

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 3000 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu ini disebut kehamilan matur (cukup bulan). Bila kehamilan lebih dari 43 minggu disebut kehamilan postmatur. Kehamilan antara 28-36 minggu disebut kehamilan premature (Khairoh et al, 2019).

Kehamilan merupakan proses yang alamiah. Perubahan-perubahan yang terjadi pada wanita selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis, bukan yang dapat mengganggu aktifitas ibu hamil. Oleh karenanya, asuhan yang diberikan pun adalah asuhan yang meminimalkan intervensi. Bidan harus memfasilitasi proses alamiah dari kehamilan dan menghindari tindakan-tindakan yang bersifat medis yang tidak terbukti manfaatnya (Gultom & Julietta Hutabarat, 2020).

2.1.2 Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Kehamilan

a. Anatomi dan fisiologi dalam kehamilan Sistem reproduksi

1. Uterus

Selama kehamilan uterus akan beradaptasi untuk menerima dan melindungi hasil konsepsi (janin, plasenta, amnion) sampai persalinan. Pada awal kehamilan penebalan uterus distimulasi oleh hormone estrogen dan sedikit progesteron. Pada akhir kehamilan 12 minggu uterus akan terlalu besar dalam rongga pelvis dan seiring perkembangannya, uterus akan menyentuh dinding abdominal, mendorong usus kesamping atas, terus tumbuh hingga hampir menyentuh hati. Pada akhir kehamilan otot-otot uterus bagian atas akan berkontraksi sehingga segmen bawah uterus akan melebar dan menipis.

2. Serviks

Satu bulan setelah kondisi serviks akan menjadi lebih lunak dan kebiruan. Perubahan ini terjadi akibat penambahan vaskularisasi dan terjadi edema pada seluruh serviks, bersamaan dengan terjadinya hipertrofi dan hyperplasia pada kelenjar serviks. Serviks merupakan organ yang kompleks dan heterogen yang mengalami perubahan yang luar biasa selama kehamilan dan persalinan. Bersifat seperti katup yang bertanggung jawab menjaga janin dalam uterus sampai akhir kehamilan dan selama persalinan.

3. Ovarium

Proses ovulasi selama kehamilan akan terhenti dan pematangan folikel baru juga tertunda. Folikel ini akan berfungsi maksimal selama 6-7 minggu awal kehamilan dan setelah itu akan berperan sebagai penghasil progesterone dalam jumlah yang relative minimal.

4. Vagina dan perineum

Selama kehamilan peningkatan vaskularisasi dan hyperemia terlihat jelas pada kulit dan otot-otot diperineum dan vulva, sehingga vagina akan terlihat berwarna keunguan. Perubahan ini meliputi lapisan mukosa dan hilangnya sejumlah jaringan ikat dan hipertrofi pada sel-sel otot polos. Dinding vagina mengalami banyak perubahan yang merupakan persiapan untuk mengalami peregangan pada saat persalinan dengan meningkatnya ketebalan mukosa, mengendornya jaringan ikat, dan hipertrofi sel otot polos.

b. Perubahan psikologis pada kehamilan.

1. Perubahan psikologis pada trimester I

a) Ibu merasa tidak sehat dan kadang merasa benci dengan kehamilannya.

- b) Kadang muncul penolakan, kekecewaan, kecemasan dan kesedihan. Bahkan ibu berharap dirinya tidak hamil.
- c) Ibu selalu mencari tanda-tanda apakah ia benar-benar hamil. Hal ini dilakukan hanya sekedar untuk meyakinkan dirinya.
- d) Setiap perubahan yang terjadi dalam dirinya akan selalu mendapat perhatian dengan seksama.
- e) Ketidakstabilan emosi dan suasana hati.

2. Perubahan yang terjadi pada trimester II

- a) Ibu sudah merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang tinggi.
- b) Ibu sudah bisa menerima kehamilannya.
- c) Ibu sudah dapat merasakan gerakan bayi.
- d) Merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran.
- e) Merasa bahwa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya.
- f) Hubungan sosial meningkat dengan wanita hamil lainnya/pada orang lain.
- g) Ketertarikan dan aktifitasnya terfokus pada kehamilan, kelahiran dan persiapan untuk peran baru.
- h) Perut ibu belum terlalu besar sehingga belum dirasa beban oleh ibu.

