

Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Ringan dan Nyeri Perut Bagian Bawah

Adelia Ananda¹, Ayuk Novalina², Khulul Azmi³, Eka Riana⁴

¹Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak, Indonesia

^{3,4}Program Studi DIII Kebidanan Politeknik 'Aisyiyah Pontianak, Indonesia

Alamat : Jl, Ampera No. 9, Pontianak, Kalimantan Barat

Korespondensi penulis : adeliaananda17@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Saat hamil, hormon estrogen dan progesteron naik sehingga menyebabkan perubahan pada tubuh dan perasaan ibu. Salah satunya adalah nyeri di perut bagian bawah yang bisa membuat ibu tidak nyaman dan susah beraktivitas atau istirahat. Ibu juga bisa jadi lebih mudah sedih atau cemas. Untuk mengurangi rasa tidak nyaman ini, penting ibu belajar cara mengatasi nyeri dan melakukan senam hamil. Dengan perawatan yang tepat, ibu akan merasa lebih nyaman dan siap menghadapi kehamilan sampai melahirkan. Selain itu, selama hamil kebutuhan zat besi juga meningkat karena volume darah dan pertumbuhan bayi bertambah. Jika kekurangan zat besi, ibu bisa terkena anemia yang bisa menyebabkan bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah, bahkan risiko kematian ibu meningkat.

Laporan Kasus : Asuhan yang berkelanjutan diberikan kepada Ny. E di puskesmas kampung dalam Pontianak. Subjek yang diteliti adalah Ny. E berusia 28 tahun G4P3A0 sedang hamil 39 minggu dengan keluhan nyeri di bagian bawah perut dan mengalami anemia, dengan jenis data yang dikumpulkan adalah primer dan sekunder. Metode pengumpulan data meliputi anamnesis, observasi, pemeriksaan, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan cara membandingkan informasi yang diperoleh dengan teori yang relevan.

Diskusi : Laporan kasus ini merinci asuhan kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan ketidaknyamanan Nyeri perut bagian bawah menggunakan metode SOAP.

Simpulan : Berdasarkan asuhan kebidanan penanganan nyeri perut bagian bawah dengan metode senam hamil di rumah pada Ny. E terbukti efektif dan penanganan anemia juga terbukti efektif.

Kata kunci : Kehamilan, Anemia, Nyeri perut bagian bawah.

CASE REPORT: COMPREHENSIVE MIDWIFERY CARE OF MILD ANAEMIA AND LOWER ABDOMINAL PAIN IN THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY

Adelia Ananda¹, Ayuk Novalina², Khulul Azmi³, Eka Riana⁴

¹Diploma III Midwifery Study Program Student, 'Aisyiyah Polytechnic, Pontianak, Indonesia

²Midwifery Professional Education Study Program, 'Aisyiyah Polytechnic, Pontianak, Indonesia

^{3,4} Diploma III Midwifery Study Program, 'Aisyiyah Polytechnic, Pontianak, Indonesia

Jl. Ampera No. 9 Pontianak, Kalimantan Barat

Correspondent Author : adeliaanandaa17@gmail.com

ABSTRACT

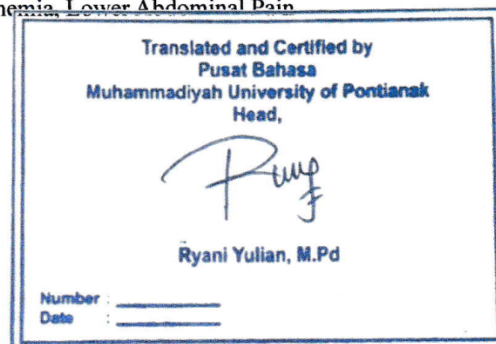
Background: In the time of pregnancy, an escalating degree of estrogen and progesterone leads to various physical and emotional transformations. One of these is a physical disorder, such as lower abdominal pain, which may cause significant discomfort and interfere with daily activities and rest. Furthermore, emotional disturbances such as sadness and anxiety are common during pregnancy. Prenatal exercises are recommended to help reduce discomfort, promote relaxation, and prepare mothers for labour and delivery. Adequate nutrition is equally essential, particularly sufficient iron intake, to support increased blood volume and fetal growth. Iron deficiency during pregnancy can result in anaemia, which is associated with adverse outcomes including preterm birth, low birth weight, and an increased risk of maternal mortality.

