

ORIGINAL ARTICLES

PERUBAHAN FISIK PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER 1 DI PONKESKEL KEDEMANGAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS KADEMANGAN KECAMATAN BONDOWOSO

1. Wahida Yuliana, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Email : wahidayuliana44@gmail.com
2. Retno Hastri R.R, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Stikes, Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Email : retnohastri08@gmail.com
3. Bawon Nulhakim, Program Studi Sarjana Bidan Stikes, Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Email : bawonnulhakim@gmail.com
Korespondensi : wahidayuliana44@gmail.com

ABSTRAK

Selama masa kehamilan, perubahan anatomi dan fisiologi terjadi untuk memenuhi kebutuhan metabolik yang meningkat, untuk memungkinkan pertumbuhan janin yang sesuai dan untuk mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi tentang “Perubahan Fisik Ibu Hamil Primigravida Trimester I Di Puskesmas Kademangan” Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Menggunakan teknik purposive sampling dengan informan utama yaitu ibu hamil primigravida trimester I di Desa Puskesmas Kademangan. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara, observasi, dan analisis dokumentasi kemudian divalidasi menggunakan triangulasi data, triangulasi pengamat, triangulasi teori dan triangulasi metode. Hasil penelitian dianalisis berdasarkan pengelompokan data, menguji asumsi data, alternatif penjelasan data, kemudian hasil penelitian ditulis. Perubahan fisik pada ibu hamil trimester I menunjukkan terjadinya perubahan fisik antara lain perubahan pada payudara, sering buang air kecil, mual muntah dan nafsu makan menurun. Perubahan fisik pada ibu hamil trimester I pasti terjadi, sebagai respons terhadap perubahan hormon dan pertumbuhan janin. Untuk itu diperlukan edukasi pada keluarga untuk selalu memberikan dukungan pada ibu hamil dan perlu adanya pendidikan kesehatan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan trimester I dan penatalaksanaannya sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan aman dan nyaman

Kata Kunci : Perubahan Fisik, Ibu Hamil, Primigravida, Trimester I

1. PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan terjadi perubahan pada ibu baik fisik maupun psikis. Secara umum perubahan fisik selama masa kehamilan ialah tidak haid, membesarnya payudara, perubahan bentuk rahim, perubahan sistem kerja organ tubuh, membesarnya perut, naiknya berat badan, melemahnya relaksasi otot-otot saluran pencernaan, sensitivitas pada penginderaan, serta kaki dan tangan mulai membesar (Putri, R. D, Novianti, N., & Maryani, D, n.d.). Pada masa kehamilan, ibu mengalami perubahan anatomi dan fisiologis yang signifikan untuk memelihara dan mendukung pertumbuhan janin yang sedang berkembang. Perubahan ini mempengaruhi hampir semua organ tubuh. Bagi wanita yang mengalami kehamilan tanpa komplikasi, perubahan ini akan hilang setelah kehamilan dengan efek residual yang minimal (Putri, 2023)

Menurut data di Puskesmas Kademangan tahun 2023 didapatkan jumlah ibu hamil sebanyak 276 orang, di ponkeskel kademangan sendiri terdapat 210 ibu hamil dan ibu hamil yang trimester I sebanyak 100 orang, dari ibu hamil trimester I didapatkan sebanyak 40% sudah mengerti perubahan fisik pada kehamilannya dan 60% belum mengerti perubahan fisiknya (Sari, A. N., & Riawati, 2019)

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara kepada 3 ibu hamil trimester I di Ponkeskel Kademangan, bahwa 2 ibu hamil (66%) trimester I mengatakan kalau belum mengetahui perubahan fisik pada kehamilannya dan 1 ibu hamil (33%) sudah mengetahui perubahan fisiknya.