3. Perubahan yang terjadi pada trimester III

- a) Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik.
- b) Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat waktu.
- c) Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya.
- d) Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya.
- e) Ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya.
- f) Semakin ingin menyudahi kehamilannya.
- g) Aktif mempersiapkan kelahiran bayinya.
- h) Bermimpi dan berkhayal tentang bayinya.

2.1.3 Kebutuhan Dasar Pada Kehamilan

a. Oksigen

Pada kehamilan terjadi perubahan pada sistem respirasi untuk dapat memenuhi kebutuhan O₂, di samping itu terjadi desakan diafragma karena dorongan rahim yang membesar. Sebagai kompensasi terjadinya desakan rahim dan kebutuhan O₂ yang meningkat, ibu hamil akan bernafas lebih dalam. Hal ini akan berhubungan dengan meningkatnya aktifitas paru-paru

oleh karena selain untuk mencukupi kebutuhan O₂ibu, juga harus mencukupi kebutuhan O₂janin. Ibu hamil kadang-kadang merasakan sakit kepala, pusing ketika berada di keramaian misalnya di pasar, hal ini disebabkan karena kekurangan O₂. Untuk menghindari kejadian tersebut hendaknya ibu hamil menghindari tempat kerumunan banyak orang. Untuk memenuhi kecukupan O₂ yang meningkat, supaya melakukan jalan-jalan dipagi hari, duduk-duduk di bawah pohon yang rindang, berada di ruang yang ventilasinya cukup.

b. Nutrisi

Karbohidrat merupakan sumber utama dalam makanan sehari-hari. Sebenarnya tidak ada rekomendasi tetap mengenai asupan minimal karbohidrat bagi ibu hamil dan ibu menyusui. Protein pada kehamilan berguna untuk membantu sintesis jaringan maternal dan pertumbuhan janin. Lemak membantu penyerapan vitamin larut lemak yaitu vitamin A, D, E, dan K. Selama kehamilan, janin mengambil asam lemak sebagai sumber makanan dari ibu. Namun pada trimester III janin dapat membuat asam lemak sendiri yang berguna untuk menaikkan berat badan saat lahir nanti.

c. Imunisasi

Immunisasi adalah suatu cara untuk meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu antigen.

Vaksinasi dengan toksoid tetanus (TT), dianjurkan untuk dapat menurunkan angka kematian bayi karena infeksi tetanus. Vaksinasi toksoid tetanus dilakukan dua kali selama hamil. Immunisasi TT sebaiknya diberikan pada ibu hamil dengan umur kehamilan antara tiga bulan sampai satu bulan sebelum melahirkan dengan jarak minimal empat minggu.

d. Personal Hygiene

1. Mandi

Pada ibu hamil baik mandi siram pakai gayung, mandi pancuran dengan shower atau mandi berendam tidak dilarang. Pada umur kehamilan trimester III sebaiknya tidak mandi rendam karena ibu hamil dengan perut besar akan kesulitan untuk keluar dari bak mandi. Menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genitalia) dengan cara dibersihkan dan dikeringkan. Pada saat mandi supaya berhati-hati jangan sampai terpeleset, air yang digunakan mandi sebaiknya tidak terlalu panas dan tidak terlalu dingin.

2. Perawatan vulva dan vagina

Ibu hamil supaya selalu membersihkan vulva dan vagina setiap mandi, setelah BAB / BAK, cara membersihkan dari depan ke belakang kemudian dikeringkan dengan handuk kering. Pakaian dalam dari katun yang menyerap keringat,

jaga vulva dan vagina selalu dalam keadaan kering, hindari keadaan lembab pada vulva dan vagina

3. Perawatan gigi

Saat hamil sering terjadi karies yang disebabkan karena konsumsi kalsium yang kurang, dapat juga karena emesis-hiperemesis gravidarum, hipersaliva dapat menimbulkan timbunan kalsium di sekitar gigi. Memeriksa gigi saat hamil diperlukan untuk mencari kerusakan gigi yang dapat menjadi sumber infeksi, perawatan gigi juga perlu dalam kehamilan karena hanya gigi yang baik menjamin pencernaan yang sempurna.

4. Perawatan kuku

Kuku supaya dijaga tetap pendek sehingga kuku perlu dipotong secara teratur, untuk memotong kuku jari kaki mungkin perlu bantuan orang lain. Setelah memotong kuku supaya dihaluskan sehingga tidak melukai kulit yang mungkin dapat menyebabkan luka dan infeksi.

