



Sekolah Tinggi  
Ilmu Kesehatan  
Budi Kemuliaan

# LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PENYULUHAN TANDA BAHAYA DI PUSKESMAS  
KEBUN MELATI

*Disusun Oleh*  
*Entin Sutrini, SSiT, MKM*



STIK BUDI KEMULIAAN  
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA PUSAT  
TAHUN 2022

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : Edukasi Tanda Bahaya Pada Kelas Ibu Hamil
2. Mitra Pengabdian Masyarakat : PKM Kebun Melati
3. Ketua Pelaksana:
  - a. Nama : Entin Sutrini, SST, M.KM
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIK : 8896770018
  - d. Disiplin Ilmu : Kebidanan
  - e. Jabatan : Dosen
  - f. Fakultas/Jurusan : Sarjana Kebidanan
  - g. Alamat : Jl. Budi Kemuliaan no.25 Jakarta Pusat
  - h. Telepon/e-mail : 021-3842828
  - i. Jumlah Anggota : 5
  - j. Jumlah Biaya Pengabdian : Rp 1.275.000

Dana internal PkM dari  
STIK Budi  
Kemuliaan

Mengetahui,

Jakarta, 26 Agustus  
2022

Ketua LPPM  
STIK Budi  
Kemuli

Chatrine M, SST, MKeb

Pelaksana Pengabdian Masyarakat

Entin Sutrini, SST, M.KM

Menyetujui,  
Ketua STIK Budi Kemuliaan

(dr. Irma Sapriani, SpA)

## DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Daftar Isi .....                    | i  |
| Kata Pengantar .....                | ii |
| 1.1 Pendahuluan .....               | 1  |
| 1.2 Solusi Permasalahan .....       | 2  |
| 1.3 Metode Pelaksanaan .....        | 3  |
| 1.4 Luaran dan Target Capaian ..... | 4  |
| 1.5 Anggaran .....                  | 5  |
| 1.6 Jadwal .....                    | 5  |
| 1.7 Kesimpulan .....                | 5  |
| 1.8 Saran .....                     | 6  |
| Daftar Pustaka .....                | 7  |
| Lampiran                            |    |

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT. atas Rahmat dan ridhoNyalah kami dapat melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat ini dengan judul kegiatan “Tanda Bahaya pada Ibu Hamil”.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIK Budi Kemuliaan dr. Irma Sapriani, Sp.A dan Ibu Chaterin, SST, M.Keb selaku Ketua LPPM STIK Budi Kemuliaan yang telah memberikan dukungan kebijakan dan pengarahan dalam penyusunan laporan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada STIK Budi Kemuliaan yang telah memfasilitasi serta mendukung dalam melaksanakan kegiatan ini. Tak lupa, kami juga menyampaikan terimakasih kepada pihak pimpinan Puskesmas Kebon Melati, segenap pengurus sebagai tempat pelaksanaan kegiatan serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Kami menyadari bahwa kegiatan pengabdian ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kendala yang dijumpai di lapangan. Oleh karena itu, kegiatan-kegiatan sebagai tindak lanjut program ini sangat kami harapkan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh seluruh lapisan masyarakat.

Jakarta, 26 Agustus 2022

TIM

## **RINGKASAN**

Terdapatnya beberapa penelitian yang mendapatkan pengetahuan Perempuan tentang Tanda Bahaya Pada Kehamilan masih minimal, sehingga berisiko terhadap Kesehatan. Pada kegiatan ini, solusi permasalahan yang di dapat adalah melakukan penyuluhan tentang Ketidaknyamanan tanda bahaya ibu hamil. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang Tanda bahaya pada ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan Masyarakat di PKM Kebun Melati tentang Tanda Bahaya Pada Ibu Hamil. Sasaran dari kegiatan ini yaitu Masyarakat yang sedang hamil, disiapkan ruangan, sebelum penyuluhan dimulai. Sebelum dan sesudah kegiatan, peserta diminta untuk sesi tanya jawab dan feedback, hasil pengukuran pengetahuan dalam bentuk skor. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa power point presentasi. Kegiatan ini akan dilakukan pada Rabu 24 Agustus 2022 di PM Kebun Melati. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan mengenai Imunisasi pada Balita dan ada publikasi di repository perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

