



UNIVERSITAS IPWIJA

SK Kemendikbudristek RI No. 627/E/O/2022

Jl. H. Baping No.17 Kel. Susukan, Kec. Ciracas

Jakarta Timur. 13750 Telp. 021-22819921

E-mail : contact@ipwija.ac.id <https://ipwija.ac.id>

 UNIVERSITAS IPWIJA

No. : 159/IPWIJA.LP2M/PkM-00/2023
Perihal : Narasumber, Pendamping dan Pemberi Materi
Lampiran : -

Kepada Yth.
Astried Leonyza, M.Farm., APT
CEO KURSUSKU.ID
Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan diadakannya kegiatan edukasi oleh KURSUSKU.ID dan perihal tersebut di atas dengan ini Kepala LP2M Universitas IPWIJA menugaskan:

Mera Marhamah, S.S.T, M.Kes (NIDN : 0301037802)

Untuk menjadi Narasumber dalam kegiatan yang akan dilaksanakan pada:

Hari / tanggal : Selasa, 5 Desember 2023
Waktu : 19.00 s.d 21.00 WIB
Media : Secara daring via Zoom meeting
Tema : “ Tips dan Trik Hadapi Ketidaknyamanan Pada Kehamilan.”

Setelah pelaksanaan kegiatan Dosen yang ditugaskan diwajibkan membuat Laporan Pelaksanaan Kegiatan kepada pemberi tugas (LP2M Universitas IPWIJA).Mohon bantuan penanggungjawab kegiatan membantu menyediakan berkas yang diperlukan untuk pembuatan laporan pelaksanaan kegiatan.

Demikian Surat Tugas ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Jakarta, 1 Desember 2023



Dr. Ir. Titing Widyastuti, M.M.
Kepala LP2M Universitas IPWIJA

Certificate of Appreciation

To :

Mera Marhamah, SST, M.Kes

in recognition of the valuable contribution as :

Speaker in online class

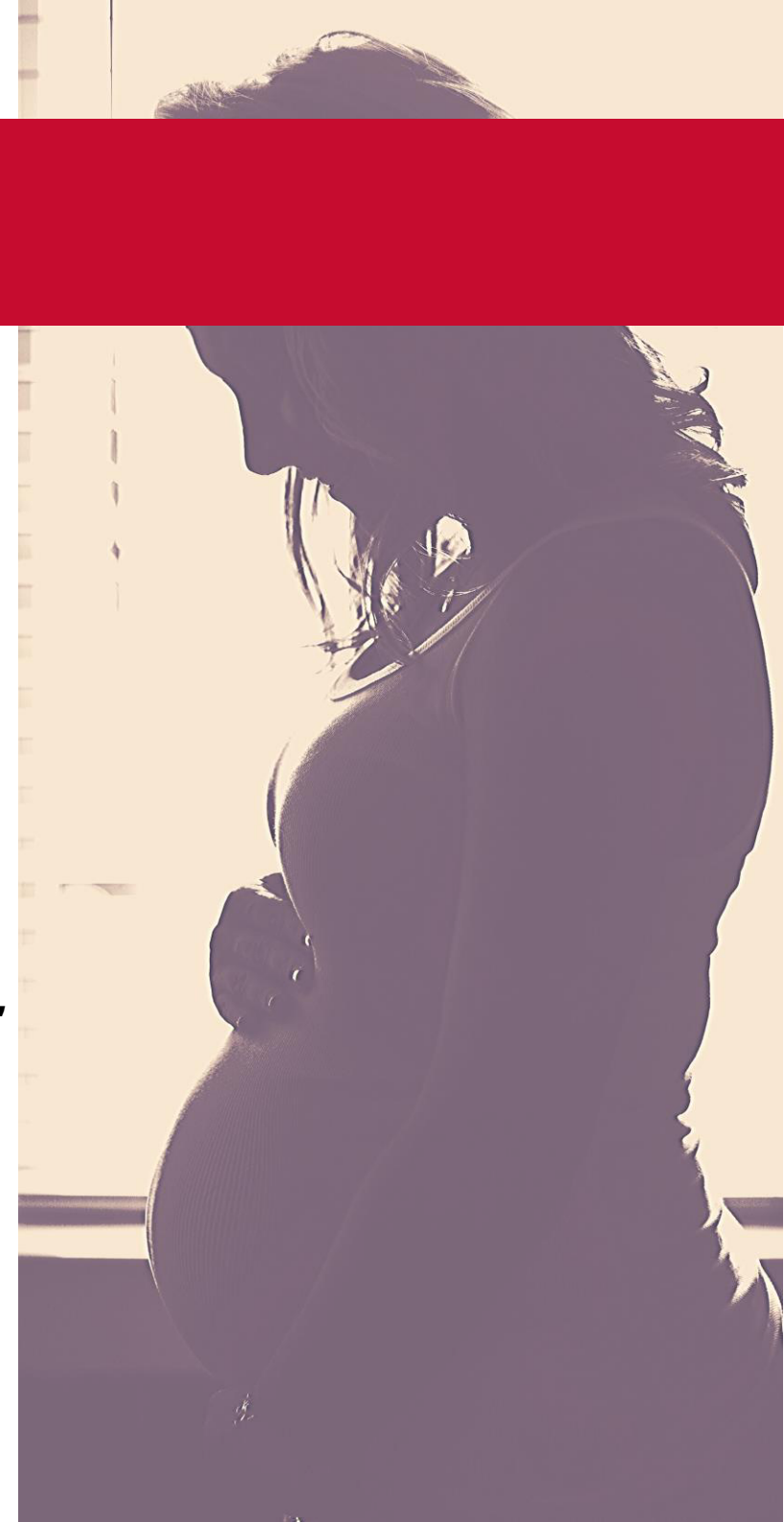
"Tips dan Trik Hadapi Ketidaknyamanan Pada Kehamilan"

