

BAB II

TINJAUAN UMUM KLINIK DAN KONDISI PSIKOLOGI IBU HAMIL

2.1. Pengertian Klinik dan Klinik Khusus Bersalin

Klinik adalah fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan yang menyediakan pelayanan medis dasar dan/ atau spesialistik, diselenggarakan oleh lebih dari satu jenis tenaga kesehatan dan dipimpin oleh seorang tenaga medis.

Tenaga medis adalah dokter, dokter spesialis, dokter kandungan atau dokter kandungan spesialis, sedangkan tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan.

2.2. Jenis Klinik

Berdasarkan jenis pelayanannya, klinik dibagi menjadi Klinik Pratama dan Klinik Utama menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 028/Menkes/Per/I/2011.

- Klinik Pratama merupakan klinik yang menyelenggarakan pelayanan medik dasar.
- Klinik Utama merupakan klinik yang menyelenggarakan pelayanan medik spesialistik atau pelayanan medik dasar dan spesialistik.

Klinik Pratama atau Klinik Utama dapat mengkhususkan pelayanan pada satu bidang tertentu berdasarkan disiplin ilmu, golongan umur, organ atau jenis penyakit tertentu.

2.2.1. Standard Penyelenggaraan Klinik

Klinik dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatannya bersifat promotif, preventif (pencegahan), kuratif (penyembuhan), dan rehabilitatif (pemulihan).

Bentuk pelayanan kesehatan sebagaimana dimaksud Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 028/Menkes/Per/I/2011 dilaksanakan dalam bentuk rawat jalan, *one day care*, rawat inap dan/atau *home care*. Klinik yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan 24 (dua puluh empat) jam harus menyediakan dokter serta tenaga kesehatan lain sesuai kebutuhan yang setiap saat berada di tempat

2.2.2. Standar Fasilitas Klinik

Persyaratan bangunan dan ruang sebuah Klinik menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 028/Menkes/Per/I/2011 yang harus dipenuhi, meliputi :

- (1) Merupakan bangunan yang permanen dan tidak bergabung dengan tempat tinggal atau unit kerja lainnya.
- (2) Bangunan klinik harus memenuhi persyaratan lingkungan sehat sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.
- (3) Bangunan klinik harus memperhatikan fungsi, keamanan, kenyamanan dan kemudahan dalam pemberian pelayanan serta perlindungan dan keselamatan bagi semua orang termasuk penyandang cacat, anak-anak dan orang usia lanjut.

Berdasarkan peraturan Dinas Kesehatan Bantul dalam penyelenggaraan Sebuah bangunan klinik minimal harus menyediakan ruang :

- a. Ruang pendaftaran/ ruang tunggu
- b. Ruang konsultasi dokter
- c. Ruang administrasi
- d. Ruang tindakan
- e. Ruang farmasi
- f. Kamar mandi/wc
- g. Ruangan lainnya sesuai kebutuhan pelayanan

Selain syarat kebutuhan ruang yang harus dimiliki sebuah Klinik Berdasarkan peraturan perundangan yang berlaku di Indonesia, sebuah Klinik juga harus memiliki prasarana yang baik dalam system Utilitas serta Standar Keselamatan, Keamanan dan kesehatan sebuah bangunan kesehatan. Hal yang perlu dipertimbangkan dalam perancangan bangunan Klinik, yaitu :

- a. Instalasi air
- b. Instalasi listrik
- c. Instalasi sirkulasi udara
- d. Sarana pengelolaan limbah
- e. Pencegahan dan penanggulangan kebakaran
- f. Ambulans, untuk klinik yang menyelenggarakan rawat inap
- g. Sarana lainnya sesuai kebutuhan

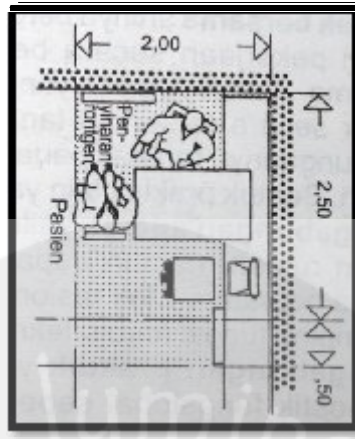
Selain penyelenggaraan sarana standar yang harus dimiliki, klinik juga harus dilengkapi dengan peralatan medis dan nonmedis yang memadai sesuai dengan jenis pelayanan yang diberikan. Peralatan medis dan nonmedis yang ada harus memenuhi standar mutu, keamanan, dan keselamatan