## **1.1 Pendahuluan**

Angka kematian ibu (AKI) merupakan indikator penting untuk melihat pentingnya derajat kesehatan suatu bangsa dan menjadi salah satu komponen indeks pembangunan maupun indeks kualitas hidup. Tanda bahaya kehamilan adalah tanda atau gejala yang menunjukkan ibu dalam keadaan bahaya. Apabila ibu mengalami tanda bahaya, ibu harus mendapatkan pertolongan segera. Tanda bahaya pada kehamilan diantaranya adalah perdarahan, bengkak, (oedem) di wajah, kaki dan tangan, sakit kepala yang kadang disertai kejang, ibu muntah terus menerus dan tidak mau makan, ibu mengalami demam tinggi. Setiap wanita hamil beserta pasangan dan keluarganya harus mempunyai kemampuan dan kepedulian dalam mengenali tanda-tanda bahaya dan melakukan deteksi dini komplikasi kegawatdaruratan pada kehamilan sehingga bisa terhindar dari bahaya kematian akibat kehamilan tersebut.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan yaitu dengan melakukan persuasi sosial berupa edukasi untuk meningkatkan pengetahuan diri terhadap pemahaman tanda bahaya tersebut. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan edukasi tentang tanda – tanda bahaya pada ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain penyuluhan, diskusi, tanya jawab. Sasaran responden pengabdian yaitu ibu hamil trimester I,II, dan III sejumlah 15 responden. Setelah diberikan materi tanda – tanda bahaya kehamilan diperoleh jumlah ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 14 orang (93,5%), dan pengetahuan cukup 1 orang (6,5%). Kesimpulan dari pengabdian ini bahwa didapatkan pengaruh baik dari penyuluhan tanda bahaya kehamilan pada ibu hamil. Imunisasi dasar adalah pemberian imunisasi awal pada bayi yang baru lahir sampai usia satu tahun untuk mencapai kadar kekebalan diatas ambang perlindungan. (Depkes RI, 2005). Sedangkan menurut (Ranuh dkk, 2001) imunisasi adalah suatu cara untuk meningkatkan kesehatan seseorang

secara aktif terhadap suatu antigen, sehingga bila kelak ia terpapar antigen yang serupa tidak pernah terjadi penyakit.

## **1.2 Solusi Permasalahan**

Risiko dapat bervariasi dari ringan hingga berat, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan ibu, riwayat kesehatan keluarga, usia ibu, dan faktor lingkungan. Salah satu potensi masalah pada ibu hamil adalah pendarahan. Pendarahan saat hamil merupakan kondisi yang cukup sering terjadi pada trimester awal kehamilan. Secara umum perdarahan cukup berpotensi membahayakan ibu dan janin. Kebanyakan wanita hamil mengalami pendarahan pada saat 12 minggu kehamilan pertama.

Gejala bahaya kehamilan yang kerap terjadi yakni muntah terus-menerus, mengalami demam tinggi, kurangnya pergerakan janin dalam kandungan, sesak nafas, nyeri perut, mual muntah berlebihan, dan air ketuban pecah sebelum waktunya. Kondisi tersebut harus segera diperiksa ke Instalasi Gawat Darurat (IGD). Sehingga, ibu hamil harus mengenali diawal kehamilan yang berisiko.

## **1.3 Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan Masyarakat di PKM Kebun Melati tentang Tanda Bahaya pada ibu hamil. Sasaran dari kegiatan ini yaitu Masyarakat sekitar PKM Kebun Melati. Masyarakat ini berkumpul diarea PKM Kebun Melati, sebelum penyuluhan dimulai. Sebelum dan sesudah kegiatan, Masyarakat diminta untuk sesi tanya jawab dan evaluasi materi penyuluhan tersebut, hasil pengukuran pengetahuan dalam bentuk skor. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa power point presentasi.

#### **1.4 Luaran dan Target Capaian**

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta mengerti tentang pengertian Tanda Bahaya Pada Ibu Hamil
2. Peserta mampu menjawab dengan tepat dan benar deteksi diri tanda bahaya pada ibu hamil
3. Peserta mampu menjawab dengan tepat dan benar macam-macam tanda bahaya pada ibu hamil

Adapun target capaian luaran lainnya adalah publikasi pada repositori perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

#### **1.5 Anggaran**

(Terlampir)

#### **1.6 Jadwal**

Kegiatan ini akan dilakukan pada hari Rabu, 24 Agustus 2022 pada pukul 09.00-10.00 WIB.