Desember 05th, 2023



ASTRIED LEONYZA, M.FARM., APT

CEO KURSUSKU.ID





Kursusku

Ketidaknyamanan Pada Kehamilan

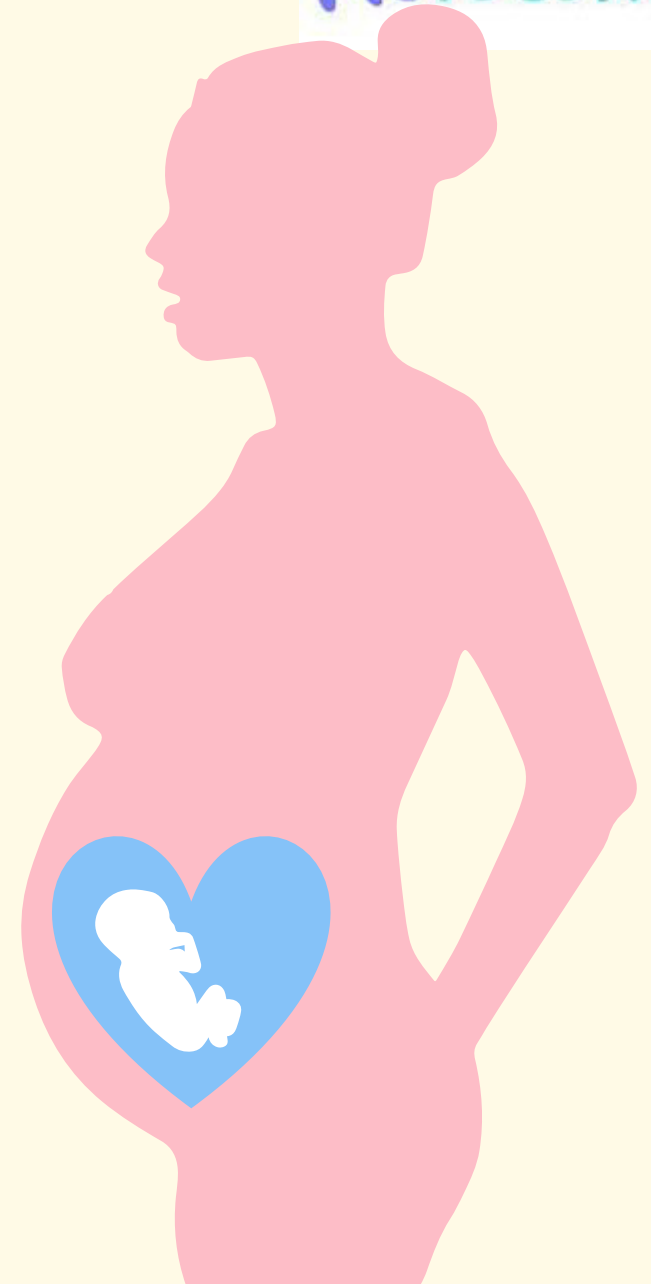
Mera Marhamah, SST., M.Kes
Dosen Kebidanan

Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Dalam kehamilan, terjadi perubahan sistem pada tubuh ibu yang bias menyebabkan **ketidaknyamanan**, sehingga butuh adaptasi baik fisik maupun psikologis

Ketidaknyamanan terkadang juga membuat **ibu cemas** terhadap kehamilannya.

Oleh karena itu, dibutuhkan edukasi kepada ibu hamil tentang **pencegahan dan perawatan** pada **ketidaknyamanan** tersebut



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 1

1. Mual muntah

Penyebab: meningkatnya kadar hormon HCG dan faktor psikologis

Penanganan:

- Pengaturan pola makan (makan sedikit tapi sering, hindari makanan berlemak dan bau menyengat, konsumsi makanan tinggi protein)
- Hindari stress
- Hindari konsumsi kopi/ kafein
- Minum air jahe hangat
- Tablet B6 1,5mg/ hari



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

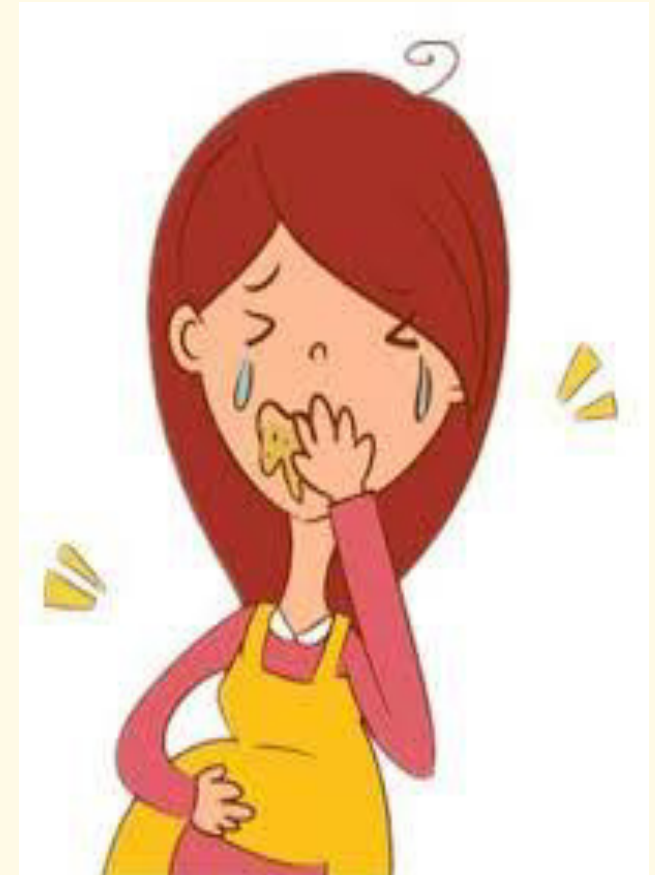
Trimester 1

2. Hipersaliva

Penyebab: peningkatan keasaman dalam mulut/ peningkatan asupan pati

Penanganan:

- Menyikat gigi
- Sering berkumur
- Menghisap permen rasa mint



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 1

Trimester 2

3. Pusing

Penyebab: ada beberapa penyebab, perlu dilakukan pemeriksaan tanda vital dan kadar Hb

Penanganan:

- Istirahat cukup
- Jika pemicu pusing adalah **anemia** atau **hipertensi**, harus segera diatasi faktor penyebabnya



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 1

Trimester 2

Trimester 3

4. Mudah Lelah

Penyebab: penurunan laju metabolisme pada awal kehamilan, peningkatan volume sel darah merah tidak diimbangi kadar Hb=> anemia

Penanganan:

- Istirahat cukup dan hindari stress
- Lakukan pemeriksaan Hb
- Banyak minum air putih
- Konsumsi makanan gizi seimbang dan olahraga
- Rutin konsumsi tablet Fe



