



## **STUDI KASUS**

# **ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL YANG MENGALAMI KETIDAKNYAMANAN SERING BUANG AIR KECIL**

Hasnawati Nukuhaly<sup>1\*</sup>, Kasmiasi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

<sup>2</sup> Program Studi D-III Kebidanan Saumlaki, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: [hasnawatinukuhaly@gmail.com](mailto:hasnawatinukuhaly@gmail.com)

### **Abstract**

*Pregnancy is a vulnerable period for a mother, problems that will arise will cause problems in her pregnancy. Complaints that often occur in pregnant women can be in the form of discomfort which is often experienced in the third trimester, such as frequent urination which will cause problems such as urinary tract infections, yeast, itching, redness of the genital organs, and even premature labor. To prevent this from happening, conference care with a Continuity of Care approach to Mrs. M, GIVPIIIAO, 33 years old at CH. M. Tiahahu Ambon from June 20 to June 28 2021. Efforts are being made Conduct discomfort education, explain the physiology of the causes of frequent urination in the third trimester, maintain the cleanliness of the genital organs, and do Kegel exercises while still consuming 8 glasses of water a day, which can overcome the frequent urination experienced by Mrs.M. Health workers are expected to explain the physiology of the discomfort of urinating in pregnant women and do Kegel exercises during pregnancy so that mothers are able to prevent and overcome the discomfort of urinating.*

**Keywords:** *Pregnancy, kegel exercise, discomfort, frequent urination.*

### **Abstrak**

Kehamilan merupakan masa rawan bagi seorang ibu, masalah yang akan timbul yang akan menimbulkan masalah pada kehamilannya. Keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil dapat berupa rasa tidak nyaman yang sering dialami pada trimester ketiga seperti sering buang air kecil yang akan menimbulkan masalah seperti infeksi saluran kemih, jamur, gatal-gatal, kemerahan pada organ genital bahkan persalinan prematur. Untuk mencegah hal ini terjadi, diperlukan perawatan konferensi dengan pendekatan *Continuity of Care* pada Ny. M, G<sub>4</sub>P<sub>3</sub>A<sub>0</sub> usia 33 tahun di Puskesmas CH. M. Tiahahu Ambon dari tanggal 20 Juni sampai dengan tanggal 28 Juni 2021. Upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan edukasi ketidaknyamanan, menjelaskan fisiologi penyebab sering buang air kecil pada trimester ketiga, anjuran menjaga kebersihan organ genitalia, melakukan senam kegel dengan tetap mengkonsumsi air 8 gelas sehari, yang mampu mengatasi sering buang air kecil yang dialami Ny.M. Petugas kesehatan diharapkan menjelaskan fisiologi ketidaknyamanan buang air kecil pada ibu hamil dan melakukan senam kegel saat hamil sehingga ibu mampu mencegah dan mengatasi ketidaknyamanan buang air kecil.

**Kata kunci:** Kehamilan, senam kegel, ketidaknyamanan, sering buang air kecil.

## **PENDAHULUAN**

Keluarga yang sehat dan sejahtera dengan kualitas hidup yang baik, diantaranya dari segi ibu dan anak merupakan pertimbangan yang penting. Dalam siklus kehidupan setiap wanita hampir mengalami suatu kejadian yang dinamakan kehamilan, persalinan, nifas dan

memiliki anak atau bayi baru lahir yang akan menjadi suatu tonggak utama dalam sebuah keluarga. Untuk itu seorang wanita perlu menjaga kesehatan dan keselamatan jiwanya karena ada berbagai macam faktor yang dapat mengancam selama siklus kehidupannya<sup>1</sup>.

Menurut WHO diperkirakan bahwa sedikitnya 600.000 wanita di dunia meninggal setiap tahunnya sebagai akibat langsung dari komplikasi kehamilan dan persalinan. Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin adalah masalah besar di negara berkembang. Di negara miskin, sekitar 25,50% kematian wanita disebabkan hal yang berkaitan dengan kehamilan. Kematian saat melahirkan biasanya menjadi faktor utama mortalitas wanita muda pada masa puncak produktivitasnya<sup>2</sup>.

Derajat kesehatan suatu negara ditentukan oleh indikator Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), umur harapan hidup dan Angka Kematian balita. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 Angka Kematian Ibu di Indonesia adalah 228 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan Angka Kematian Bayi adalah 34 per 1000 kelahiran hidup<sup>3</sup>. Penyebab AKI secara langsung adalah perdarahan (pada kasus 2007 perdarahan adalah 60%), toksemia gravidarum / keracunan kehamilan (20%), dan infeksi (20%), dan kematian bayi karena Asfiksia (40%), BBLR & premature (25%) dan infeksi, dan lain-lain, (35%)<sup>4</sup>.

