

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan merupakan proses tumbuh kembang janin dalam rahim dimana kebanyakan ibu akan mengalami banyak perubahan di alat reproduksi dan organ lainnya⁶. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Kehamilan adalah penyatuan sperma dan sel telur dan diikuti oleh nidasi. Jika Anda menghitung dari konsepsi hingga kelahiran anak, kehamilan normal terjadi antara 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender masehi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan diakhiri dengan keluarnya bayi dan ari-ari melalui jalan lahir.⁷

2.1.2 Ketidaknyamanan Kehamilan⁸

Dalam proses kehamilan terjadi perubahan system dalam tubuh ibu, yang semuanya membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Dalam proses adaptasi tersebut, tidak jarang ibu merasakan ketidaknyamanan. Meski ini adalah fisiologi normal tetap perlu diberikan pencegahan dan perawatan. Beberapa ketidaknyamanan dan cara mengatasinya adalah sebagai berikut :

Tabel 2. 1

No	Ketidaknyamanan	Cara mengatasi
1	Sering buang air kecil Trimester III	a. Penjelasan mengenai sebabterjadinya b. Kosongkan saat ada dorongan untuk kencing c. Perbanyak minum saat siang hari d. Jangan kurangi minum untukmencegah nokturia kecuali jika nocturia sangat mengganggu tidur dimalam hari e. Batasi minum kopi,the dan soda f. Jelakan tentang bahaya infeksi saluran kemih dengan menjagaposisi tidur yaitu berbaring miring ke kiri dan kaki ditinggalkan untuk mencegah diuresis
	Striae Gravidarum Tampak jelas pada bulan 6-7	a. Gunakan emolien topical atauanti prauritik jika adaindikasinya b. Gunakan baju longgar yang dapat menopang payudara dan abdomen
	Hemmoroid	a. Hindari konstipasi b. Gunakan Rendaman es atau air hangat c. Makan makanan yang berserat dan banyak minum d. Secara perlahan masukkan kembali anus setiap selesai BAB.
.	Keputihan Terjadi di trimester III	a. Tingkatkan kebersihan dengan mandi setiap hari b. Memakai pakaian dalam dari bahan katun yang mudah menyerap c. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan makan buah dan sayur
	Keringat bertambah. Secara perlahan akan meningkat sampai akhir kehamilan	a. Pakailah pakaian yang tipis dan longgar b. Tingkatkan asupan cairan c. Mandi secara teratur.
	Sembelit. Trimester III	a. Tingkatkan diet asupan cairan b. Konsumsi buah prem atau jus prem c. Minum cairan dingin atau hangat terutama saat perut kosong d. Istirahat cukup e. Senam hamil f. Membiasakan buang air besar g. Buang air besar segera setelah ada dorongan.

No	Ketidaknyamanan	Cara mengatasi
	Kram pada kaki setelah usia kehamilan 24 Minggu	a. Kurangi konsumsi susu (kandungan fosfornya tinggi) b. Latihan dorsofleksi pada kaki dan meregangkan otot yang terkena c. Gunakan penghangat untuk otot
	Napas sesak Trimester III	a. Jelaskan penyebab fisiologinya b. Dorong agar secara sengaja mengatur laju dan dalamnya pernapasan pada kecepatan normal yang terjadi. c. Merentangkan tangan diatas kepala serta menarik napas panjang d. Mendorong postur tubuh yang baik, melakukan pernapasan interkostal
	Nyeri Ligamentum Rotundum	a. Berikan penjelasan mengenai penyebab nyeri b. Tekuk lutut ke arah abdomen c. Mandi air hangat d. Gunakan bantalan pemanas pada area yang terasa sakit hanya jika tidak terdapat kontra indikasi e. Gunakan sebuah bantal untuk menopang uterus dan bantal lainnya letakkan di antara lutut sewaktu dalam posisi berbaring miring.
	Perut kembung	a. Hindari makanan yang mengandung gas b. Mengunyah makanan secara sempurna c. Lakukan senam secara teratur d. Pertahankan kebiasaan buang air besar secara teratur
	Pusing atau sincope III	a. Bangun secara perlahan dari posisi istirahat b. Hindari berdiri terlalu lama dalam lingkaran yang hangat dan sesak c. Hindari berbaring dalam posisi telentang
	Sakit punggung atas dan bawah	a. Gunakan posisi tubuh yang baik b. Gunakan bra yang menopang dengan ukuran yang tepat c. Gunakan kasur yang keras d. Gunakan bantal ketika tidur untuk meluruskan punggung
	Varuses pada kaki Trimester III	a. Tinggikan kaki sewaktu berbaring b. Jaga agar kaki tidak bersilangan c. Hindari berdiri atau duduk terlalu lama

No	Ketidaknyamanan	Cara mengatasi
		d. Senam untuk melancarkan peredaran darah e. Hindari pakaian atau korset yang ketat.