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 1

Trimester 3

5. Heartburn

(Rasa terbakar pada dada)

Penyebab: perubahan kadar hormone pada kehamilan

Penanganan:

- Hindari makan tengah malam
- Hindari makan porsi besar
- Posisikan kepala lebih tinggi pada saat terlentang
- Mengunyah permen karet
- Hindari alcohol dan rokok



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 1

Trimester 2

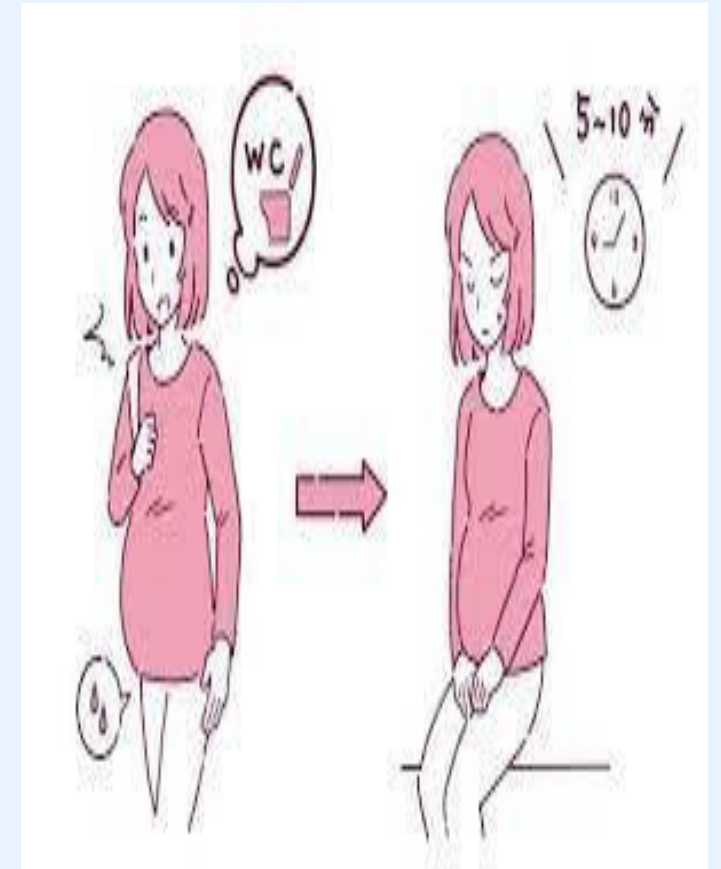
Trimester 3

6. Sering BAK

Penyebab: perubahan kadar hormone kehamilan dan pembesaran Rahim yang menekan kandung kemih

Penanganan:

- Senam kegel
- BAK teratur dan tidak menahan BAK
- Hindari pakaian ketat untuk mencegah Infeksi Saluran Kemih