1. Ruang Pendaftaran

Ruang pendaftaran minimal memiliki luasan 6 m². Dari sini pasien harus dapat menemukan dan petugas kesehatan (perawat) dapat mengontrol ruang tunggu, jalan masuk, jalan keluar, Hubungan yang pendek menuju ruang Administrasi, arsip dan bidang medis sangat penting, karena disini alat kesehatan yang dibutuhkan untuk digunakan pasien dan alat transportasi medis dapat dipadukan.

2. Ruang Konsultasi

Ruang Konsultasi minimal memiliki luasan 6 m², ruang ini secara akustika dan visual tertutup/ terlindungi dari ruang – ruang lainnya, sehingga privasi dan kerahasiaan pasien terkait pemeriksaan dan konsultasi kesehatan pasien dapat terjaga



Gambar 2.1 Ruang konsultasi

Sumber : Neufert, Ernst, 2002, Data Arsitek.

3. Ruang Administrasi

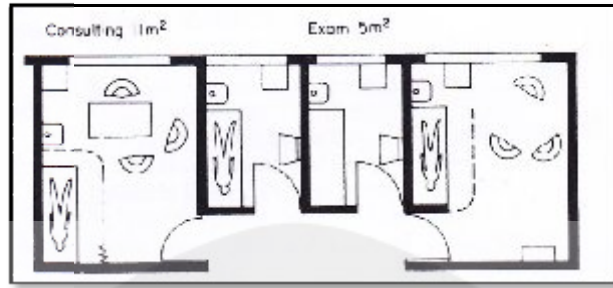
Ruang administrasi pada bangunan kesehatan yang terkait dengan pendaftaran berupa data pasien dengan system pembiayaan penanganan kesehatan harus memenuhi kriteria, antara lain

- Mudah dicapai dari ruang publik
- Terpisah dari kegiatan medis dan bersih
- Sebisa mungkin menggunakan penghawaan dan pencahayaan alami

4. Ruang Tindakan

a. Ruang Pemeriksaan

Ruang Pemeriksaan ini disesuaikan besarnya berdasarkan aktivitas pasien, apakah pasien yang diperiksa dalam kondisi duduk, berdiri, ataukah berbaring. Dan peralatan yang umumnya ada diruang ini adalah kursi pasien, tempat berbaring pasien, bangku putar, kursi instrument. Diperhatikan juga kebebasan pasien dan dokter dalam pergerakannya. Ruang pemeriksaan terkadang membutuhkan kamar ganti pakaian dengan luas minimal 1,5 m



Gambar 2.1 Ruang konsultasi dengan Ruang Pemeriksaan

Sumber : John M. Deal, DipArch, Aribia

b. Ruang Persalinan

Ruang yang tindakan yang ditangani oleh tenaga kesehatan baik Dokter, Perawat maupun Bidan harus memenuhi standar bangunan kesehatan, yaitu :

- Bebas kuman
- Mudah dicapai dari pintu masuk utama (Enterence)
- Mudah dicapai dari UGD dan ruang perawatan
- Mudah dicapai dengan ruang operasi (jika Klinik menyediakan pelayanan operasi)

5. Ruang Farmasi

Ruang farmasi atau juga ruang obat adalah ruang yang digunakan

- Ada apotek yang melayani kebutuhan umum
- Berhubungan dengan unit rawat jalan dan unit perawatan intensif, unit bedah, unit bersalin
- Finishing dinding dan lantai terbuat dari bahan yang mudah dibersihkan

6. Ruang UGD

- Memiliki enterence sendiri
- Mudah dicapai dari luar
- Berhubungan dengan fasilitas penunjang medis lainnya

- Kendaraan atau ambulance bisa langsung ke pusat bangunan (sebisa mungkin terhindar dari hujan dan angin)