Case Report: Continuity of care was provided to Mrs. E at the Kampung Dalam Community Health Centre in Pontianak. The subject was Mrs. E, a 28-year-old woman with a G4P3A0 pregnancy, 39 weeks pregnant, complaining of lower abdominal pain and anaemia. The data employed were primary and secondary. Collecting from anamnesis, observation, examination, and documentation, and analysing by comparing the information obtained with relevant theories.

Discussion: Using the SOAP method, this case report details midwifery care for a pregnant woman in her third trimester with lower abdominal pain.

Conclusion: Continuity of care for Mrs. E revealed that home-based pregnancy exercises were effective in handling both lower abdominal pain and anaemia.

Keywords: Pregnancy, Anemia, Lower Abdominal Pain



PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alami dan masa penting bagi ibu dan bayi. Kehamilan dimulai sejak pembuahan, yaitu saat inti sel telur bergabung dengan inti sel sperma, kemudian diikuti dengan proses penempelan, dan diakhiri dengan kelahiran bayi. Kehamilan dibagi menjadi tiga tahap : tahap pertama dimulai dari pembuahan sampai tiga bulan, tahap kedua berlangsung dari empat bulan hingga enam bulan, dan tahap ketiga dimulai dari tujuh bulan hingga sembilan bulan.(Cholifah & Rinata, 2022)

Perubahan pada tubuh ibu hamil, terutama pada otot dan tulang, sering menyebabkan rasa nyeri di perut bawah. Hal ini terjadi karena perut yang semakin besar membuat pusat berat tubuh bergeser ke depan, sehingga otot perut melemah dan tulang belakang berubah posisi. Selain itu, hormon kehamilan membuat sendi dan ligamen menjadi lebih lentur, sehingga otot dan tulang sulit mendukung tubuh dengan baik.

Penambahan berat badan juga membuat otot bekerja lebih keras dan sendi menanggung beban lebih banyak, sehingga menyebabkan rasa sakit. Karena itulah, nyeri perut bawah adalah keluhan paling umum yang sering dialami ibu hamil.(Redowati *et al.*, 2024)

Ketidakenakan yang di rasakan ibu hamil adalah hal yang layak secara fisiologis. Namun, jika dibiarkan terus-menerus, ketidaknyamanan ini dapat menyebabkan masalah yang lebih serius, baik secara fisik maupun mental bagi ibu dan janin. Secara fisik, ibu akan merasakan sakit yang berkelanjutan, terutama di bagian bawah perut, sehingga aktivitas sehari-hari terganggu dan pola istirahat menjadi tidak nyenyak karena kram saat tidur. Secara mental, ibu bisa merasa tidak nyaman dan menganggap kehamilannya sangat berat, sehingga mempengaruhi kenyamanan dan suasana hatinya. Untuk membantu, bidan dapat memberikan konseling tentang cara mengatasi keluhan ini dan mencegahnya, misalnya dengan senam hamil dan pemberian suplemen kalsium.(Natalia and Handayani, 2022)

Nyeri perut bagian bawah sering dialami ibu hamil pada trimester ketiga disebabkan oleh peregangan ligamen yang menyangga rahim. Peregangan ini menimbulkan rasa sakit seperti kram ringan atau tusukan, terutama saat ada gerakan tiba-tiba di perut bagian bawah. Kram kaki terjadi karena penurunan kadar kalsium, perubahan pada sistem pernapasan yang menyebabkan alkalosis, tekanan rahim pada saraf, kelelahan, dan sirkulasi darah yang buruk di kedinginan. Jika tidak teratasi, kondisi ini dapat menyebabkan kontraksi otot yang tiba-tiba dan ketidaknyamanan yang berkelanjutan. Untuk meringankan, disarankan melakukan peregangan ringan atau senam

hamil serta memperhatikan teknik postur tubuh (mekanik tubuh) yang baik untuk mengurangi ketegangan otot.(Indrianti and Anjarwati, 2021)

Rasa sakit di perut bagian bawah sering dirasakan oleh wanita hamil , terutama di trimester ke III, bisa diatasi dengan melakukan aktifitas fisik seperti senam hamil penting untuk melakukan senam ini dengan benar dan hati- hati agar tidak terjadi kesalahan dengan postur tubuh. Dengan melakukan senam hamil secara teratur, ibu hamil dapat merasakan pengurangan nyeri punggung, karena gerakan yang ada dalam senam membantu memperkuat otot perut. Kekuatan otot ini berfungsi untuk mencegah tekanan berlebihan pada otot pada ligamen panggul, sehingga dapat mengurangi tingkat nyeri perut yang dialami ibu saat hamil.(Eka, 2023)