#### **1.7 Kesimpulan**

Dengan uraian laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berbentuk penyuluhan tentang Imunisasi Balita di PKM Kebun Melati, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang imunisasi balita dihadiri oleh masyarakat sekitar PKM Kebun Melati.
2. Melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai tanda bahaya pada ibu hamil.
3. Melalui kegiatan ini peserta penyuluhan memiliki motivasi yang tinggi dalam menjaga kesehatan ibu hamil.



## **1.8 Saran**

Ada beberapa saran dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu:

1. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan mengenai imunisasi balita oleh karena itu diharapkan kegiatan seperti ini dapat ditindak lanjuti dengan terus memantau keadaan masyarakat.
2. Diharapkan konsep kegiatan penyuluhan seperti ini dirancang dengan lebih menarik, berkala dan profesional, sehingga pemantauan terhadap kesehatan balita dapat berjalan dengan baik.

## **Daftar Pustaka**

1. El-Nagar, A. E., Ahmed, M. H., & Belal, G. E.-S. (2017). Knowledge and Practices of Pregnant Women Regarding Danger Signs of Obstetric Complications. *IOSR Journal of Nursing and Health Science* , 30-41.
2. Herinawati, et al. (2021). Efektivitas Self Efficacy Terhadap Pemahaman Tanda Bahaya Kehamilan Menggunakan Video Dan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak.” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, vol. 10, no. 1,9. doi:10.36565/jab.v10i1.290.
3. Ningsih, D. A. (2017). Continuity Of Care Kebidanan. *Oksitosin, Kebidanan*, Vol. IV, NO. 2, 67-77.
4. Prawirohardjo, Sarwono (2009). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: PT BinaPustaka.
5. World Health Organization. (2013). *Counseling for Maternal and Newborn Health Care: A Handbook for Building Skills*. Geneva: World Health Organization

### Lampiran 1: Realisasi Anggaran Biaya

| No                   | Uraian            | Volume |         | Harga      | Jumlah       |
|----------------------|-------------------|--------|---------|------------|--------------|
| Bahan                |                   |        |         |            |              |
| 1                    | ATK               | 1      | Paket   | Rp 50.000  | Rp 50.000    |
| 2                    | Bahan habis pakai | 1      | Paket   | Rp 100.000 | Rp 100.000   |
| 3                    | Kuota             | 1      | Paket   | Rp 100.000 | Rp 100.000   |
| 4                    | Gimmick           | 1      | Paket   | Rp 500.000 | Rp 500.000   |
| Total (a)            |                   |        |         |            | Rp 750.000   |
| Pelaksanaan          |                   |        |         |            |              |
| 1                    | Snack             | 10     | Paket   | Rp 25.000  | Rp 250.000   |
| 2                    | Transportasi      | 1      | Paket 1 | Rp 175.000 | Rp 175.000   |
| Total (b)            |                   |        |         |            | Rp 425.000   |
| Pelaporan dan Luaran |                   |        |         |            |              |
| 1                    | Pelaporan         | 1      | keg     | Rp 100.000 | Rp 100.000   |
|                      |                   |        |         |            | Rp -         |
| Total (c)            |                   |        |         |            | Rp 100.000   |
| Jumlah (a+b+c)       |                   |        |         |            | Rp 1.275.000 |

### Lampiran 2: Jadwal pelaksanaan pengabmas

| No | Kegiatan                   | Waktu Pelaksanaan | Ket |
|----|----------------------------|-------------------|-----|
| 1  | Pembuatan proposal         | 15 Agustus 2022   |     |
| 2  | Pembagian kerja tim        | 15 Agustus 2022   |     |
| 3  | Presentasi proposal        | 19 Agustus 2022   |     |
| 4  | Pelaksanaan PkM            | 24 Agustus 2022   |     |
| 5  | Penyusunan laporan         | 26 Agustus 2022   |     |
| 6  | Desiminasi hasil pengabmas | 26 Agustus 2022   |     |

### Lampiran 3: Tim Pelaksana PkM

| No | Nama Tim                                                               | Kedudukan          | Uraian Tugas                                                                                                                   | Ket |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1  | Entin Sutrini,<br>SST, M.KM                                            | Ketua<br>pengabmas | Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.              |     |
| 2  | Siti Nur Syabila<br>Rossy<br>Hana Desva<br>Putri Fauziah<br>Kyla Aisah | Anggota            | Bersama-sama Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan. |     |