2.3. Tinjauan Klinik Melalui Preseden

Bangunan Kesehatan yang ada di Yogyakarta bagi Ibu Hamil yang menangani persalinan dengan standar internasional dan memiliki fasilitas yang lengkap satu – satunya yang ada di Yogyakarta adalah Rumah Sakit Happy Land, sehingga keberadaan bangunan terkait kondisi lingkungan serta kontekstual menjadi contoh yang sangat cocok karena Lokasi Yogyakarta merupakan Pusat dari daerah Batul. Selain terkait lingkungan yang menarik adalah tampilan fisik dari Rumah Sakit Happy Land Sendiri yang berbeda dari Rumah Sakit Umum lainnya yang ada di Yogya.

Adapun Fasilitas yang disediakan oleh Rumah Sakit Bersalin Happy Land Yogyakarta, yaitu :

- **Rawat Inap**

Pelayanan rawat inap yang ada di RS Happy Land dilaksanakan sesuai dengan ruangan yang ditetapkan menurut kelas. Tipe Kelas yang ada adalah kelas WIP, VIP, Kelas Utama A, Kelas Utama B, Kelas Utama C, dan kelas Standar

- **Rawat Jalan**

Kelengkapan layanan rawat jalan RS Happy Land didukung oleh dokter-dokter ahli dengan fasilitas penunjang yang integral untuk menjamin pelayanan kesehatan yang baik. Selain itu tersedia pula Poli Oriental sebagai pilihan untuk memberikan mutu pelayanan yang maksimal.

- **Paket Terpadu**

Salah satu yang membedakan RS. Happy Land dengan yang lain adalah memberikan fasilitas pelayanan yang menggabungkan metode medis Barat dan medis Timur. Fasilitas tersebut meliputi pengobatan herbal dan akupunturis yang menjadi pilihan banyak orang sebagai teknik pengobatan "back to nature"

yang efektif dan aman serta telah diakui kedokteran Barat dan dunia Internasional. Happy Land juga memiliki paket terpadu meliputi :

1. Kecantikan ditangani spesialis kulit & akupunktur
2. Problem berat badan : ditangani ahli penyakit dalam, akupunktur, ahli gizi, psikolog & herbalis
3. Lanjut usia : ditangani ahli penyakit dalam, ahli gizi, psikolog, akupunktur, herbalis
4. Medical check up

- **Medical Check Up dan Guest House**

Tenaga dokter kami akan memantau dan memeriksa secara akurat serta menjalin komunikasi yang baik agar bisa memahami masalah pasien secara lebih mendalam untuk memudahkan penanganan penyakit dan memberi jalan keluar yang tepat.



Untuk meningkatkan pelayanan sebagai konsekuensi peningkatan kebutuhan pasien, Happy Land akan mengembangkan fasilitas baru diantaranya ruang khusus bagi pengunjung yang akan menginap di Happy Land. Dilengkapi dengan fasilitas yang menunjang semua kebutuhan keluarga pasien yang akan menginap.

- **Rehabilitasi Medik**

Adalah pelayanan kesehatan terhadap gangguan fisik dan fungsional yang diakibatkan oleh keadaan atau kondisi sakit, penyakit atau cedera melalui panduan intervensi medik, keterampilan fisik dan atau rehabilitatif untuk mencapai kemampuan fungsi yang optimal. Pelayanan Rehabilitasi Medik meliputi:

1. Pelayanan Fisioterapi

Adalah bentuk pelayanan kesehatan untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi organ tubuh dengan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektro terapeutik dan mekanis), pelatihan.

2. Pelayanan Okupasi Terapi

Adalah Pelayanan kesehatan untuk mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan atau mengupayakan kompensasi/adaptasi untuk aktivitas sehari-hari (Activity Daily Living), produktivitas, dan waktu luang melalui remediasi dan fasilitasi.

3. Pelayanan Psikologi

Adalah bentuk pelayanan untuk pengembangan, pemeliharaan mental emosional serta pemecahan problem yang diakibatkan oleh keadaan/kondisi sakit, penyakit dan cedera.