5. Perawatan rambut.

Wanita hamil menghasilkan banyak keringat sehingga perlu sering mencuci rambut untuk mengurangi ketombe. Cuci rambut hendaknya dilakukan 2–3 kali dalam satu minggu dengan cairan pencuci rambut yang lembut, dan menggunakan air hangat supaya ibu hamil tidak kedinginan.

e. Eliminasi

1. Buang Air Besar(BAB)

Pada ibu hamil sering terjadi obstipasi. Obstipasi ini kemungkinan terjadi disebabkan oleh :

- a) Kurang gerak badan
- b) Hamil muda sering terjadi muntah dan kurang makan
- c) Peristaltik usus kurang karena pengaruh hormon
- d) Tekanan pada rektum oleh kepala

Dengan terjadinya obstipasi pada ibu hamil maka panggul terisi dengan rectum yang penuh feses selain membesarnya rahim, maka dapat menimbulkan bendungan di dalam panggul yang memudahkan timbulnya haemorrhoid. Hal tersebut dapat dikurangi dengan minum banyak air putih, gerak badan cukup, makan-makanan yang berserat seperti sayuran dan buah-buahan

2. Buang Air Kecil (BAK)

Masalah buang air kecil tidak mengalami kesulitan, bahkan cukup lancar dan malahan justru lebih sering BAK karena ada penekanan kandung kemih oleh pembesaran uterus. Dengan kehamilan terjadi perubahan hormonal, sehingga daerah kelamin menjadi lebih basah. Rasa gatal sangat mengganggu, sehingga sering digaruk dan menyebabkan saat berkemih sering sisa (residu) yang memudahkan

terjadinya infeksi kandung kemih. Untuk melancarkan dan mengurangi infeksi kandung kemih yaitu dengan banyak minum dan menjaga kebersihan sekitar kelamin.

f. Mobilisasi

Mobilisasi adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara bebas, mudah dan teratur dan mempunyai tujuan dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup sehat. Manfaat mobilisasi adalah sirkulasi darah menjadi baik, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik dan tidur lebih nyenyak. Gerak badan yang melelahkan, gerak badan yang menghentak atau tiba-tiba dilarang untuk dilakukan. Dianjurkan berjalan-jalan pagi hari dalam udara yang bersih, masih segar, gerak badan ditempat, berdiri-jongkok, terlentang kaki diangkat, terlentang perut diangkat, melatih pernafasan. Latihan : normal tidak berlebihan, istirahat bila lelah.

g. Istirahat/Tidur

Waktu tidur pada wanita dipengaruhi oleh perubahan psikologi efek dari hormon endokrin, temperatur tubuh, mood dan status emosi selama pubertas, siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause. Berdasarkan survey oleh Hedman terhadap 325 wanita hamil didapati frekuensi tidur ibu hamil, sebelum hamil 8,2 jam/ hari, pada trimester I 7,8 jam/ hari, trimester II 8 jam/ hari, trimester III 7,8 jam/ hari.

2.1.4 Ketidaknyamanan Pada Kehamilan

a. Edema

Kadang-kadang kita temui edema pada ibu hamil trimester II. Edema ini biasa terjadi pada kehamilan trimester II dan III. Faktor Penyebabnya adalah pembesaran uterus pada ibu hamil mengakibatkan tekanan pada vena pelvik sehingga menimbulkan gangguan sirkulasi, tekanan pada vena cava inferior pada saat ibu berbaring terlentang, kongesti sirkulasi pada ekstremitas bawah, kadar sodium(Natrium) meningkat karena pengaruh dari hormonal, pakaian ketat. Untuk meringankan atau mencegah dapat dilakuakn beberapa cara antara lain:

1. Hindari pakaian ketat.
2. Hindari makanan yang berkadar garam tinggi
3. Hindari duduk/berdiri dalam jangka waktu lama
4. Makan makanan tinggi protein
5. Istirahat dan naikkan tungkai selama 20 menit berulang-ulang.
6. Berbaring atau duduk dengan kaki ditinggikan
7. Hindari berbaring terlentang
8. Hindari kaos kaki yang ketat.

b. Gusi Berdarah

Pada ibu hamil sering terjadi gusi bengkak yang disebut epulis kehamilan. Gusi yang hiperemik dan lunak cenderung menimbulkan gusi menjadi mudah berdarah terutama pada saat menuikat gigi. Gusi berdarah ini paling parah terjadi pada kehamilan trimester II. Beberapa faktor penyebab gusi berdarah adalah

1. Estrogen berpengaruh terhadap peningkatan aliran darah ke rongga mulut dan pergantian sel-sel pelapis ephitel gusi lebih cepat.
2. Terjadi hipervaskularisasi pada gusi dan penyebaran pembuluh darah halus sangat tinggi.
3. Ketebalan permukaan epithelial berkurang sehingga mengakibatkan jaringan gusi menjadi rapuh dan mudah berdarah.

