

# Mengenali Keluhan Saat Hamil Pertama

Wednesday, 27 April 2022 WIB, Oleh: Satria



Kehamilan dapat menyebabkan perubahan pada fisik dan psikis ibu hamil dalam bentuk keluhan-keluhan. Keluhan-keluhan tersebut dapat berbeda dari trimester pertama hingga trimester akhir. Hal ini disampaikan oleh Dr. dr. Shinta Prawitasari, M.Kes., Sp.OG(K), Departemen Obstetri dan Ginekologi, FKMK UGM), melalui Bincang Santai Raisa Radio pada Senin, (25/4).

“Perubahan itu sangat dibutuhkan bagi janin agar bisa tumbuh dengan baik, tapi di satu sisi memang kadang-kadang membuat tubuh tidak nyaman,” ujar Shinta.

Shinta memaparkan keluhan pada trimester pertama berupa mual, muntah, tubuh lemas dan lelah, perubahan suasana hati dan peningkatan frekuensi berkemih. Mual dan muntah pada ibu hamil disebabkan oleh adanya hormon kehamilan *beta human chorionic gonadotropin* (b-hCG). Tubuh lemas dan lelah juga disebabkan karena adanya perubahan hormon kehamilan. Sedangkan meningkatnya frekuensi berkemih dikarenakan ibu hamil memproduksi lebih banyak urine.

“Sering buang air kecil karena ginjal ibu hamil memproduksi urine lebih banyak. Aliran darah ke ginjal lebih banyak sehingga menyebabkan produksi urine lebih banyak. Ini bagian perubahan yang menguntungkan kepada janin. Buang air kecil lebih banyak dan cairan ibu lebih banyak,” tuturnya.

Keluhan pada trimester kedua menurut Sinta berupa bengkak pada kaki, gatal-gatal, dan beberapa bagian kulit di tubuh menghitam karena hormon kehamilan.

“Bengkak pada kaki ibu hamil disebabkan karena peningkatan cairan pada tubuh. Sedangkan gatal-gatal disebabkan karena ada bendungan pada kantung empedu, menyebabkan kadar bilirubin meningkat, sehingga menyebabkan gatal-gatal,” paparnya.

Selanjutnya, keluhan pada trimester ketiga berupa nyeri di daerah bawah tulang kemaluan dan sakit punggung.

“Kadang mulai terasa pinggangnya pegal karena kehamilan yang semakin besar menyebabkan tulang belakang posisinya hiperlordosis,” ujar Shinta.

Keluhan-keluhan lain yang terjadi pada ibu hamil ialah keputihan dan munculnya *stretchmark*. Keputihan pada ibu hamil disebabkan karena hormonal. Keputihan yang bertambah banyak menurut Shinta adalah hal yang wajar asalkan tidak ada infeksi dan tidak disertai perubahan bau dan warna. Sedangkan *stretchmark* muncul karena elastisitas dari kulit terlalu cepat naik pada saat hamil. Hal yang paling penting untuk mencegah *stretchmark* adalah berat badannya jangan terlalu banyak naik dan memakai krim untuk mencegah *stretchmark*.

“Yang penting adalah mencegah agar tidak terbentuk *stretchmark*. Kalau sudah terbentuk *stretchmark* untuk benar-benar hilang itu sulit,” ucap Shinta.

Penulis: Desy

---

## Berita Terkait

- [Raih Doktor Usai Teliti Intervensi Home Based Terhadap Intensi Tes HIV Ulang Ibu Hamil](#)
- [MASIH MENGHARAP KEBUTUHAN BAHAN-BAHAN POKOK](#)
- [Prelite, Aplikasi Informatif untuk Pantau Kesehatan Kehamilan](#)
- [Vaksinasi Bagi 1.100 Ibu Hamil Dilaksanakan di UGM](#)
- [CBIA-Pregnancy Tingkatkan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Memilih Obat](#)