2.2 Kram Kaki

2.2.1 Definisi

Kram atau kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot-otot telapak kaki secara tiba-tiba. Otot sendiri merupakan 16 bagian tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak.

2.2.2 kram kaki Pada Masa Kehamilan

Kram pada ibu hamil dapat terjadi karena beberapa faktor selain karena kaki kelelahan menopang beban berat badan yang berlebih. Ternyata kram pada ibu hamil dapat terjadi karena kurangnya aliran darah yang mengalir ke bagian bawah tubuh yang biasanya terhambat akibat peningkatan berat badan dan tekanan di daerah uterus. Penyebab lainnya adalah kurangnya asupan mineral dalam tubuh selama kehamilan seperti potasium, magnesium dan kalsium (Anonim, 2013). Ibu yang mengalami kram kaki tersebut adalah ibu yang tidak banyak beraktifitas, karena menganggap aktifitas selama hamil dapat menyebabkan kecapekan dan membahayakan kandungannya.

Kram saat hamil hampir pasti dialami oleh semua perempuan hamil. Kram biasanya dialami saat ibu hamil sedang istirahat pada malam hari. Kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat berdampak pada terganggunya aktifitas ibu hamil. Apabila kram kaki terjadi pada malam hari maka akan mengganggu istirahat ibu hamil sehingga ibu hamil kurang tidur. Secara luas dampak kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat membahayakan ibu hamil karena mengganggu aktifitas dan istirahat

Nyeri kram kaki ibu adalah kontraksi yang muncul pada otot kaki dan merupakan kondisi yang sering dialami ibu hamil. Saat ibu hamil memasuki usia akhir kehamilan, ibu hamil biasanya mengalami nyeri kram pada kaki. Seringkali, setelah berjalan dan berdiri terlalu lama, ibu hamil mengalami nyeri kram kaki. Nyeri kram kaki cenderung menyerang pada malam hari antara 1 sampai 2 menit. Meskipun singkat, gangguan ini dapat menyebabkan rasa sakit yang sangat menekan betis atau telapak kaki

2.2.3 Penyebab kram kaki Pada Masa Kehamilan

Kram dapat terjadi ketika otot yang sudah dalam posisi mengkerut dirangsang untuk kontraksi. Hal ini terjadi saat kita tidur dengan posisi dengkul setengah ditekuk, dan telapak kaki sedikit mengarah ke bawah. Pada posisi ini otot betis agak tertekuk dan mudah terkena kram. Itulah mengapa gerakan pelenturan sebelum tidur dapat mencegahnya.

Bisa juga karena kaki kelelahan karena harus menopang beban yang bertambah saat kehamilan. Penyebab lainnya bisa karena kurangnya aliran darah yang mengalir ke bagian bawah tubuh akibat peningkatan berat badan dan tekanan di daerah uterus.

Timbulnya kram kaki terjadi akibat ketidakseimbangan kadar beberapa jenis mineral di dalam darah, yakni kalsium, potasium dan magnesium yang terlalu rendah, sementara kadar fosfor terlalu tinggi. Semua itu menyebabkan gangguan pada sistem saraf otot-otot tubuh.

Kram dapat terjadi ketika otot yang sudah dalam posisi mengkerut dirangsang untuk kontraksi. Hal ini terjadi saat kita tidur dengan posisi dengkul setengah ditekuk, dan telapak kaki sedikit mengarah ke bawah. Pada posisi ini otot betis agak tertekuk dan mudah terkena kram.