Cara mengurangi atau mencegah :

1. Minum suplemen vit C dapat mengurangi incident gusi berdarah.
2. Berkumur dengan air hangat, air garam.
3. Jaga kebersihan gigi.
4. Periksa ke dokter gigi secara teratur.

c. Haemorroid

Haemorroid biasa disebut wasir biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan trimester III. Beberapa faktor yang dapat menyebabkannya adalah :

1. Konstipasi.
2. Progesteron menyebabkan pristaltik usus lambat.
3. Vena haemorroid tertekan karena pembesaran uterus.

Cara meringankan atau mencegah dengan:

1. Hindari hal yang menyebabkan konstipasi.
2. Hindari mengejan pada saat defikasi
3. Buat kebiasaab defikasi yang baik
4. Jangan duduk terlalu lama di toilet
5. Lakukan senam Kegel secara teratur.
6. Duduk pada bak yang diisi air hanyat selama 15 – 20 menit sebanyak 3 sampai 4 x sehari.

d. Insomnia (Sulit Tidur)

Insomnia dapat terjadi pada wanita hamil maupun wanita yang tidak hamil. Insomnia ini biasanya dapat terjadi mulai pada pertengahan masa kehamilan. Insomnia dapat disebabkan oleh perubahan fisik yaitu pembesaran uterus, dapat juga disebabkan oleh karena perubahan psikologis misalnya perasaan takut, gelisah atau khawatir karena menghadapi kelahiran.

e. Keputihan / Leukorhea

Ibu hamil sering mengeluh mengeluarkan lendir dari vagina yang lebih banyak sehingga membuat perasaan tidak nyaman karena celana dalam sering menjadi basah sehingga harus sering ganti celana dalam. Kejadian keputihan ini bisa terjadi pada ibu hamil trimester pertama, kedua maupun ketiga.

f. Nafas Sesak

Sesak nafas ini biasanya mulai terjadi pada awal trimester II sampai pada akhir kehamilan. Ibu hamil dapat terserang nafas sesak oleh karena pembesaran uterus dan pergeseran organ – organ abdomen. Pembesaran uterus membuat pergeseran diafragma naik sekitar 4 cm. Ada kalanya terjadi peningkatan hormon progesterone membuat hyperventilasi. Untuk meringankan atau mencegah bidan dapat menjelaskan penyebab fisiologisnya. Bidan juga dapat melatih ibu hamil untuk membiasakan dengan pernapasan normal. Ibu hamil juga harus tetap mengatur sikap tubuh yang baik, saat berdiri tegak dengan kedua tangan

g. Nyeri Ulu Hati (Heart Burn)

Nyeri ulu hati biasanya mulai terasa pada kehamilan trimester II dan semakin bertambah umur kehamilan biasanya semakin bertambah pula nyeri ulu hati. Hal ini dapat terjadi karena produksi progesterone yang meningkat, pergeseran lambung

karena pembesaran uterus, dan apendiks bergeser kearah lateral dan keatas sehingga menimbulkan refluks lambung yang dapat mengakibatkan rasa nyeri pada ulu hati. Cara meringankan atau mencegah :

1. Hindari makanan berminyak/digoreng
2. Hindari makanan yang berbumbu merangsang
3. Sering makan makanan ringan
4. Hindari kopi dan rokok
5. Minum air 6 – 8 gelas sehari.
6. Kunyah permen karet

h. Pusing, Syncope (Pingsan)