Ibu hamil harus memahami perubahan yang terjadi saat kehamilan. Seperti perubahan pada bentuk fisik, psikologis, dan juga sosial. Terjadinya perubahan fisik selama hamil disebabkan oleh beberapa efek khusus dari hormon (Wulandari, S., & Wantini, N, 2021)

Ketidak nyamanan pada ibu hamil antara lain ngidam, keputihan, dan sering buang air kecil. Bulan-bulan pertama kehamilan, terdapat perasaan eneg, hal ini mungkin dikarenakan kadar hormon esterogen yang meningkat, tidak jarang dijumpai adanya gejala mual di bulan pertama kehamilan. Mual muntah merupakan keluhan yang sering dialami oleh wanita hamil terutama trimester pertama (Oktaviani, 2020).

Selama masa kehamilan, perubahan anatomi dan fisiologi terjadi untuk memenuhi kebutuhan metabolik yang meningkat, untuk memungkinkan pertumbuhan janin yang sesuai dan untuk mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan. Perubahan terjadi mulai awal trimester pertama (I) dan memuncak pada waktu persalinan. Perubahan ini dapat ditoleransi baik pada wanita sehat, tapi dapat memperburuk atau mengungkap penyakit yang sudah ada sebelumnya atau patofisiologi terkait kehamilan (Yustiari, 2021)

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang Perubahan Fisik Ibu Hamil Trimester I Di Ponkeskel Kademangan Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan stategi penelitian case study research. Menggunakan tehnik purposive sampling yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang di anggap dapat membekukan data sehingga akan memudahkan peneliti dalam mengungkapkan objek yang diteliti. Data dikumpulkan dengan Teknik wawancara, observasi, dan alat perekam, kemudian di

validasi menggunakan triangulasi data, triangulasi pengamat, triangulasi teori, dan triangulasi metode. Jumlah subjek yang dilakukan wawancara berjumlah 3 partisipan ibu hamil. Subjek yang dipilih adalah yang memiliki kriteria ibu hamil trimester I usia 20-40 tahun tanpa komplikasi/tidak ada penyakit lainnya. Hasil penelitian di analisis Berdasarkan mengorganisasikan data, pengelompokan data, alternative penjelasan data, menguji asumsi data, kemudian hasil penelitian di lakukan analisis dan pemaparan

4. HASIL PENELITIAN

a. Observasi Terhadap Subjek

Pada saat dilakukan observasi, subjek berperawakan sedang, kulit putih tampak sehat, berpakaian rapi dan bersih. Subjek mempersilahkan peneliti duduk di ruang tamu, peneliti mengatakan maksud dan tujuan akan dilakukan wawancara terhadap subjek kemudian peneliti melakukan wawancara kepada subjek. Selama wawancara berlangsung subjek sangat kooperatif dan menjawab semua pertanyaan terkait dengan perubahan fisik pada ibu hamil trimester I. ketiga subjek merupakan ibu hamil trimester I dengan usia kehamilan (2-3 bulan). Subjek bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan tinggal Bersama dengan orangtua beserta suaminya.

b. Observasi terhadap Setting

Pada saat dilakukan observasi di ruang tamu rumah subjek pertama Ny. D, Kemudian peneliti berkomunikasi dengan subjek mulai memperkenalkan diri, menanyakan kabar dan ucapan terimakasih karena sudah bersedia untuk di datang dan diwawancarai.

Dalam teknik wawancara ini peneliti meminta izin kepada subjek untuk dilakukan perekaman oleh peneliti tentang pertanyaan dan jawaban dari subjek, agar menjadi bukti otentik dari peneliti dan subjek sudah melakukan wawancara sesuai dengan pertanyaan yang sudah dibuat oleh peneliti dan jawaban dari subjek terkait dengan perubahan fisik ibu hamil trimester I.

c. Analisis Dokumentasi

Berdasarkan analisis dokumentasi yang didapatkan dari buku KIA menunjukkan bahwa Ny. D tidak pernah mengalami penurunan berat badan saat kehamilannya di trimester I ini, walaupun kurang suka makan nasi. Dan Ny. D sudah melakukan pemeriksaan kehamilan satu kali di Puskesmas.