2.2.4 Dampak Kram Kaki Pada Masa Kehamilan.2

Penyebabnya diperkirakan karena hormon kehamilan, kekurangan kalsium, kelelahan, tekanan rahim pada otot, kurang bergerak sehingga sirkulasi darah tidak lancar

Kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat berdampak pada terganggunya aktifitas ibu hamil. Apabila kram kaki terjadi pada malam hari maka akan mengganggu istirahat ibu hamil sehingga ibu hamil kurang tidur. Secara luas dampak kram kaki apabila tidak segera diatasi dapat membahayakan ibu hamil karena mengganggu aktifitas dan istirahat.2

2.2.5 Penatalaksanaan Kram Kaki Pada Masa Kehamilan Dengan Kompres Air Jahe Hangat2

Terdapat beberapa penatalaksanaan pada masa kehamilan dengan rendaman air jahe hangat, adapun penatalaksanaannya sebagai berikut :

1. Menurut (Basit, 2020) melakukan teknik merendam kaki dengan air hangat di sebut juga dengan hidroterapi. Hidroterapi merupakan pengobatan ilmiah dengan menggunakan air hangat untuk menyembuhkan dan mengurangi nyeri serta berbagai penyakit ringan melalui cara yang berbeda. Rendam kaki air hangat dilakukan pada suhu 37 °C sampai 39 °C. Merendam kaki dengan air hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi. Sedangkan menurut (kurniawati, 2010) dapat ditambahkan dengan jahe dikarenakan jahe dapat menghaailkan rasa hangat dan aroma yang pedas karena adanya kandungan minyak atsiri (volatil) dan senuawa oleoresin.
2. Menurut (Saragih, 2021) bila Ibu hamil mengalami edema pada tungkai maka dilakukan penatalaksanaan merendam kaki dengan air jahe hangat hingga batas 10 cm sampai 15 cm diatas mata kaki dengan air jahe hangat (40,5 °C sampai dengan 43°C) dan dilakukan selama 20 menit sampai 30 menit selama 5 hari untuk menurunkan edema pada tungkai. Terapi rendam air hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah, sehingga sirkulasi darah menjadi lancar dan meningkatkan sirkulasi darah kembali ke jantung sehingga tidak terjadi edema kaki yang dapat menyebabkan nyeri kram pada kaki ibu hamil.

2.4.1 pengaruh kompres hangat rebusan jahe 10

Analisis bivariate digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kompres hangat rebusan jahe terhadap tingkat nyeri subakut dan kronis pada ibu hamil an tingkat penurunan nyeri dengan menggunakan uji T (T-test) : Uji beda dua mean dependent (paired sample test) dengan batas kemaknaan (nilai α) sebesar 5 %.

Dari hasil uji statistik didapatkan p value (α) = 0,000, dengan tingkat kepercayaan 95 % atau α = 0,05 berarti $p < \alpha$ yang artinya H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata skala nyeri sendi yang bermakna antara klien osteoarthritis lutut sebelum pemberian kompres hangat rebusan jahe dengan setelah diberikan kompres hangat rebusan jahe dan dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh kompres hangat rebusan jahe terhadap perubahan nyeri sendi pada klien osteoarthritis lutut

Kandungan rizoma jahe segar dan zat aktifnya dari oleoresin yang terdiri dari gingerol, shogaol, dan zingerone yang merupakan homolog dari fenol melalui proses pemanasan. Degradasi panas dari gingerol menjadi gingerone, shogaol, dan kandungan lain terbentuk dengan pemanasan rimpang kering dan segar pada suhu pelarut air 100 °C.¹³ Komponen jahe mampu menekan inflamasi dan mampu mengatur proses biokimia yang mengaktifkan inflamasi akut dan kronis seperti osteoarthritis dengan menekan proinflamasi sitokin dan kemokin yang diproduksi oleh sinoviosit, kondrosit, dan leukosit. Jahe secara efektif mampu menghambat ekspresi kemokin.¹⁴

2.4.2 Manfaat Kompres Air Jahe Hangat Pada Masa Kehamilan¹¹

Menurut Berman (2014) rendaman air jahe hangat digunakan secara luas dalam pengobatan karena memiliki efek bermanfaat yang besar. Adapun manfaat efek rendaman air jahe hangat adalah efek fisik, efek kimia, dan efek biologis sebagai berikut : 1) Efek fisik : Panas dapat menyebabkan zat cair, padat, dan gas mengalami pemuaian ke segala arah. 2) Efek kimia : Bahwa rata-rata kecepatan reaksi kimia didalam tubuh tergantung pada temperatur. Menurunnya reaksi kimia tubuh sering dengan menurunnya temperatur tubuh. Permeabilitas membran sel akan meningkat sesuai dengan peningkatan suhu, pada jaringan akan terjadi peningkatan metabolisme seiring dengan peningkatan pertukaran antara zat kimia tubuh dengan cairan tubuh. 3) Efek biologis : Panas dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah.

Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pembuluh darah menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh. Panas menyebabkan vasodilatasi maksimum dalam waktu 15 lebih dari 20 menit, melakukan rendaman akan mengakibatkan kongesti jaringan dan klien akan beresiko mengalami luka bakar karena pembuluh darah yang berkonstriksi tidak mampu membuang panas secara adekuat melalui sirkulasi darah.

2.4.3 Cara Melakukan Rendaman air jahe hangat¹²

Terapi Rendam Kaki dengan rebusan jahe merah merupakan salah satu teknik untuk menurunkan tekanan darah dengan cara merendam kaki pada air hangat berisi rebusan jahe. Merendam kaki pada air hangat akan meningkatkan sirkulasi dan menimbulkan respon sistemik karena akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, adapun tata cara melakukan rendaman air jahe hangat pada kaki, adalah sebagai berikut :

1. Siapkan jahe, jahe merah di utamakan.
2. Siapkan Air, lalu matangkan hingga mendidih sampai 40 °C.
3. Jahe ditumbuk lalu masukan pada air hang sudah mendidih.
4. Sediakan baskom atau sejenisnya.

5. Masukan air rebusan jahe tersebut pada baskom atau wadah yang telah disediakan.
6. Masukan kaki selama 15 menit pada air rebusan jahe, utamakan tingkat kepanasan air rebusan jahe yang digunakan untuk merendam kaki dengan temperatur 40 °C.
7. Merendam kaki dengan rebusan air jahe dilakukan 2(dua) x sehari selama 1(satu) minggu.

Cara tersebut dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan daripada ibu hamil, manfaat yang akan dirasakan oleh ibu hamil akan terasa ketika dilakukan berulang kali serta konsisten.

2.5 Ibu Bersalin

Dalam pengertian sehari-hari persalinan sering diartikan serangkaian kejadian pengeluaran bayi yang sudah cukup bulan, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, berlangsung dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri)

2.5.1 Tanda-Tanda Persalinan

1. Timbulnya kontraksi uterus Biasa juga disebut dengan his persalinan yaitu his pembukaan yang mempunyai sifat sebagai berikut :
 - a. Nyeri melingkar dari punggung memancar ke perut bagian depan.
 - b. Pinggang terasa sakit dan menjalar kedepan
 - c. Sifatnya teratur, interval makin lama makin pendek dan kekuatannya makin besar
 - d. Mempunyai pengaruh pada pendataran dan atau pembukaan cervix. 5. Makin beraktifitas ibu akan menambah kekuatan kontraksi. Kontraksi uterus yang mengakibatkan perubahan pada servix (frekuensi minimal 2 kali dalam 10 menit). Kontraksi yang terjadi dapat menyebabkan pendataran, penipisan dan pembukaan serviks.
2. Penipisan dan pembukaan servix Penipisan dan pembukaan servix ditandai dengan adanya pengeluaran lendir dan darah sebagai tanda pemula.
3. Bloody Show (lendir disertai darah dari jalan lahir) Dengan pendataran dan pembukaan, lendir dari canalis cervicalis keluar disertai dengan sedikit darah. Perdarahan yang sedikit ini disebabkan karena lepasnya selaput janin pada bagian bawah segmen bawah rahim hingga beberapa capillair darah terputus
4. Premature Rupture of Membrane Adalah keluarnya cairan banyak dengan sekonyong-konyong dari jalan lahir. Hal ini terjadi akibat ketuban pecah atau selaput janin robek. Ketuban biasanya pecah kalau pembukaan lengkap atau hampir lengkap dan dalam hal ini keluarnya cairan merupakan tanda yang lambat sekali. Tetapi kadang-kadang ketuban pecah pada pembukaan kecil, malahan kadang-kadang selaput janin robek sebelum persalinan. Walaupun demikian persalinan diharapkan akan mulai dalam 24 jam setelah air ketuban keluar.