### Lampiran 4 : Satuan Acara Penyuluhan

Masalah : Tanda Bahaya Pada Ibu Hamil

Pokok Bahasan : Penyuluhan Tanda Bahaya

Sub Pokok Bahasan : Tanda Bahaya Pada Ibu Hamil

Hari / tanggal :Rabu, 24 Agustus 2022

Waktu : 09.00 – 10.00 WIB

Tempat : PKM Kebun Melati

Sasaran : Ibu Hamil

#### A. Tujuan Pembelajaran Umum ( TPU )

Setelah di berikan penyuluhan mampu memahami tentang Tanda Bahaya Pada Ibu Hamil

## **B. Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)**

Setelah di lakukan penyuluhan selama 22 menit, peserta dapat :

1. Mengetahui pengertian Tanda Bahaya Pada Ibu Hamil
2. Mengetahui deteksi diri ibu hamil
3. Mengetahui macama-macam tanda bahaya ibu hamil

## **C. Materi Penyuluhan**

1. Pengertian Tanda Bahaya Ibu Hamil
2. Deteksi diri ibu hamil
3. Macam-macam tanda bahaya ibu hamil

## **D. Metode**

Penyuluhan dengan sesi tanya jawab

## **E. Media**

Power Poin, hadiah kipas pulpen dan coklat.

## **F. Pelaksanaan**

| Kegiatan                                                                                                                                                                                                          | Keterangan |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Pembukaan</b><br><br>a. Salam pembuka<br><br>b. Perkenalan diri<br><br>c. Mengenalkan tentang profesi Bidan<br><br>d. Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan konseling<br><br>e. Menjelaskan jalannya penyuluhan | 1 Menit    |
| <b>Inti ( Penyampaian Materi )</b><br><br>a. Pengertian Tanda bahaya ibu hamil                                                                                                                                    |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| b. Deteksi diri ibu hamil<br><br>c. Macam-macam tanda bahaya ibu hamil                                                                                                                                                                                                                                           | 15 menit |
| <b>Evaluasi/Feedback</b><br><br>a. Memberi kesempatan pada masyarakat untuk bertanya bila ada hal yang belum jelas dan belum di mengerti<br><br>b. Memberikan jawaban pada masyarakat yang bertanya<br><br>c. Memberikan hadiah pada masyarakat yang menjawab dan bertanya<br><br>d. Mengevaluasi hasil kegiatan | 10 menit |
| <b>Penutup</b><br><br>a. Memberi salam, dan meminta maaf bila ada kesalahan<br><br>b. Mengucapkan terimakasih atas perhatian dan ,mengucapkan salam penutup memperhatikan dan menjawab pertanyaan<br><br>c. Dokumentasi                                                                                          | 1 menit  |

## G. Evaluasi

Pertanyaan dalam google form :

1. Apakah yang dimaksud dengan Tanda bahaya ibu hamil?
2. Apa saja deteksi diri pada ibu hamil?
3. Bagaimana cara menyikapimacam-macam tanda bahaya ibu hamil

## H. Materi Penyuluhan

1. Pengertian Tanda bahaya ibu hamil

Tanda bahaya kehamilan adalah suatu tanda yang menunjukkan bahwa ibu dan bayi dalam keadaan bahaya. Kehamilan dapat disebut sebagai hal yang normal. Akan tetapi kehamilan yang normal dapat berubah menjadi tidak normal. Salah satu asuhan yang diberikan oleh tenaga

kesehatan untuk skrining resiko ini adalah dengan mendeteksi dini komplikasi/penyakit yang mungkin terjadi pada hamil muda.

Angka kematian ibu (AKI) merupakan indikator penting untuk melihat pentingnya derajat kesehatan suatu bangsa dan menjadi salah satu komponen indeks pembangunan maupun indeks kualitas hidup. Tanda bahaya kehamilan adalah tanda atau gejala yang menunjukkan ibu dalam keadaan bahaya. Apabila ibu mengalami tanda bahaya, ibu harus mendapatkan pertolongan segera. Tanda bahaya pada kehamilan diantaranya adalah perdarahan, bengkak, (oedem) di wajah, kaki dan tangan, sakit kepala yang kadang disertai kejang, ibu muntah terus menerus dan tidak mau makan, ibu mengalami demam tinggi.

Setiap wanita hamil beserta pasangan dan keluarganya harus mempunyai kemampuan dan kepedulian dalam mengenali tanda-tanda bahaya dan melakukan deteksi dini komplikasi kegawatdaruratan pada kehamilan sehingga bisa terhindar dari bahaya kematian akibat kehamilan tersebut. Salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan yaitu dengan melakukan persuasi sosial berupa edukasi untuk meningkatkan pengetahuan diri terhadap pemahaman tanda bahaya tersebut. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan edukasi tentang tanda – tanda bahaya pada ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain penyuluhan, diskusi, tanya jawab. Sasaran responden pengabdian yaitu ibu hamil trimester I,II, dan III sejumlah 15 responden. Setelah diberikan materi tanda – tanda bahaya kehamilan diperoleh jumlah ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 14 orang (93,5%), dan pengetahuan cukup 1 orang (6,5%).