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 2

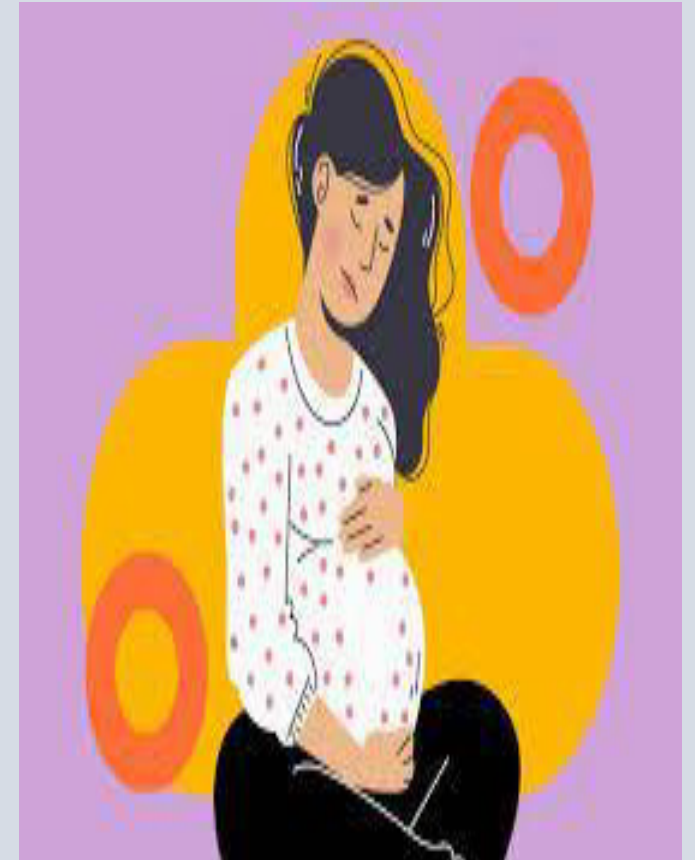
Trimester 3

8. Nyeri Perut Bawah

Penyebab: Pembesaran Rahim membuat peregangan pada otot perut bawah

Penanganan:

- Hindari posisi berdiri tiba-tiba dari posisi jongkok
- Kompres hangat pada bagian perut yang sakit



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 2

Trimester 3

9. Nyeri Punggung

Penyebab: Pembesaran Rahim/ berat janin sehingga beban bertambah

Penanganan:

- Menjaga posisi tubuh (body mechanic)
- Lakukan senam hamil saat TM 3
- Kurangi aktifitas fisik yang berat dan istirahat cukup



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 2

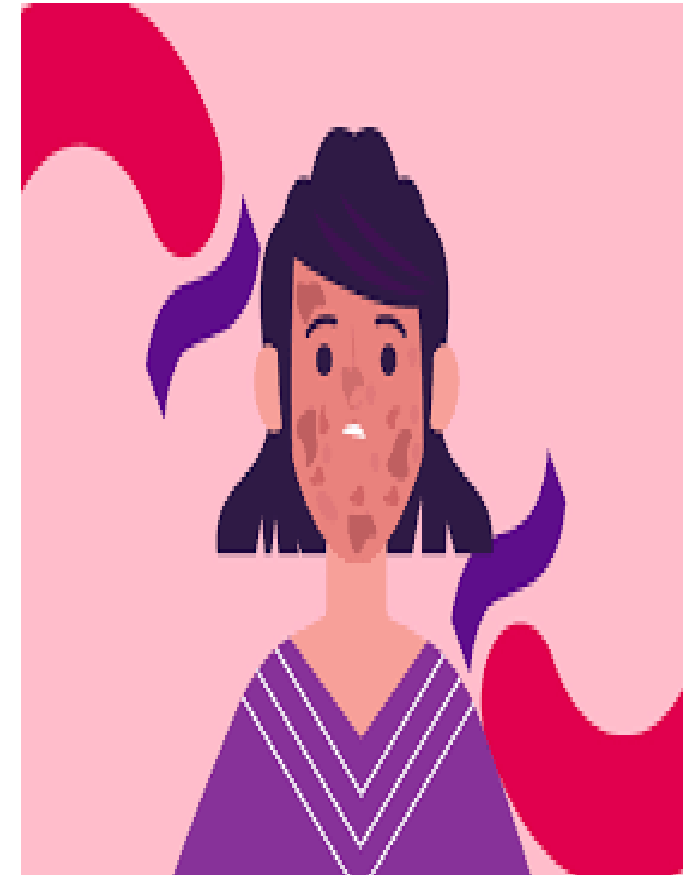
Trimester 3

10. Hiperpigmentasi pada wajah

Penyebab: Pengaruh perubahan hormone kehamilan

Penanganan:

- Gunakan lotion bahan alami yang mengandung vit A dan E
- Gunakan bra ukuran besar
- Diet seimbang
- Gunakan pelembab kulit yang melindungi dari sinar UV



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 2

Trimester 3

11. Keputihan

Penyebab: Pengaruh perubahan hormone kehamilan

Penanganan:

- Sering mengganti pakaian dalam
- Gunakan pakaian dalam berbahan katun lembut
- Konsumsi makanan tinggi serat
- Personal hygiene ditingkatkan



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 2

Trimester 3

12. Hiperpigmentasi

Penyebab: Pengaruh perubahan hormone kehamilan
Biasa terjadi pada bagian tubuh tertentu (areola, puting, dan perut)

Penanganan:

1. Hindari menggaruk bagian tubuh yang gatal dengan kuku
2. Gunakan pelembab untuk menghindari kulit kering
3. Gunakan lotion mengandung chamomile untuk mengurangi gatal