2.6 Nifas

2.6.1 Definisi Masa Nifas¹³

Masa nifas adalah masa pemulihan paska persalinan hingga seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya. Masa nifas ini berlangsung sekitar 6-8 minggu paska persalinan. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat masa nifas antara lain, suhu, pengeluaran lochea,

payudara, traktur urinarius, dan sistem kardiovaskuler. Selain dari segi klinik ibu, kondisi kejiwaan ibu paska persalinan juga harus selalu dipantau dan diberi dukungan. Tak jarang kondisi kejiwaan ini disepelekan dan menjadi salah satu faktor menurunnya kondisi ibu paska persalinan yang berujung pada kematian, seperti kisah RA Kartini. Di Indonesia pada tahun 2015 tercatat sebanyak 305 ibu meninggal dalam masa nifas tiap 100.000 kelahiran. Berbagai pelayanan dan pelatihan perawatan paska persalinan, utamanya pada masa nifas gencar dilakukan oleh kementerian kesehatan maupun berbagai fasilitas kesehatan, harapannya perlahan tapi pasti AKI di Indonesia bisa diturunkan.

2.6.2 Tujuan Asuhan Masa Nifas¹³

Perubahan fisiologis yang luar biasa terjadi selama kehamilan sehingga tidak mengherankan bila periode penyesuaian fisiologis dan pemulihan setelah akhir kehamilan merupakan hal yang kompleks dan berkaitan erat dengan status kesehatan individu secara keseluruhan. Penatalaksanaan asuhan pascapartum pada wanita di negara maju memiliki kebutuhan kesehatan yang berbeda dengan negara dengan sumber yang terbatas. Oleh karena itu, gambaran kesehatan masyarakat tampaknya berkaitan langsung dengan peran dan tanggung jawab bidan terhadap ibu pascapartum dan bayi mereka yang baru lahir. Ketika sumber kesehatan yang tersedia hanya sedikit, hal yang lebih penting adalah memberikan perawatan yang tepat kepada ibu sebagai individu daripada mengikuti pola perawatan yang didasarkan pada tugas atau prosedur rutin (Fraser & Cooper, 2009). Tujuan dari pemberian asuhan pada masa nifas menurut (Suherni, 2009) untuk:

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis.
- b. Melaksanakan skrining secara komprehensif, deteksi dini, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi.
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari.
- d. Memberikan pelayanan keluarga berencana.

2.7 Bayi Baru Lahir

2.7.1 Definisi Bayi Baru Lahir¹⁴

Bayi baru lahir (BBL) normal adalah bayi yang lahir dari kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dan berat badan lahir 2500 sampai dengan 4000 gram (Wahyuni, 2012). Beberapa pengertian lain tentang bayi baru lahir :

1. Bayi baru lahir (newborn atau neonatus) adalah bayi yang baru dilahirkan sampai dengan usia empat minggu.
2. BBL normal adalah bayi yang baru dilahirkan pada kehamilan cukup bulan (dari kehamilan 37-42 minggu) dan berat badan lahir 2500-4000 gram dan tanpa tanda - tanda asfiksia dan penyakit penyerta lainnya
3. Neonatal dini adalah BBL sampai dengan usia 1 minggu.

2.7.2 Asuhan Bayi Baru Lahir¹⁴

Asuhan bayi baru lahir normal adalah asuhan yang diberikan pada bayi baru lahir tersebut selama satu jam pertama setelah kelahiran, dimana sebagian besar bayi yang baru lahir akan mengalami adaptasi

fisiologis dari kehidupan di dalam uterus ke kehidupan di luar uterus dan akan menunjukkan usaha nafas spontan. Asuhan pada bayi baru lahir normal dimulai dari menjaga kehangatan hingga imunisasi Hepatitis B yang dilakukan satu jam setelah suntik vitamin K. Tujuan dari asuhan kebidanan ini adalah melaksanakan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir normal sesuai dengan Standar Asuhan Kebidanan di Puskesmas Peterongan-Jombang. Metode yang digunakan dalam melakukan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir ini adalah Standar Asuhan Kebidanan, meliputi pengkajian, perumusan diagnosa dan/masalah kebidanan, perencanaan, implementasi, evaluasi, serta pencatatan dan pelaporan, yang telah dilakukan secara bertahap dan prosedural. Hasil dari asuhan kebidanan yang telah diberikan pada bayi baru lahir normal didalam pengkajian data tidak ditemukan keluhan dan kelainan pada bayi, implementasi dilakukan sesuai rencana yang sudah disesuaikan dengan kondisi, evaluasi akhir bayi dalam keadaan baik dan sehat tidak ada komplikasi. Kesimpulan yang dapat diambil dari asuhan kebidanan yang telah dilakukan selama 7 hari pada bayi baru lahir ini berjalan lancar tanpa hambatan, bayi sehat dan tidak ada komplikasi, serta berat badan bayi meningkat.