d. Hasil wawancara

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan tehnik wawancara secara langsung dan observasi data yang telah dilakukan di puskesmas kedemangan, untuk mengetahui perubahan fisik pada ibu hamil primigravida trimester I didapatkan data Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan 3 subjek tersebut didapatkan bahwa subjek pertama Ny. D dengan latar belakang sebagai IRT, berusia 23 tahun sedang mengandung anak pertama dengan usia kandungan 2 bulan dan terjadi perubahan fisik seperti payudara besar tegang dan puting susu lebih hitam, sering kencing, mual muntah terutama pagi hari. Perubahan fisik yang dialami adalah karena kehamilan dan untuk mengatasi keluhkannya bangun tidur pagi minum air hangat, makan semangka, siang makan pisang, jeruk, makan sayur. Dukungan keluarga dan suami sangat baik. suami, ibu dan keluarga lain ikut menyediakan / membelikan makanan yang diinginkan.

Subjek kedua yaitu Ny D dengan latar belakang sebagai ibu rumah tangga, berusia 22 tahun mengandung anak pertama usia kandungan 3 bulan dan terjadi perubahan fisik seperti payudara membesar sakit sekitar puting susu lebih warna

coklat, sering kencing, mual muntah setiap hari, nafsu makan menurun. Untuk mengatasi perubahan fisik yang dialami makan roti dan minum air hangat karena kalau makan nasi dan minum air dingin muntah, makan buah pisang, apel, kadang minum air degan. Dukungan suami sangat baik membelikan makanan yang diinginkan istri, mijiti dan mengantarkan bila periksa kehamilan.

Subjek ketiga yaitu Ny W dengan latar belakang sebagai IRT, usia 23 tahun hamil anak kedua dengan usia kandungan 2,5 bulan dan terjadi perubahan fisik seperti payudara besar tegang warna lebih hitam, mual muntah setiap hari, nafsu makan menurun. Dan untuk mengatasi perubahan fisik yang dialami istirahat, minum hangat dan manis, makan buah, jus jambu dan semangka. Dukungan suami sangat baik dengan membantu pekerjaan rumah tangga dan membelikan makanan yang diinginkan istrinya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan 3 triangulasi pengamat terhadap subjek tersebut ditemukan bahwa triangulasi pengamat terhadap subjek pertama Tn. T, dengan latar belakang sebagai wiraswasta mengatakan bahwa istrinya mengalami perubahan fisik pada kehamilannya, dan menyebabkan keluhan sering kencing, mual, muntah terutama pagi hari. Dari hasil pengamatan terhadap subyek kedua Tn L dengan latar belakang sebagai wiraswasta mengatakan istrinya mengalami perubahan fisik pada kehamilannya payudara kelihatan besar dan mengeluh sering kencing, mual muntah setiap hari, nafsu makan menurun. Pengamatan subjek ketiga Tn S dengan latar belakang sebagai wirausaha mengatakan istrinya mengalami perubahan fisik karena hamil payudaranya kelihatan besar, mual muntah setiap hari, nafsu makan menurun dan tidak mau makan nasi

5. PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi hingga lahirnya janin. Lama kehamilan ini berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau sama dengan sembilan bulan tujuh hari). Pada trimester kehamilan umumnya mengacu pada pembagian waktu dalam 3 periode sepanjang kehamilan yaitu : trimester pertama (0-12 minggu), trimester ke dua (13-27 minggu), dan trimester ke tiga (28-40 minggu) (Oktaviani, 2020).

Menurut (Patimah, 2020) ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari kaonsepsi sampai lahirnya janin, perubahan fisik ibu hamil secara umum yaitu : uterus, vagina, ovarium, perubahan pada payudara., perubahan pada kekebalan tubuh, perubahan pada system pernafasa, perubahan pada system perkemihan, perubahan pada system pencernaan (Hatini, 2019).