Selama mejalani proses kehamilan wanita mengalami proses fisiologi dalam tubuhnya agar mampu menjalani kehamilnya dengan normal, pada kehamilan wanita sering sekali mengalai ketidaknyamanan baik pada trimester I, II dan III. Salah satu ketidak nyaman yang sering di alamim oleh ibu adalah buang air kecil yang di alami pada ibu hamil trimester III. Ada 50% ibu hamil di Indonesia mengalami sering buanh air kecil dan 17,5% ketidak nayakan buang air kecil tersebut di alami pada usia kehamilan 28-40 minggu hal tersebut jelas akan memberikan efek yang besar jika tidak diberikan asuhan yang tetap pada ibu nya sehingga mampu mencegah masalah yang akan muncul dari ketidaknyamanan yang di alami oleh ibu<sup>5</sup>.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil pada masa gestasi 34-35 minggu dengan ketidaknyamanan sering buang air kecil di Puskesmas CH. M. Tiahahu Ambon.

## PRESENTASI KASUS

Studi kasus ini memperlihatkan gambaran asuhan kebidanan kehamilan dengan penanganan ketidaknyamanan sering buang air kecil pada ibu hamil trimester III. Gambaran umum keadaan klien dalam studi kasus ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

**Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Klien**

<b>Nama (Umur)</b>	<b>Karakteristik Umum</b>	<b>Riwayat Obstetri</b>	<b>Hasil Pengkajian</b>
Ny. M (33 tahun)	Ny. M adalah seorang IRT dengan pendidikan terakhir SMA, menikah 1 kali, umur pernikahan 12 tahun. Suami Tn H (39 Tahun), pendidikan terakhir SMA, pekerjaan wirasuwasta	G <sub>4</sub> P <sub>3</sub> A <sub>0</sub> , umur kehamilan 34-35 minggu, riwayat kehamilan, persalian, nifas sebelumnya semuanya berlangsung normal.	<p>Ny. M dikaji pada tanggal 20 Juni 2021 pukul 11.00 WIT, diantar oleh suaminya. Ibu mengungkapkan keluhan sering buang air kecil 4-7 kali sehari telah dirasakan sejak 3 hari yang lalu. Hasil pemeriksaan KU: baik, kesadaran: compos mentis, keadaan emosional stabil</p> <p>Tanda-tanda vital: Tekanan darah 110/70 MmHg, Suhu tubuh: 36,5°C, Denyut nadi: 82 x/menit, Pernapasan : 20 x/menit.</p> <p>Pemeriksaan palpasi: Leopold I: pertengahan pusat dan Px , TFU: 30 cm, teraba bagian yang bulat dan lunak. Leopold II: teraba bagian yang memanjang keras seperti papan pada bagian sebelah kiri perut ibu dan teraba bagian kecil (ektremitas) pada sebelah kanan perut ibu. Leopold III: teraba bagian yang bulat, keras dan melenting pada bagian atas simpisis. Leopold IV: bagian terendah janin belum masuk PAP TBJ : (30-12) x 155 = 2.790 gram. DJJ: punctum maksimum: kuadran kiri bawah pusat ibu, Frekuensi: 130 x/menit.</p> <p>Pemeriksaan Laboratorium: Darah: Hb 11 gr/dl%, protein urine: negatif, glukosa urine: negatif.</p>

Keluhan sering buang air kecil yang dirasakan oleh Ny. M lebih lanjut dilakukan pengkajian secara mendalam yang memberikan informasi bahwa sejak 3 hari ini ibu sering buang air kecil 4-7 kali. Ketidaknyaman yang dirasakan merupakan hal yang normal yang sering terjadi pada ibu hamil trimester ketiga karena adanya perubahan hormon namun harus

mendapatkan asuhan kebidanan yang tepat untuk menghindari masalah dalam kehamilan pada Ny. M, secara fisiologis keluhan tersebut terjadi karena perubahan hormon yang memberikan pengaruh ke ginjal yang harus bekerja ekstra sehingga menghasilkan banyak urine ini untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang di kandungnya, hasil sisa metabolisme janin dalam kandungan ikut dikeluarkan melalui urine sehingga aliran darah dan urine ibu meningkat, umur kehamilan Ny.M dengan masa gestasi 34-35 minggu TBJ 2.790 gram yang sudah besar serta posisi janin yang telah berada dibawah panggul memberikan tekanan pada kandung kemih sehingga sering merasakan keingginan untuk buang air kecil walapun kandung kemih masih sedikit atau bahkan masih kosong<sup>6,7</sup>

Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. M dianjurkan untuk tetap mengkonsumsi air putih setiap hari sebanyak 8 gelas sehari untuk memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuhnya, harus menghindari mengkonsumsi air putih pada malam hari untuk menghindari sering buang air kecil pada malam hari yang juga dapat mengganggu istirahat Ny. M di malam hari, Ny. M dianjurkan untuk melakukan senam kegel. Senam kegel sangat baik dilakukan untuk mengatasi keluhan sering buang air kecil dan mencegah keluarnya urine saat batuk dan bersin karena mampu mengengjangkan otot-otot yang mengatur keluarnya urine, Ny. M saat melakukan buang air kecil kandung kemih harus benar-benar kosong dengan mencondongkan tubuh ke depan, tidak boleh menahan keingginan untuk buang air kecil karena dapat beresiko melemahnya otot panggul dan jika itu dilakukan akan berakibat pada ibu akan semakin sering buang air kecil<sup>8</sup>.