Kekurangan sel darah merah atau yang lebih dikenal sebagai anemia adalah keadaan di mana tubuh tidak mendapatkan jumlah sel darah merah yang cukup dan sehat untuk mengangkut oksigen yang memadai ke jaringan tubuh. Tanda-tanda anemia meliputi rasa lelah, kelemahan, kulit yang tampak pucat atau kuning, pusing ringan, serta tangan dan kaki yang terasa dingin. Kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menjadi penyebab utama anemia pada seseorang; hal ini sering disebabkan oleh kurangnya asupan makanan bergizi, terutama yang kaya zat besi. Selain itu, pola makan yang kurang mengandung nutrisi penting, seperti asam folat dan vitamin B-12, juga berkontribusi terhadap terjadinya anemia. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi munculnya anemia pada ibu hamil antara lain usia ibu, jumlah kehamilan sebelumnya, jarak antar kehamilan, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dan konsumsi tablet besi.(Amelia *et al.*, 2025)

LAPORAN KASUS

Laporan kasus ini telah dilakukan dengan metode wawancara dan observasi pada Ny. E dari tanggal 9 November 2024 – 17 Desember 2024. Subyeknya Ny. E usia 28 tahun dengan diagnosa G4P3A0 Hamil 34 minggu dengan anemia ringan janin tunggal hidup presentasi kepala. Data yang digunakan pada laporan kasus ini ialah data primer. Pada proses pengumpulan data peneliti telah menganamnesa terlebih dahulu, kemudian melakukan observasi serta memeriksa dan membuat dokumentasi mengenai hasil temuan selama melakukan asuhan. Analisis data didapatkan dengan melakukan perbandingan terhadap teori dan hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti dilahan praktik.

Tabel 1. Laporan kasus

Tanggal	9 November 2024	9 Desember 2024
Data Subjektif	a. Ibu mengatakan ingin melakukan pemeriksaan kehamilannya. b. Keluhan utama : Ibu mengatakan mengeluh nyeri perut bagian bawah.	a. Ibu menyatakan keinginannya mendapatkan pemeriksaan kehamilannya b. Keluhan utama : melaporkan rasa nyeri perut bagian bawah.
Data Objektif	a. K/U : Baik b. Kes : Composmentis c. TD : 130/84 mmhg d. N : 82x/m e. Pernafasan : 20x/m f. BB : 53,5 kg g. TB : 156 cm h. LILA : 25 cm i. Pemeriksaan palpasi : Leopod I : TFU 30 cm, teraba lembut lunak Leopod II : Di sisi kiri perut ibu teraba Ekstremitas. Sebelah kanan perut ibu terasa punggung janin. Leopod III : Teraba bulat keras melenting Leopod IV : Konvergen. j. Djj : 144x/m, teratur k. His : Tidak ada l. Taksiran BBJ :2.790 m. Hb : 10,7 gr/dl	a. K/U : Baik b. Kes : Composmentis c. TD :117/82 mmhg d. N : 81x/m e. Pernafasan : 20x/m f. BB : 54 kg g. TB : 156 cm h. LILA : 25 i. Pemeriksaan Palpasi: Leopod I : TFU 32 cm, teraba bulat lunak Leopod II : Sebelah kanan teraba punggung janin. Sebelah kiri teraba ekstremitas. Leopod III :Teraba bulat keras susah dilentingkan. Leopod IV : Divergen j. Djj : 134x/m k. His : Tidak ada l. Taksiran BBJ :3.255 m. Hb :11 g/dl
Assasement	G4P3AOM0 Hamil 34 minggu Janin tunggal hidup presentasi kepala.	G4P3AOM0 Hamil 39 minggu Janin tunggal hidup presentasi kepala
Penatalaksanaan	1. Menjelaskan hasil pemeriksaan 2. Menjelaskan keluhan yang ibu rasakan 1) Istirahat yang cukup 2) Posisikan posisi berbaring yang nyaman untuk mengurangi nyeri perut 3) Hindari aktivitas berat , kompres hangat pada area yang nyeri 4) Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi Tab Fe 5) Anjurkan ibu konsumsi makan – makanan yang bergizi (daging merah, sayuran hijau, kacang-kacangan. 3. Menjelaskan Tanda bahaya	1. Menjelaskan hasil pemeriksaan 2. Menjelaskan keluhan yang ibu rasakan 1) Istirahat yang cukup 2) Mengkonsumsi makan-makanan yang bergizi 3) Mobilisasi posisi tidur yang nyaman 3. Menjelaskan tanda bahaya TM III 1) Perdarahan 2) Janin dirasakan kurang bergerak 3) Air ketuban keluar sebelum waktunya 4) Demam tinggi 4. Memberikan KIE tentang 1) Olahraga ringan 2) Aktifitas seks di TM III