Selama kehamilan trimester I dapat terjadi perubahan fisik seperti pembesaran payudara, sering buang air kecil, mual muntah, konstipasi, cepat lelah, sakit kepala, kram perut, dan peningkatan berat badan. Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester satu antara lain ngidam, keputihan, sering buang air kecil. Bulan-bulan pertama kehamilan, terdapat perasaan eneg, hal ini mungkin di karenakan kadar hormon esterogen yang meningkat, tidak jarang dijumpai adanya gejala mual pada bulan pertama kehamilan. Mual muntah merupakan keluhan yang sering dialami oleh wanita hamil terutama trimester pertama (Oktaviani, 2020)

Selama trimester I kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami beberapa perubahan fisik yang umumnya terjadi sebagai respons terhadap perubahan hormon dan pertumbuhan janin. Perubahan terjadi mulai awal trimester pertama (I) dan memuncak pada waktu persalinan. Perubahan ini dapat ditoleransi baik pada wanita

sehat tapi dapat juga memperburuk atau mengungkap penyakit yang sudah ada sebelumnya atau patofisiologi terkait kehamilan (Yustiari, 2021).

Ginjal seorang Wanita hamil bertambah besar. Kecepatan filtrasi glomerulus dan aliran plasma ginjal bertambah pada awal kehamilan, dengan pembesaran yang terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan, uterus akan menyita tempat dalam panggul. Akibat perubahan ini, pada bulan-bulan pertama kehamilan, kantung kencing tertekan oleh uterus yang mulai membesar hingga timbul rasa sering kencing. Fungsi saluran pencernaan selama hamil menunjukkan gambaran yang sangat menarik.

Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan perubahan fisik ibu hamil trimester I yaitu memberikan edukasi pada keluarga untuk selalu memberikan dukungan pada ibu hamil. Dan perlu adanya pendidikan kesehatan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan trimester I dan penatalaksanaannya sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan aman dan nyaman (Patimah, 2020).

Menyikapi hal ini, seorang tenaga Kesehatan harus memberikan pengetahuan dan informasi mengenai perubahan fisik pada ibu hamil dan informasi tentang cara menyikapi dan mengatasi ketidaknyamanan yang ada sehingga ibu hamil merasakan aman dan tidak cemas dalam menyikapi perubahan selama proses kehamilannya

6. KESIMPULAN

Perubahan Fisik ibu hamil Trimester I di Puskesmas Kademangan Kecamatan Bondowoso Kabupaten Bondowoso. menunjukkan bahwa semua ibu hamil mengalami perubahan fisik yaitu pembesaran payudara, sering kencing, mual muntah, dan nafsu makan menurun

7. SARAN

Berdasarkan hasil analisis di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan perubahan fisik pada ibu hamil yaitu terus meningkatkan pengetahuan dan pentingnya menjaga perubahan fisik pada ibu hamil trimester I agar dapat menjadi bekal untuk pemahaman anggota keluarganya yang lain, dan dukungan suami terhadap istri sangat penting pada ibu hamil trimester I

8. DAFTAR PUSTAKA

- Hatini, E. E. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Oktaviani, L. (2020). *Apilkasi Aromaterapi lemon pada Ny. N Dan Ny. I Trimester I dengan Ketidakseimbangan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh (Doctoral dissertation, Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang)*.
- Patimah, M. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578.
- Putri, R. D, Novianti, N., & Maryani, D. (n.d.). Ketidaknyamanan pada ibu hamil, bersalin, dan nifas. *Journal Of Midwefery*, 9(1), 38–43.
- Putri, N. A. (2023). *PEUBAHAN ANATOMI DAN FISILOGI PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1, 2 DAN 3. Asuhan kebidanan komprehensif*.
- Sari, A. N., & Riawati, D. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perubahan Psikologis selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 102–109.
- Wulandari, S., & Wantini, N, A. (2021). *Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis*

Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. 12(1).

Yustiari. (2021). BAB 5 PERUBAHAN FISIK II PADA IBU HAMIL. Asuhan Kebidanan Kehamilan, 2022, 48. TIMUR TAHUN 2020. *Ilmu Kesehatan Insan Sehat.*