

Keluhan Ibu Hamil di Trimester 2 dan Cara Mengatasinya

JUL 25, 2023

Usia kehamilan terhitung sudah memasuki 13 minggu? Selamat Mam sudah memasuki trimester 2! Banyak yang mengatakan trimester kedua kehamilan adalah periode yang paling nyaman bagi ibu hamil, namun benarkah demikian?

Mungkin Mam sudah tidak lagi merasakan keluhan ibu hamil trimester 1 seperti mual di pagi hari, tapi dengan ukuran janin yang terus tumbuh, Mam akan mulai merasakan bentuk tubuh yang berubah.

Mam juga akan merasakan keluhan dan perubahan yang tentunya berbeda dengan keluhan ibu hamil 1 bulan. Hal itu karena perubahan pada Mam dan janin selama kehamilan terbagi dalam 3 kategori besar, yaitu trimester awal, pertengahan(trimester dua), dan akhir (trimester3). Berikut ini penjelasan beberapa keluhan ibu hamil trimester 2 dan cara mengatasinya:

1. Sakit Perut Bagian Bawah

Keluhan yang umum dirasakan ibu hamil di trimester kedua adalah sakit atau nyeri di perut bagian bawah, salah satunya Mam akan merasa tidak nyaman atau nyeri saat ligamen rahim meregang. Hal dikarenakan kuran rahim mulai membesar untuk memberi ruang pada janin.

Perubahan ini membuat tekanan pada otot di sekitar perut sehingga muncul rasa nyeri seperti ditusuk atau nyeri tumpul di bagian perut bawah. Hal ini bisa disebabkan oleh otot ligamen di sekitar perut yang meregang untuk menahan rahim, namun pada beberapa kasus dapat dikarenakan oleh sembelit.

Ketahui cara mengatasinya berikut ini :

- Untuk mengatasi nyeri karena otot yang meregang, Mam bisa melakukan fisioterapi, mengenakan sabuk penyangga, juga akupuntur.
- Sedangkan untuk sembelit, dapat diatasi dengan mengatur pola makan lebih

sehat dan mengandung serat tinggi.

2. Sakit Punggung

Keluhan ibu hamil selanjutnya yang umum dirasakan selama trimester 2 lainnya adalah nyeri punggung. Perubahan tubuh ibu hamil, baik secara fisik maupun secara hormon.

Seiring bertambahnya usia kehamilan, rahim akan bertambah besar sehingga mengubah pusat gravitasi tubuh. Selain itu, berat badan janin juga bertumbuh disertai dengan pelemahan otot perut, tulang belakang Mam akan tertarik lebih lanjut ke belakang. Hal ini akan membuat keseimbangan Mam terganggu dan memperparah rasa nyeri yang dirasakan.

Berikut adalah beberapa cara untuk mengatasinya:

- Hindari mengangkat beban terlalu berat
- Gunakan alas kaki yang rata
- Biasakan duduk tegak dan gunakan kursi dengan sandaran punggung
- Cukup istirahat
- Tidur dengan posisi miring.

3. Pendarahan pada Gusi

Selama masa kehamilan, Mam dapat mengalami gusi bengkak dan sakit, bahkan kadang berdarah. Hal ini bisa disebabkan oleh penumpukan plak pada gigi. Perubahan ini juga terkait hormon yang membuat gusi lebih rentan terhadap plak, menyebabkan peradangan dan pendarahan.

Cara mengatasinya:

- Perhatikan kebersihan mulut selama kehamilan.
- Hindari camilan manis dan janganlah merokok.
- Gunakan sikat gigi yang lebih lembut.
- Sering berkumur untuk menghilangkan asam dalam mulut, terutama jika sering muntah.

4. Kontraksi Braxton-Hicks

Selama kehamilan trimester 2, mungkin muncul kontraksi otot rahim yang tidak menentu. Hal ini berbeda dengan kontraksi menjelang persalinan, melainkan gejala normal yang disebut kontraksi Braxton-Hicks.

Kontraksi ini terjadi karena otot rahim yang menegang dan mengendur. Penyebab pastinya belum diketahui, namun bisa dikaitkan ibu hamil terlalu aktif, kandung kemih penuh, aktivitas seksual, dan saat dehidrasi. Hal tersebut diyakini menimbulkan stres pada janin dan meningkatkan kebutuhan aliran darah ke plasenta.

Cara mengatasinya: Tidak perlu tindakan medis untuk kontraksi ini. Namun, Mam bisa menguranginya dengan tidak melakukan aktivitas berat, perbanyak istirahat, mencoba rileks, dan menjaga asupan cairan.

5. Kram Kaki

Kaki kram sering dialami ibu hamil di malam hari sehingga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman ketika hendak beristirahat. Kram kaki bisa disebabkan kontraksi otot yang menyerang bagian betis atau kaki atau keduanya .

Cara mengatasinya: Rutin lakukan peregangan pada otot betis dan kaki sebelum tidur, usahakan tetap aktif bergerak, jaga asupan cairan tubuh, konsumsi makanan sumber kalsium dan magnesium, serta pakai alas kaki yang nyaman saat beraktivitas.¹⁸

Baca Juga: Cara Mengatasi Kaki Bengkak saat Hamil

Keluhan Ibu Hamil Lainnya

Selain keluhan di atas, Mam mungkin dapat merasakan keluhan lainnya. Di antaranya seperti sering mimisan, muncul garis-garis pada kulit perut, sering pusing, keputihan, dan infeksi saluran kencing. Mam juga bisa mengalami perubahan emosi selama masa kehamilan.

Beberapa keluhan tersebut mungkin juga muncul saat trimester awal dan trimester 3 sehingga ulasan tersebut bisa Mam terapkan juga untuk keluhan ibu hamil trimester 3 dan cara mengatasinya.

Mam juga perlu segera hubungi dokter kandungan jika mengalami gejala yang makin parah dan berlangsung lama, misal:

- Nyeri atau kram perut yang parah, pendarahan
- Pusing yang parah
- Kenaikan berat badan yang cepat (lebih dari 6,5 kg per bulan) atau kenaikan berat badan yang terlalu sedikit (kurang dari 10 kg pada usia kehamilan 20 minggu)
- Penyakit kuning

- Muntah terus menerus
- Berkeringat terlalu banyak

Demikian Mam, ulasan singkat seputar keluhan ibu hamil yang mungkin dirasakan di trimester 2. Jangan ragu untuk menemui dokter jika merasakan hal yang tidak biasa pada kehamilan. Semoga Mam dan Si Kecil di dalam kandungan sehat selalu, ya!

Source :

NHS. Stomach pain in pregnancy. Dari [nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/stomach-pain/](https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/stomach-pain/). Diakses 14 Mei 2023

Mayo Clinic. 2nd trimester pregnancy: What to expect. Dari [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20047732](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20047732). Diakses 14 Mei 2023

Unicef. Your second trimester guide. Dari [unicef.org/parenting/pregnancy-milestones/second-trimester](https://www.unicef.org/parenting/pregnancy-milestones/second-trimester). Diakses 14 Mei 2023

NHS. Back pain in pregnancy. Dari [nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/back-pain/](https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/back-pain/). Diakses 14 Mei 2023

Johns Hopkins. Back pain in pregnancy. Dari [hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/staying-healthy-during-pregnancy/back-pain-in-pregnancy](https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/staying-healthy-during-pregnancy/back-pain-in-pregnancy). Diakses 14 Mei 2023

Bagikan sekarang