	<p>TM III</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Perdarahan 2) Janin dirasakan kurang bergerak 3) Air ketuban keluar sebelum waktunya 4) Demam tinggi 4. Merekomendasikan kepada ibu untuk memelihara kebersihan tubuh. 5. Bersama dengan mama untuk melaksanakan jadwal kunjungan ulang. 	<ol style="list-style-type: none"> 3) Senam hamil agar kepala bayi cepat turun 4) Mengepel dengan metode jongkok 5) Menganjurkan ibu untuk menjaga kebersihan 5. Menyarankan ibu untuk mempersiapkan persalinan seperti, baju bayi, perlengkapan ibu, kartu BPJS, KTP, KK, Buku pink, Kendaraan, pendonor dll dan merencanakan tempat persalinan. 6. Memberikan terapi seperti vitamin, calcium, dan fe.
--	--	---

DISKUSI

1. Data subjektif

Berdasarkan data subjektif, ibu mengeluh nyeri di bagian bawah perut. Keluhan ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa ibu hamil pada trimester ketiga sering mengalami rasa tidak nyaman. Nyeri pada area tersebut bisa disebabkan oleh perkembangan janin yang semakin besar, sehingga memberikan tekanan pada bagian tersebut. (Natalia and Handayani, 2022)

Kondisi anemia ringan pada trimester ketiga juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jumlah persalinan sebelumnya yang lebih dari satu, serta frekuensi kunjungan antenatal care (ANC) yang tidak mencukupi. Untuk mengatasi masalah ini, ibu hamil dapat diberikan Tablet Tambah Darah (TTD) atau suplemen zat besi, serta diarahkan untuk mengonsumsi makanan yang sehat guna menurun.. (Lamtiar pasaribu, 2025)

2. Data objektif

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kondisi umum ibu dalam keadaan baik, dengan tingkat kesadaran compos mentis, serta tanda-tanda vital berada dalam rentang normal. hanya saja saat pemeriksaan laboratorium Hb pasien 10,7 gr/dl atau anemia ringan, dikarenakan pada masa kehamilan ibu suka mengonsumsi kafein seperti kopi dan teh dalam teori menjelaskan bahwa status gizi dan pola makan ibu memiliki keterkaitan dengan kejadian anemia. Kedua faktor ini memainkan peran yang penting juga karena dengan tidak tercukupinya

kebutuhan gizi dan nutrisi pada ibu dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan juga janin yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti malnutrisi dan lain lain (Amelia *et al.*, 2025)

3. Assasement

Dari data subjektif dan objektif di atas di tegakkan diagnosa berdasarkan keluhan ibu dan hasil pemeriksaan laboratorium yaitu, G4P3A0M0 Hamil 34 minggu dengan anemia ringan, janin tunggal hidup presentasi kepala.

4. Pentalaksanaan

Penatalaksanaan pada studi kasus ini sesuai dengan teori yang ada di sesuaikan dengan keluhan pasien.

Penatalaksanaan nyeri perut bagian bawah dan Hb di bawah batas normal yakni : penatalaksanaan nyeri perut bagian bawah memberikan asuhan seperti menganjurkan ibu istirahat yang cukup, menganjurkan ibu memposisikan posisi yang nyaman untuk mengurangi nyeri perut, hindari aktivitas berat kompres hangat pada area yang nyeri, ibu juga mengatakan sering melakukan senam hamil di rumah.

Penatalaksanaan Hb di bawah batas normal yakni: Menganjurkan ibu mengkonsumsi tablet Fe, konsumsi makanan yang bergizi (Daging merah, sayuran hijau, kacang- kacangan).

Dalam kasus Ny. E, keluhan yang dirasakan dapat diminimalisir melalui aktivitas seperti peregangan sederhana maupun senam kehamilan. Gerakan-gerakan ringan ini ikut serta dalam mempersiapkan tubuh menjelang persalinan serta membantu memperkuat otot, termasuk otot perut. Senam hamil sendiri merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk perempuan hamil, dengan pola gerakan yang telah disesuaikan agar aman dan bermanfaat bagi kondisi kehamilan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga membantu kenyamanan ketidaknyamanan selama masa kehamilan, serta membina kesiapan. (Ismaulida, Intan and Astri, 2021)

