

ABSTRAK

Kehamilan, persalinan, nifas dan BBL merupakan suatu keadaan yang fisiologis. Dimana pada masa tersebut terjadi perubahan fisiologis maupun patologis, Sering buang air kecil merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada kehamilan khususnya kehamilan trimester III, ditemukan sekitar 50% di Indonesia dan di Puskesmas Nagreg ditemukan sebanyak 9 % ibu hamil yang mengalami sering buang air kecil. Tujuan dari penelitian ini untuk melakukan asuhan kebidanan komprehensif pada kehamilan dengan ketidaknyamanan sering buang air kecil, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan *case study/study* kasus yang bersifat *continuity of care*. Sample dalam penelitian ini sebanyak 3 orang ibu hamil yang mengalami sering buang air kecil, dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Asuhan sering buang air kecil dengan cara senam kegel yang dilakukan selama 2 minggu dengan perlakuan 5x sehari dengan masing-masing frekuensi sebanyak 10x kontraksi dengan istirahat selama 5 menit. Hasil dari penelitian didapatkan penurunan yang berbeda, pada pasien pertama dan pasien kedua mengalami penurunan sering berkemih pada hari ke 10 sedangkan pada pasien ketiga mengalami penurunan pada hari ke 14 (2 minggu). Kesimpulannya senam kegel efektif untuk mengurangi sering buang air kecil pada kehamilan trimester III. Diharapkan senam kegel ini dapat dijadikan salah satu protap dalam penatalaksanaan asuhan kebidanan pada ketidaknyamanan kehamilan trimester III dengan sering buang air kecil.

Kata Kunci : Ketidaknyamanan, Senam kegel, Sering buang air kecil

Sumber : 16 buku tahun 2011-2019

4 jurnal tahun 2011-2019

ABSTRACT

Pregnancy, childbirth, parturition and LBW are physiological conditions. Where at that time physiological and pathological changes occur, frequent urination is one of the inconveniences that often occurs in pregnancy especially in the third trimester of pregnancy, found about 50% in Indonesia and in the Health Center Nagreg found as many as 9% of pregnant women who experience frequent urination . The aim of this study was to conduct comprehensive midwifery care in pregnancies with frequent discomfort of urination, labor, childbirth, and newborns. The research method used is descriptive method with a case study / case study approach that is continuity of care. The sample in this study were 3 pregnant women who experience frequent urination, with a purposive sampling technique of sampling. Care often urinates with Kegel exercises done for 2 weeks with treatment 5x a day with each frequency as much as 10x contractions with rest for 5 minutes. The results of the study found different decreases, in the first patient and the second patient experienced frequent urination on the 10th day while the third patient experienced a decrease on the 14th day (2 weeks). In conclusion, Kegel exercises are effective for reducing frequent urination in the third trimester of pregnancy. It is expected that Kegel exercises can be used as one of the procedures in the management of midwifery care in the discomforts of third trimester pregnancy with frequent urination.

Keywords: *Discomfort, Kegel exercises, Frequent urination*

Source : *16 books for 2011-2019*

4 journals for 2011-2019