## 2. Deteksi dini ibu hamil

Deteksi dini kehamilan adalah upaya untuk menemukan sedini mungkin adanya kelainan, komplikasi, penyulit kehamilan dan menyiapkan persalinan normal. Usaha yang bisa dilakukan ibu hamil antara lain : melakukan pemeriksaan kehamilan dari awal dan teratur, mendapat skrining imunisasi TT, jika terdapat kelainan resiko tinggi pemeriksaan kerap dilakukan dan lebih serius, mengkonsumsi makanan yang begizi seimbang, dapat mengetahui tanda bahaya kehamilan sejak awal dan jika didapati gejalanya maka segera pergi menuju fasilitas kesehatan terdekat agar mendapat pertolongan.

## 3. Macam-macam tanda bahaya ibu hamil

- a. Perdarahan Pervaginam Perdarahan pervaginam pada kehamilan dapat bersifat tidak normal. Saat awal kehamilan, ibu mungkin mengalami perdarahan ringan atau bercak diawal waktu terlambat haid. Hal tersebut dapat terjadi saat penempelan janin ke dinding rahim itu bersifat normal.
- b. Mual Muntah Berlebihan Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) merupakan suatu tanda kehamilan yang normal saat awal kehamilan, keluhan tersebut biasa terjadi pada pagi hari akan tetapi bisa terjadi setiap saat atau malam hari dan akan terjadi 6 minggu atau bahkan hingga 10 minggu sejak hari pertama haid terakhir

. Primigravida lebih banyak mengalami keluhan tersebut sekitar 60-80% dibandingkan multigravida 40-60%.<sup>20</sup> Hiperemesis dibagi menjadi 3, yaitu :

(1) Tingkat I Mual muntah terjadi terus menerus sehingga mengakibatkan pasien lemas, tidak nafsu makan, penurunan berat badan (BB), nyeri epigastrium, nadi  $\pm$  100 kali/menit, tekanan darah (TD) sistolik menurun, turgor kulit berkurang, lidah kering dan mata cekung.

(2) Tingkat II Pasien tambah lemas, apatis, turgor kulit berkurang, lidah kering tampak kotor, nadi kecil cepat, suhu kadang naik, mata sedikit ikterus, penurunan BB, mata cekung, TD menurun, hemokonsentrasi, air kencing sedikit, susah buang air besar serta mulut bau aseton atau khas orang puasa.

(3) Tingkat III Keadaan umum buruk, menurunnya kesadaran hingga koma, nadi kecil dan cepat, suhu tubuh pasien naik, TD menurun, komplikasi fatal pada saraf pusat.<sup>6</sup> Penanganan:

- (1) Sering mengkonsumsi makanan seperti biskuit, buah dengan porsi kecil
- (2) Menghindari makanan berlemak sehingga susah dicerna
- (3) Jangan masukkan cairan karna mudah ditolerir dari pada makanan
- (4) Mengkonsumsi jahe sebagai obat alami atau menghisap jeruk nipis saat mual
- (5) Menghindari bau yang menyengat seperti keringat atau gerakan yang memicu mual
- (6) Istirahat cukup

c) Bengkak wajah, kaki, tangan dan sakit kepala disertai kejang Kelebihan cairan dalam tubuh dapat dilihat melalui penambahan BB dan pembengkakkan pada kaki, jari tangan serta wajah hal tersebut dapat disebut sebagai oedema. Rata-rata ibu hamil akan mengalami bengkak yang wajar pada kaki dan hilang setelah mengistirahatkan kaki dengan cara meninggikannya. Oedema yang berbahaya adalah yang muncul secara tiba-tiba dan cenderung menyebar.

Oedema dapat menjadi indikasi masalah serius apabila dibawa istirahat tidak hilang dan disertai dengan tanda sakit kepala, penglihatan kabur. Ini dapat menjadi tanda anemia, gagal jantung atau pre-eklampsia.<sup>20</sup> Penanganan :

(1) Istirahat cukup

2) Mengatur pola makan, dengan memperbanyak makan makanan mengandung karbohidrat dan lemak