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Trimester 3

13. Kram dan Bengkak Pada Kaki

Penyebab: Penambahan ukuran Rahim mempengaruhi sirkulasi cairan

Penanganan pada kaki bengkak:

1. Hindari posisi kaki menggantung
2. Hindari pakaian ketat
3. Berjalan teratur
4. Kompres es pada daerah yang bengkak

Penanganan pada kaki kram:

1. Posisikan kaki lebih tinggi saat di tempat tidur
2. Konsumsi vitamin B, C, D, dan kalsium
3. Lakukan senam hamil



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

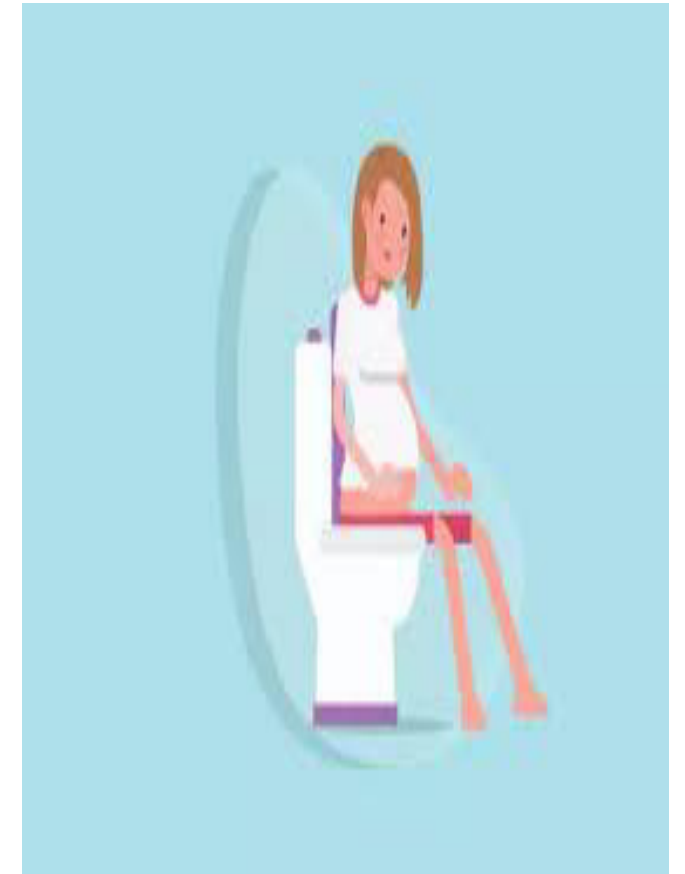
Trimester 3

14. Gangguan tidur

Penyebab: uterus membesar, tidur kurang nyaman

Penanganan:

1. Mandi air hangat
2. Perbanyak minum air hangat
3. Lakukan aktivitas yang tidak menimbulkan stimulus sebelum tidur



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

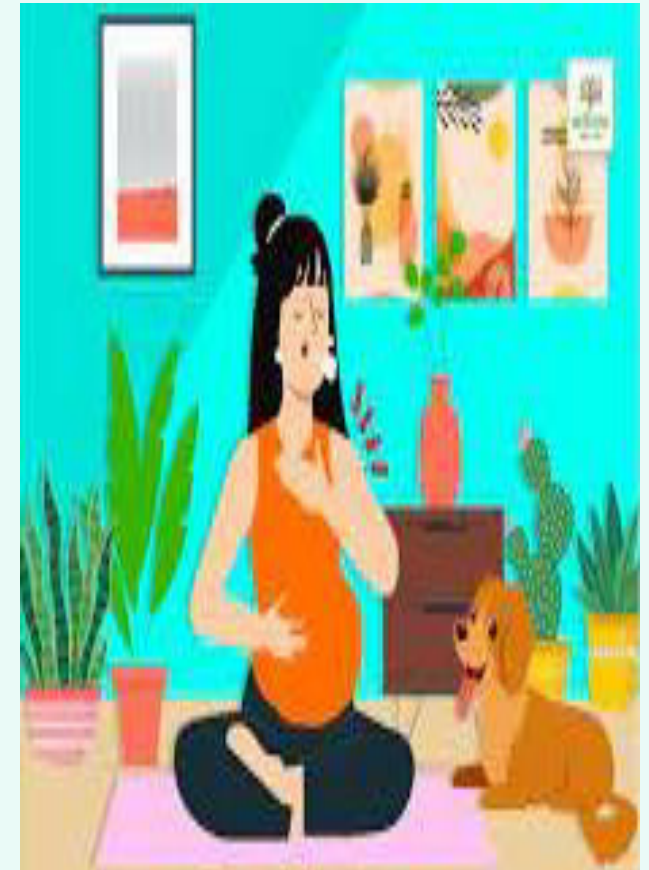
Trimester 3

15. Sesak nafas

Penyebab: ukuran Rahim yang membesar

Penanganan:

1. Kurangi aktivitas yang berat
2. Latihan nafas dengan senam hamil
3. Makan tidak terlalu banyak
4. Konsultasi dengan dokter jika ada riwayat asma



Ketidaknyamanan pada Kehamilan

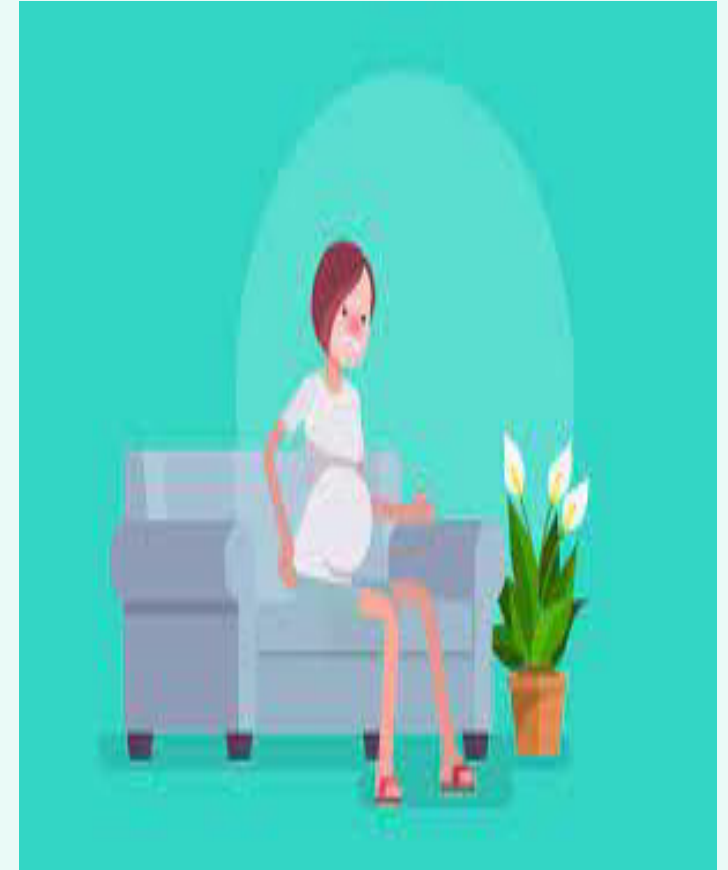
Trimester 3

16. Wasir/ Hemoroid

Penyebab: Konstipasi sejak trimester 1 yang tidak tertangani dengan baik

Penanganan:

1. Konsumsi air putih minimal 2 liter/ hari dan makanan berserat tinggi
2. Senam kegel
3. Hindari mengejan saat BAB
4. Konsultasi dengan tenaga kesehatan untuk terapi obat
5. Usahakan BAB secara teratur



Ketidaknyamanan yang HARUS SEGERA KE DOKTER



SESAK NAPAS BERAT



NYERI PERUT HEBAT



MUNTAH HEBAT



NYERI KEPALA HEBAT



PERDARAHAN

A close-up photograph of two hands, one from a person wearing a brown sweater, forming a heart shape. The hands are positioned with fingers pointing outwards and thumbs touching at the top. The background is a textured, brown fabric.

TERIMAKASIH

The logo for 'Kursusku' is displayed in a white rectangular box. The word 'Kursusku' is written in a blue, rounded, sans-serif font. The letter 'K' is significantly larger and more stylized than the other letters, with a small blue dot above it.

Kursusku