Ny. M kemudian diberikan edukasi terkait dengan makan dan minuman yang baik untuk dikonsumsi seperti tetap mengkonsumsi makanan yang tinggi serat dan hindari mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein, the, soda dan kopi. Minuman yang mengandung kafein dapat membuat keingginan untuk sering buang air kecil mengajarkan Ny M gerakan senam kegel yang bisa dilaksanakan di rumah secara mandiri atau didampingi oleh suami saat melakukan senam tersebut<sup>9</sup>.

Pada tanggal 29 Juni 2021 Ny. M melakukan kunjungan ulang untuk pemeriksaan kehamilannya dan mengatakan sudah tidak sering buang air kecil. Ny. M mengungkapkan sampai sekarang masih mengikuti anjuran yang disampaikan dan tetap melaksanakan senam kegel karena dapat membantu penurunan kepala janin yang akan memberikan kemudahan pada proses persalinan<sup>10</sup>.

## **PEMBAHASAN**

Ketidaknyamanan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi mental maupun fisik yang sering terjadi pada ibu hamil trimester satu dan trimester tiga seperti nyeri punggung, sulit tidur, kram, odem, varises, sembelit, konstipasi, dan sering buang air kecil. Ketidaknyaman sering buang air kecil pada Ny.M yang di alami yang di alami sejak 3 hari yang lalu dapat teratasi dengan menganjurkan untuk tetap mengkonsumsi air putih setiap hari sebanyak 7-8 gelas sehari untuk memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuhnya, harus menghindari mengkonsumsi air putih pada malam hari untuk menghindari sering buang air kecil pada malam hari yang juga dapat mengganggu istirahat Ny.M di malam hari, Ny.M di anjurkan untuk melakukan senam Kegel senam kegel sangat baik di lakukan untuk mengatasi keluhan sering buang air dan mencegah keluarnya urine saat batuk dan bersin karena mampu mengencangkan otot-otot yang mengatur keluarnya urine, terapi senam kegel merupakan salah satu terapi non farmokologi yang mampu menguatkan otot panggul, meningkatkan daya cengkram vagina yang juga mampu meningkatkan kepuasan saat berhubungan intim, meningkatkan kepekaan terhadap ransangan seksual yang mampu mencegah pengeluaran urine yang tidak terkontrol saat batuk dan bersin. Penelitian yang di lakukan Ziya (2021) menunjukkan bawa senam kegel mampu mengurangi dan mengatasi keluhan sering buang air kecil pada ibu hamil trimester tiga.<sup>9</sup>

Senam kegel merupakan suatu upaya untuk mencegah dan mengatasi keluhan sering buang air kecil meningkatkan tonus otot akibat ransangan dari latihan yang di lakukan, latihan ini bertujuan memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, mengencangkan otot yang berperan mengatur miksi, melemaskan otot panggul terutama otot pubococcygeal yang berdampak pada penguatan otot saluran kemih, otot anus, otot organ genitalia, memperkuat otot lurik uretra dan periuretra.<sup>11</sup>

Sering buang air pada ibu hamil akibat peningkatan laju filtrasi glomerulus akibat pengaruh hormon progesterone pada ibu hamil, keluhan ini juga di akibatkan pembesaran uterus yang menekan kandung kemih yang kapasitas kandung kemih berkurang yang menyebabkan frekuensi berkemih ikut meningkat dan kelemahan otot panggul megakibatkan sering buang air kecil lebih dari 8 kali sehari. Peningkatan limbah pada uterus yang memberikan efek pada aliran urine yang mengalami hambatan aliran sehingga terjadi penumpukan yang besar pada kandung kemih yang juga memberikan efek pada peningkatan frekuensi berkemih. Asuhan kebidanan yang diberikan dan disampaikan pada Ny.M seperti untuk tetap mengkonsumsi air putih setiap hari sebanyak 8 gelas sehari dimana porsi minum tidak

dikurangi jika pada malam hari mengkonsumsi air minum 1-2 jam sebelum tidur di malam hari, menghindari mengkonsumsi air putih pada malam, melakukan senam Kegel, buang air kecil kandung kemih harus benar-benar kosong dengan mencondongkan tubuh ke depan, tidak boleh menahan keinginan untuk buang air kecil, mengkonsumsi makanan yang tinggi serat dan hindari mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein, the, soda dan kopi dan menjaga kebersihan organ genitalia dan mengeringkan alat kelamin setiap selesai buang air kecil.<sup>12,13</sup>

