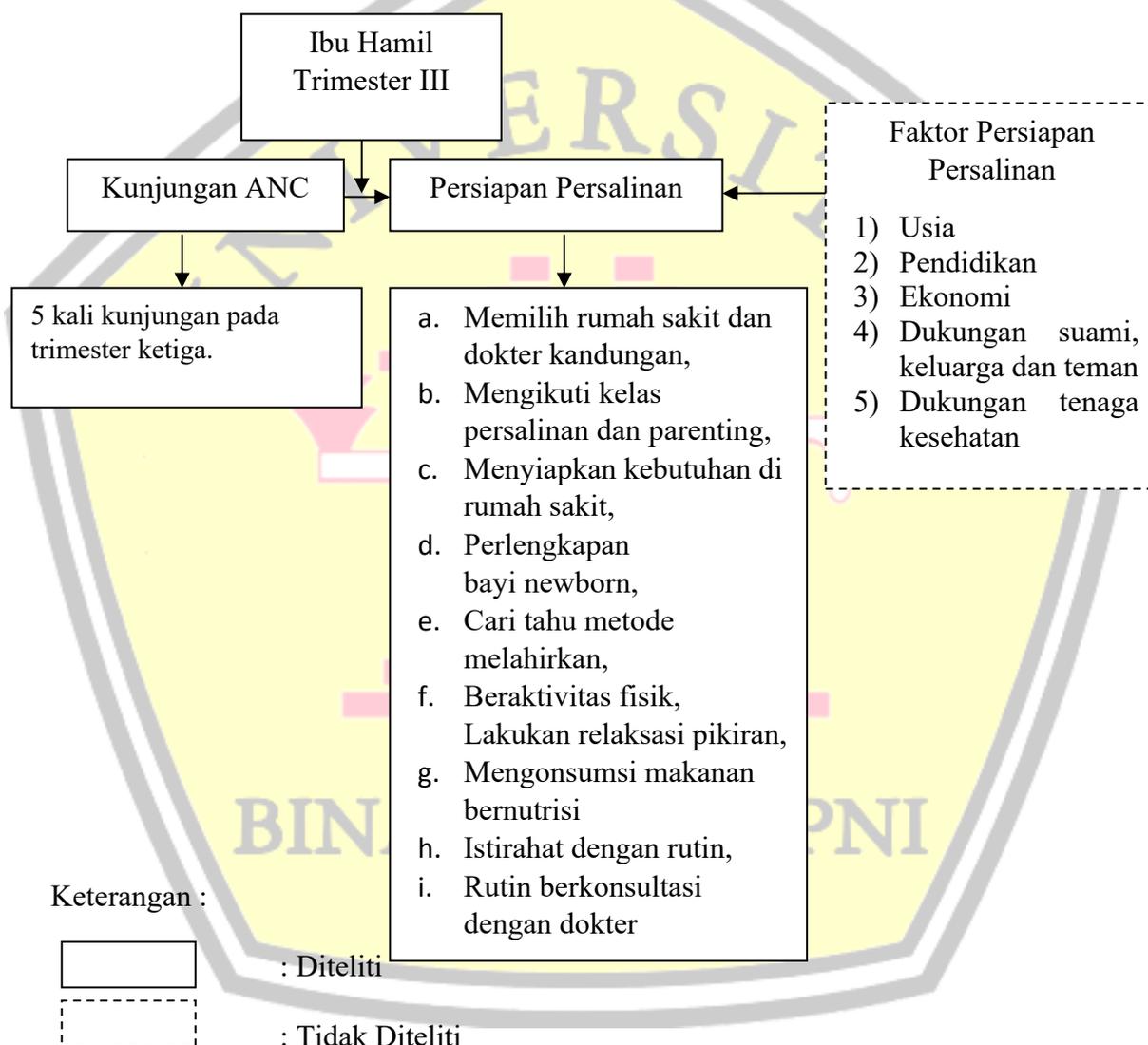
5) Dukungan tenaga kesehatan

Selama masa kehamilan dan persalinan terjadi, ibu primigravida trimester III mendapat dukungan dari tenaga kesehatan, dimana ibu primigravida trimester III diberikan berbagai informasi yang berkaitan dengan perawatan prenatal, dan kebutuhan apa saja selama kehamilan dan persalinan nantinya misalnya cara merawat payudara, cara menyusui serta memantau status kesehatan ibu primigravida trimester III.



2.2 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian adalah kaitan atau hubungan antara konsep satu dengan konsep yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti. Kerangka konsep didapatkan dari konsep ilmu/teori yang dipakai sebagai landasan penelitian (Fitri and Elviany 2018).



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Pelaksanaan Antenatal Care Dengan Persiapan Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Puskesmas Majaran kabupaten sorong

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan atau pertanyaan penelitian (Nursalam, 2020). Hipotesis penelitian ini adalah :

H1 : Ada Hubungan Pelaksanaan Antenatal Care Dengan Persiapan Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Puskesmas Majaran kabupaten sorong.