- Pengertian Pusing Pada Kehamilan

Pusing atau perasaan pingsan atau melayang adalah gejala normal selama kehamilan. Hal ini lebih sering terjadi pada trimester pertama, tetapi ibu mungkin mengalami hal itu selama kehamilannya (Pregnancy, 2015). Wanita hamil sering merasakan pusing, disebabkan karena aliran darah yang berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan pertumbuhan janin, ketika masuk trimester kedua kehamilan, rahim yang membesar dapat menekan pembuluh darah, sehingga kepala terasa sakit atau pusing. Pusing yang berkelanjutan berdampak

pada gejala anemi, tekanan darah yang naik turun, dehidrasi hingga sinkope (pingsan). Pada ibu hamil dengan pusing akan terjadi gangguan pola istirahat sehingga aliran darah ibu ke bayi terganggu, selain itu ibu akan mengalami stres (depresi) sehingga akan menyebabkan distress janin. Pusing yang terjadi pada kehamilan trimester I dan II adalah keadaan fisiologis, kecuali pusing yang dialami mengarah ke hipertensi, anemia, atau gejala lainnya (Nurhayati, 2018). Pusing yang terjadi pada saat hamil dapat disebabkan karena anemia, hipertensi, dan kadar gula rendah. Anemia terjadi karena peningkatan volume plasma darah yang mempengaruhi kadar hemoglobin ibu menjadi rendah, sehingga dalam penanganan ibu di rumah diperlukan tambahan zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan meningkatkan asupan makanan yang mengandung zat besi. Begitu pula, dengan kadar gula yang rendah penanganan ibu di rumah juga dapat dilakukan melalui asupan makanan yang bergizi seimbang selama hamil dan pola hidup sehat (Hicks, 2015; Irianti et al., 2014)

- Faktor penyebab :

Keluhan pusing yang dirasakan oleh wanita hamil pada trimester 2 dan 3, disebabkan karena aliran darah yang berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan pertumbuhan janin, ketika masuk trimester kedua kehamilan, rahim yang membesar dapat menekan pembuluh darah, sehingga kepala terasa sakit atau pusing. Pusing yang berkelanjutan berdampak pada gejala anemia, tekanan darah yang naik turun, dehidrasi hingga sinkope (pingsan) (Nurhayati, 2018).

- Penatalaksanaan :

Penatalaksanaan atau cara yang dapat dilakukan bidan untuk meringankan atau mencegah terjadinya pusing pada kehamilan adalah(Siti Tyastuti, 2016):

1. Dianjurkan kepada ibu hamil untuk bangun tidur secara perlahan – lahan.
2. Menganjurkan kepada ibu hamil untuk menghindari berdiri terlalu lama dalam lingkungan yang hangat dan sesak.
3. Kepada ibu hamil dianjurkan untuk menghindari berbaring dalam posisi terlentang.
4. Makan teratur diharapkan akan membuat kadar gula darah yang stabil. Idealnya, ibu hamil makan dengan

porsi sedikit, namun sering. Hindari makanan manis yang bisa menaikkan kadar gula seketika, namun hanya untuk waktu yang singkat dan setelah itu kadar gula akan menurun drastis. Kacang almond, pisang, dan biskuit gurih cukup aman dan mudah dibawa-bawa untuk menjaga keteraturan asupan makanan dan kadar gula darah yang stabil.

5. Cukup minum air putih. Cukupi kebutuhan cairan tubuh dengan konsumsi air putih. Hindari minuman yang mengandung kafein seperti teh, kopi, dan minuman berkarbonasi, yang akan merangsang ibu hamil untuk terus berkemih.
6. Mengonsumsi makanan kaya zat besi. Mencukupi zat besi akan mencegah ibu hamil dari anemia. Konsumsi sumber makanan kaya zat besi, seperti daging merah tanpa lemak, daging unggas, kacang-kacangan, dan kubis. Jika ingin mengonsumsi suplemen zat besi, pastikan Anda mendapat pengawasan dari dokter.
7. Gunakan pakaian longgar yang nyaman. Pakaian yang longgar dan nyaman akan mencegah ibu hamil dari kegerahan dan mengalami kenaikan temperatur tubuh yang berlebih. Jika hal tersebut masih terasa kurang,

minum air putih dan gunakan kipas angin untuk menyejukkan tubuh.

8. Rajin bergerak. Bergeraklah untuk melancarkan sistem sirkulasi. Jika pekerjaan menuntut untuk berdiri dalam jangka waktu lama, sering-sering menggeser posisi atau bergantian menggunakan kaki yang dijadikan penopang. Sementara jika pekerjaan ibu hamil lebih banyak duduk, berjalan-jalan sesekali wajib dilakukan agar sirkulasi darah lancar. Jangan duduk dengan kaki disilangkan karena dapat meningkatkan risiko terjadinya bekuan darah di pembuluh darah di kaki.
9. Jangan berbaring telentang terlalu lama. Telentang dalam waktu yang lama akan menyebabkan tertekannya pembuluh darah utama yang membawa darah kembali ke jantung, sehingga menghambat sistem sirkulasi. Selain itu, berbaring telentang juga bisa menyebabkan berkurangnya suplai oksigen bagi janin. Berbaring ke sebelah kiri lebih aman dilakukan. Selain itu, pastikan duduk perlahan-lahan dahulu saat hendak bangun, jangan langsung berdiri

- i. Sakit Kepala.