Keluhan sering buang air kecil ini jika tidak diatasi atau di tangani dengan baik akan berakibat pada efek samping ke organ genitalia terutama pada vagina ini di sebabkan vagina yang selalu lembab yang di sebabkan sering Buang air kecil jika tidak di keringkan dan selalau dibiarkan lembab mempermudah pertumbuhan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi, organ genitalia yang terkena infeksi seperti vagina akan menimbulkan panas, nyeri, kemerahan dan rasa gatal.<sup>13</sup>

Ny. M melakukan semua yang di anjurkan sehingga keluhan sering buang air kecil yang dirasakan dapat teratasi terutama setiap pagi ibu melakukan senam kegel secara rutin dengan durasi 5-10 menit pada posisi duduk di tempat tidur dengan posisi antara kedua kaki di regangkan ini dapat membatu mencegah dan mengatasi sering buang air kecil<sup>9</sup>.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil asuhan yang diberikan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengkajian sampai dengan pelaksanaan evaluasi terlaksana dengan baik karena ibu sangat kooperatif dalam setiap tindakan yang diberikan begitupun dengan penjelasan dan penyampaian yang diberikan ibu merspon dengan baik segala informasi dan ajuran yang diberikan. Mengatasi keluhan sering buang air kecil teratasi dengan melakukan senam kegel, tetap mengkonsumsi air putih setiap hari sebanyak 8 gelas sehari dimana porsi minum tidak dikurangi jika pada malam hari mengkonsumsi air minum 1-2 jam sebelum tidur di malam hari, menghindari mengkonsumsi air putih pada malam, melakukan senam Kegel, buang air kecil kandung kemih harus benar-benar kosong, tidak boleh menahan keinginan untuk buang air kecil, mengkonsumsi makanan yang tinggi serat dan hindari mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein dan menjaga kebersihan organ genitalia.

## **SARAN**

Upaya edukasi petugas kesehatan khususnya bidan agar menjelaskan secara baik terkait dengan ketidaknyaman yang akan di hadapi oleh ibu di setiap trimester kehamilannya, agar ibu dapat menyesuaikan diri terhadap ketidak nyaman tersebut. Menjalinkan komunikasi yang interaktif antara bidan dengan ibu hamil mengajarkan dan membimbing ibu dan suami agar dapat melakukan senam kegel selama kehamilan untuk mencegah dan mengatasi ketidaknyamanan sering buang air kecil pada ibu hamil yang merupakan upaya yang efektif yang dapat dilakukan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih yang sebesar besarnya saya sampaikan kepada kapala Puskesmas CH. M. Tiahahu Ambon yang telah memberikan izin untuk melaksanakan asuhan kebidanan di tempat tersebut, terima kasih kepada pasien atas kerja sama selama proses pelaksanaan asuhan dan juga teman-teman sejawat bidan dan teman-teman tenaga kesehatan lainnya yang membantu selama proses pelaksanaan studi kasus ini dilaksanakan.

## **Referensi**

1. Sulistiawati, Ari. 2012. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta : Salemba Medika.
2. Prawirohardjo, S. 2012. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.
3. Kemenkes RI. 2015a. Profil Kesehatan Indonesia 2015. [www.Depkes.Go.Id](http://www.Depkes.Go.Id)
4. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In: Kementerian Kesehatan RI. 2020. p. 97– 116.
5. Sari, R. A., Sharief, S. A., & Istiqamah, E. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil pada Ny . K Address : Phone : Article history : 03(01), 32–41.*
6. Kemenkes, R. (2020). Buku KIA Revisi 2020 Lengkap. Kemenkes, RI
7. Mandriwati. 2012. Asuhan Kebidanan Antenatal. Edisi 2. Jakarta : EGC.
8. Sari, R. A., Sharief, S. A., & Istiqamah, E. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil pada Ny . K Address : Phone : Article history : 03(01), 32–41.*
9. Ziya, H., & Putri Damayanti, I. (2021). Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering BAK di Trimester III Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 119–125. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.603>
10. Gustina, Nurbaiti (2021). Mengatasi Ketidaknyaman ibu hamil trimester III Prenatal Yoga. Tangerang : Pascal Books
11. Anwar Khair,K.Elyasari,dkk. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Padang: Global Eksekutif Teknologi
12. Megasari, K. (2019). Asuhan Kebidanan pada Trimester III dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(1), 29–37. <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id>
13. Situmorang Br.Ronalen, Hilinti Yatri. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Tuban: Pustaka El Queena