2.8 Kontrasepsi KB

Alat kontrasepsi adalah alat yang digunakan untuk mencegah atau menunda kehamilan. Alat ini bekerja untuk menghambat pertemuan sel sperma dan sel telur. Tujuan lain dari kontrasepsi adalah menghambat pematangan sel telur serta mencegah penularan penyakit menular seksual.

2.8.1 Macam- Macam Kontrasepsi KB15

Alat kontrasepsi terdiri dari beberapa jenis, yang mana masing-masing jenisnya memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Selain itu, cara penggunaan dan tingkat efektivitasnya pun berbeda. Karenanya, setiap pasangan perlu memahami dan menentukan jenis kontrasepsi yang paling sesuai.

Berikut adalah masing-masing penjelasan tentang jenis alat kontrasepsi wanita dan pria beserta kekurangan dan kelebihanannya.

1. Kondom pria

Kondom merupakan alat kontrasepsi pria yang banyak dipilih karena cara menggunakannya cukup praktis. Selain mencegah kehamilan, penggunaan kondom juga berguna untuk menurunkan risiko penyebaran penyakit menular seksual. Kondom pria bekerja dengan menghalangi sperma masuk ke vagina.

Kelebihan kondom pria sebagai alat kontrasepsi adalah harganya yang terjangkau, praktis digunakan, serta mudah didapatkan. Penggunaan kondom dengan cara yang benar dapat mencegah kehamilan hingga 98%. Namun, penggunaan yang kurang tepat atau kondisi kondom tidak baik (terdapat robekan atau kebocoran) dapat meningkatkan kegagalan alat kontrasepsi ini. Selain itu, kondom hanya bisa digunakan satu kali.

2. Pil KB

Selain kondom, salah satu alat yang tak kalah diminati sebagai kontrasepsi adalah pil KB. Kontrasepsi ini mengandung hormon progestin dan estrogen yang berperan mencegah terjadinya ovulasi. Pil KB umumnya terdiri dari 21–35 butir dan penggunaannya harus berkelanjutan selama satu siklus.

Pil KB memiliki tingkat efektivitas yang cukup tinggi dengan risiko kegagalan rendah. Mengonsumsi pil KB juga membuat haid semakin lancar. Namun, penggunaan pil KB dapat menimbulkan beberapa

efek samping, seperti pembekuan darah, jerawat, nyeri pada payudara, hingga pada beberapa kasus tekanan darah tinggi.

3. Suntik KB

Cara kerja suntik KB hampir sama dengan pil KB, hanya saja cara penggunaannya berbeda. Bagi wanita yang tidak suka minum obat setiap hari, maka suntik KB bisa menjadi alternatifnya. Berdasarkan periode penggunaannya, suntik KB terbagi menjadi dua yaitu 1 bulan dan 3 bulan.

Kelebihan suntik KB sebagai alat kontrasepsi adalah penggunaannya lebih praktis dengan risiko kegagalan di bawah 1% jika digunakan dengan tepat. Di sisi lain, suntik KB dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur dan efek samping seperti keluarnya bercak darah

4. KB Implan

Berbeda dengan pil KB, KB implan merupakan alat kontrasepsi yang berukuran kecil dan tampak seperti batang korek api. KB implan dapat mencegah kehamilan selama tiga tahun dengan cara mengeluarkan hormon progesterin secara perlahan.

Cara penggunaan KB implan sebagai kontrasepsi adalah dengan memasukkan alat ini ke bagian bawah kulit, umumnya di lengan bagian atas. Di balik efektivitasnya yang cukup tinggi, penggunaan alat ini diketahui dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur serta menimbulkan memar pada kulit saat baru dilakukan pemasangan implan.

5. IUD

IUD (Intra-Uterine Device) atau yang dikenal juga dengan KB spiral adalah alat kontrasepsi wanita yang bisa bekerja selama 5–10 tahun. Alat berbentuk T ini memiliki dua jenis, yaitu IUD hormonal (berisi hormon progesterin) dan IUD nonhormonal (terbuat dari tembaga).