Ibu hamil sering mengeluh sakit kepala, keluhan ini bisa dirasakan ibu hamil baik trimester I, trimester II maupun trimester III. Faktor penyebab :

1. Kelelahan atau keletihan.
2. Spasme / ketegangan otot
3. Ketegangan pada otot mata
4. Kongesti (akumulasi abnormal / berlebihan cairan tubuh).
5. Dinamika cairan syaraf yang berubah.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Relaksasi untuk meringankan ketegangan/spasme.
 2. Massase leher dan otot bahu
 3. Tidur cukup pada malam hari dan istirahat cukup pada siang hari.
 4. Mandi air hanya
 5. Jangan pergi dalam periode lama tanpa makan.
 6. Penuhi kebutuhan cairan minimal 10 gelas per hari.
 7. Hindari hal dapat menyebabkan sakit kepala (mata tegang, ruangan sumpek, asap rokok, lingkungan sibuk).
 8. Lakukan jalan santai di udara segar.
 9. Istirahat pada tempat yang tenang dan rileks
 10. Lakukan meditasi atau yoga.
- j. Sakit Punggung Atas Dan Bawah

Sakit punggung pada ibu hamil terjadi pada ibu hamil trimester

II dan III. Faktor penyebab :

1. Pembesaran payudara dapat berakibat ketegangan otot.
2. Keletihan
3. Posisi tubuh membungkuk ketika mengangkat barang.
4. Kadar hormon yang meningkat menyebabkan cartilage pada sendi besar menjadi lembek.
5. Posisi tulang belakang hiperlordosis.

Cara meringankan atau mencegah :

1. Memakai BH yang menopang dan ukuran yang tepat.
2. Hindari sikap hiperlordosis, jangan memakai sepatu atau sandal hak tinggi.
3. Tidur dengan kasur yang keras.
4. Pertahankan postur yang baik, hindari sikap membungkuk, tekuk lutut saat mengangkat barang.
5. Lakukan olah raga secara teratur, senam hamil atau yoga.
6. Pertahankan penambahan berat badan secara normal.
7. Lakukan gosok atau pijat punggung.

k. Konstipasi Atau Sembelit

Konstipasi adalah BAB keras atau susah BAB biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Faktor penyebab :

1. Peristaltik usus lambat disebabkan meningkatnya hormon progesterone.
2. Motilitas usus besar lambat sehingga menyebabkan penyerapan air pada usus meningkat.
3. Suplemen zat besi
4. Tekanan uterus yang membesar pada usus.

Cara meringankan atau mencegah ;

1. Olah raga secara teratur.
2. Tingkatkan asupan cairan minimal 8 gelas sehari.
3. Minum cairan panas atau sangat dingin pada saat perut kosong
4. Makan sayur segar, makan bekatul 3 sendok makan sehari, nasi beras merah.
5. Membiasakan BAB secara teratur.
6. Jangan menahan BAB, segera BAB ketika ada dorongan.
7. Perlu diperhatikan : apel segar dan kopi dapat meningkatkan konstipasi.

1. Palpitasi

Palpitasi atau rasa berdebar–debar sering dirasakan oleh ibu hamil pada awal kehamilan. Pada ibu hamil terjadi peningkatan kerja jantung, jantung mempunyai 50 % darah tambahan yang harus dipompakan melalui aorta setiap menit. Peningkatan curah jantung ini mencapai puncaknya pada akhir trimester II dan menurun kembali seperti sebelum hamil beberapa minggu sebelum melahirkan. Palpitasi dapat terjadi oleh karena faktor peningkatan curah jantung pada ibu hamil, dan adanya gangguan pada sistem syaraf simpati. Dapat diringankan atau dicegah dengan menjelaskan pada ibu hamil bahwa hal ini normal terjadi pada

kehamilan dan akan menghilang pada akhir kehamilan. Pada ibu hamil yang tidak mempunyai keluhan jantung, hal ini tidak perlu dikawatirkan.