Untuk mengurangi rasa nyeri di bagian bawah perut, ibu hamil dapat melakukan beberapa upaya, seperti memperbanyak asupan air putih, berjalan santai, melakukan olahraga ringan, berendam dengan air hangat, atau mengompres perut dengan air hangat, atau mengompres perut menggunakan botol/handuk yang hangat. Kompres air hangat adalah salah satu bentuk terapi komplementer dalam manipulasi terapi tubuh. Kompres air panas adalah metode untuk memberikan kehangatan kepada ibu dengan

menggunakan cairan atau benda lain yang dapat menghasilkan panas pada area tubuh yang membutuhkan efek dari kompres dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang pada gilirannya akan meningkatkan sirkulasi darah ke jaringan. (Indrianti and Anjarwati, 2021)

Penerapan kompres air hangat pada tubuh mengirimkan pesan ke hipotalamus melalui medula spinalis. Saat reseptor suhu di hipotalamus teraktivasi, sistem efektor mulai mengirimkan sinyal yang memicu proses berkeringat dan dilatasi pembuluh darah di area luar. Diameter pembuluh darah dikendalikan oleh pusat vasomotor yang terletak di medula oblongata batang otak, yang dipengaruhi oleh bagian depan hipotalamus sehingga terjadi pelebaran. Pelebaran ini membantu mengurangi rasa sakit. Diperkirakan bahwa penggunaan kompres hangat dapat memberikan relaksasi pada otot-otot dan mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh kejang atau ketegangan serta memberikan sensasi hangat pada area tertentu. (Wulandari, Nilawati and Elly, 2022)

KESIMPULAN

Selama masa kehamilan, berbagai perubahan terjadi, termasuk perubahan fisik dan mental. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh rendahnya level hormon estrogen dan progesterone. Salah satu konsekuensi dari berubahnya fisik adalah nyeri di area bagian bawah perut. Rasa sakit ini menimbulkan ketidaknyamanan, dan jika tidak ditangani, bisa mengganggu aktivitas sehari-hari ibu, serta mengganggu waktu istirahatnya. Dalam proses pemeriksaan dan penilaian terhadap Ny. E, terungkap bahwa tidak ada perbedaan antara teori serta hasil yang diperoleh. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu sudah berhasil diatasi, sedangkan untuk kondisi anemia tidak dilakukan penilaian.

PERSETUJUAN PASIEN

Peneliti sudah mendapatkan persetujuan pada pengkajian serta penelitian asuhan kebidanan terhadap pasien yang terlampir pada lembar *informed consent*.

REFERENSI

- Amelia, F.C. *et al.* (2025) 'Literature Review : Analisis Faktor Penyebab Anemia Pada Ibu Dalam', *Indonesian Journal of Science*, 1(5), pp. 1097–1101. Available at: <https://science.web.id/index.php/science/article/view/217/142>.
- Cholifah & Rinata, 2022 (2022) *Buku Ajar Kehamilan*. M.Tanzil M, Deepublish Publisher. M.Tanzil M. Edited by S.. Wiwit Wahyu Wijayanti. Jawa Timur: UMSIDA Press.
- Riana, E. (2023) 'Efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung dan kualitas ibu hamil Trimester III', *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, Vol 7, No 2.
- Indrianti, A. and Anjarwati (2021) 'Asuhan kebidanan pada ibu hamil fisiologis trimester III', *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(2022), pp. 1669–1673.
- Nurvembriani, I., Purnamasari, I. and Sundari, A. (2021) 'Pendampingan Ibu Hamil Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi', *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 50–55.
- Lamtiar pasaribu (2025) 'Anemia sedang pada kehamilan Trimester III', *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS*, 3, No 1(1), pp. 209–214.
- Natalia, L. and Handayani, I. (2022) 'Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), pp. 302–307. Available at: <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1184>.
- Prananingrum, R. (2022) 'GAMBAR KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III PADA NYERI PUNGGUNG DI PUSKESMAS JENAWI KAABUPATEN KARANGANYAR', 5(8.5.2017).
- Redowati, T.E. *et al.* (2024) 'Tusi Eka Redowati, Septina Rahmawati: Ketidaknyamanan Nyeri Perut Bagian Bawah pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan Wira Buana*, 8(2), pp. 2541–5387.
- Wulandari, H., Nilawati, I. and Elly, N. (2022) 'Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu Hamil Keputihan Dan Nyeri Perut Dengan Penerapan Asuhan Kebidanan Komplementer Terintegrasi', *Jurnal Kebidanan Manna*, 1(1), pp. 29–42.
- , 2022)