IUD memiliki kelebihan bisa bertahan lama di dalam rahim, namun posisinya bisa bergeser dan menyebabkan rasa tidak nyaman pada rahim atau saat berhubungan intim. IUD juga berpotensi menimbulkan kram dan meningkatkan volume darah saat menstruasi.

6. Kondom Wanita

Alat kontrasepsi berupa kondom tidak hanya tersedia untuk pria, tetapi juga wanita. Kondom wanita berfungsi untuk menyelubungi vagina. Penggunaannya sendiri cukup mudah untuk disesuaikan karena terdapat cincin plastik di ujung kondom. Alat ini pun tidak bisa digunakan bersamaan dengan kondom pria.

Kelebihan menggunakan kondom wanita sebagai alat kontrasepsi adalah menjaga suhu tubuh lebih baik daripada kondom pria. Namun, efektivitasnya masih lebih rendah jika dibandingkan dengan kondom pria, bahkan tingkat kegagalannya bisa terbilang tinggi, yaitu sebesar 21% jika cara penggunaannya tidak baik.

7. Diafragma

Diafragma adalah jenis alat kontrasepsi yang berbentuk kubah dan terbuat dari karet. Cara menggunakannya diafragma sebagai kontrasepsi adalah dengan menempatkannya di mulut rahim sebelum berhubungan intim. Alat ini biasanya dikombinasikan dengan spermisida.

Diafragma merupakan alat kontrasepsi yang harganya cukup terjangkau. Namun, sejumlah kekurangannya yaitu pemasangannya harus dilakukan oleh dokter, memiliki tingkat kegagalan hingga

16% jika tidak digunakan secara tepat, serta tidak memberikan perlindungan terhadap penyakit menular seksual.

2.9 Pendokumentasi Kebidanan

Metode dalam Pendokumentasian pelayanan kebidanan yang digunakan antara lain SOAPIER, SOAPIE dan SOAP. Dalam metode SOAP, S adalah data Subjektif, O adalah data Objektif, A adalah Analisis / Assessment, dan P adalah Planning. Merupakan catatan yang bersifat sederhana, jelas, logis dan singkat. Prinsip dari metode SOAP ini merupakan proses pemikiran penatalaksanaan manajemen kebidanan. 12

a) Data Subjektif

Merupakan pendokumentasian manajemen kebidanan menurut Helen Varney langkah pertama (pengkajian data), terutama data yang diperoleh dari anamnesis. Data Subjektif ini berhubungan dengan masalah dari sudut pandang pasien. Ekspresi pasien mengenai kekhawatiran dan keluhannya yang dicatat sebagai kutipan langsung atau ringkasan yang akan berhubungan langsung dengan diagnosis. Data subyektif ini nantinya akan menguatkan diagnosis yang akan disusun.

b) Data Objektif

Merupakan pendokumentasian manajemen kebidanan menurut Helen Varney pertama (pengkajian data), terutama data yang diperoleh dari melalui hasil observasi yang jujur dari pemeriksaan fisik pasien, pemeriksaan laboratorium / pemeriksaan diagnostik lain.

Catatan medik dan informasi dari keluarga atau orang lain dapat dimasukkan dalam data objektif ini. Data ini akan memberikan bukti gejala klinis pasien dan fakta yang berhubungan dengan diagnosis.

c) Assessment

Merupakan pendokumentasian hasil analisis dan interpretasi (kesimpulan) dari data subjektif dan objektif. Analisis / Assessment merupakan pendokumentasian manajemen kebidanan menurut Helen Varney langkah kedua, ketiga dan keempat sehingga mencakup hal - hal berikut ini : diagnosis / masalah kebidanan, diagnosis / masalah potensial serta perlunya mengidentifikasi kebutuhan tindakan segera untuk antisipasi diagnosis / masalah potensial dan kebutuhan tindakan segera harus diidentifikasi menurut kewenangan bidan, meliputi tindakan mandiri, tindakan kolaborasi dan tindakan merujuk klien.

d) Planning

Planning / perencanaan adalah membuat rencana asuhan saat ini dan yang akan datang. Rencana asuhan disusun berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data. Planning dalam metode SOAP ini juga merupakan gambaran pendokumentasian Implementasi dan Evaluasi. Sehingga dalam SOAP meliputi pendokumentasian manajemen kebidanan menurut Helen Varney langkah kelima, keenam dan ketujuh¹².