4. Pelayanan Sosial Medik

Adalah bentuk pelayanan pemecahan masalah sosial akibat dari suatu keadaan/kondisi sakit, penyakit atau cedera untuk bisa kembali ke masyarakat.

Fasilitas senam hamil dan waterbirth pada Rumah Sakit Bersalin Happy Land



2.4. Pendekatan Psikologi Ibu Hamil

2.4.1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan berisi pengorbanan banyak dari seorang ibu. Ibu hamil akan menyadari bahwa itu semua bernilai, dan waktu 9 bulan akan berlalu cepat dari yang ia sadari.

Kehamilan biasanya dibagi menjadi 3 tahap. Tiap tahap lamanya kira – kira tiga bulan. Tahap – tahap kehamilan ini disebut dengan istilah trimester.

2.4.2. Kondisi Fisik

Dalam suatu kehamilan, kondisi fisik dari ibu akan mengalami perubahan yang cukup signifikan selama kurang lebih 9 bulan, dan pada masa perubahan fisik ini dikelompokkan menjadi :

- 1) Tri Semester 1 (1-3 bulan)

Pada masa trimester awal belum terlihat secara jelas bahwa seorang wanita sedang hamil, walaupun sebenarnya secara aktif bekerja untuk menyesuaikan fisik dan emosional bagi proses kehamilan ini. Beberapa perubahan yang terjadi pada trimester awal (1-3 bulan) kehamilan :

Tabel 2.1

Perubahan Fisik Ibu Hamil pada trimester I (1-3 bulan)

No.	Perubahan	Keterangan
1	Morning Sickness	Pada bulan ke-2. Mual bahkan hanya karena mencium bau makanan tertentu saja.
2	Meludah	Air ludah menjadi berlebih. Menyebabkan morning sickness.
3	Payudara	Membesar dan kencang, kadang menyebabkan sesak nafas.
4	Berat Badan Berlebihan	Pada bulan ke-3. Tubuh ibu hamil mulai membesar dan membutuhkan ruang gerak lebih besar

No.	Perubahan	Keterangan
5	Kram Perut	Seperti menstruasi atau rasa sakit seperti ditusuk yang timbul sebentar dan tidak menetap, perlu waspada pada gejala keguguran
6	Buang Air Kecil	Frekuensi sering. Dikarenakan perumbuhan rahim yang menekan kandung kencing dan perubahan hormonal. Aktivitas ke toilet menjadi sering.
7	Kontipasi	Kecenderungan sulit buang air besar. Atasi dengan banyak minum air, makanan yang bererat tinggi dan berolahraga.
8	Sering Lelah	Ini karena tubuh ibu hamil bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan ini.
9	Sakit Kepala	Frekuensinya lebih sering dari biasanya, dikarenakan perubahan emosional dan perubahan fisik yang dialaminya.
10	Pusing	Dikarenakan adanya peningkatan tuntutan darah ke tubuh sedangkan system sirkulasi darah kesulitan untuk beradaptasi.
11	Emosional	Tidak stabil, ini karena adanya perubahan hormone dan ketakutan karena menjadi calon ibu.

Sumber : Elisabeth B. Hurlock Anak Jilid 1, Erlangga, Jakarta

2) Trimester 2 (4-6 bulan)

Pada masa trimester ke-2 ini perut wanita hamil akan mulai kelihatan membesar dan dapat diketahui dengan cukup mudah oleh lingkungan sekitarnya seorang wanita sedang mengandung calon bayi. Pada Trimester kedua ini kondisi lebih nyaman bagi sang ibu dari trimester awal sebelumnya. Perut belum terlalu besar, sehingga sang ibu hamil masih dapat melakukan aktifitas sehari – hari secara cukup

leluasa. Rasa mual, lemas, dan keluhan lainnya yang muncul di trimester pertama berangsur – angsur akan menghilang. Bahkan sang ibu akan merasa lebih energik pada masa ini. Beberapa perubahan yang terjadi pada kehamilan trimester ke dua (4-6 bulan) :

Tabel 2.2
Perubahan Fisik Ibu Hamil pada trimester II (4 – 6 bulan)

No.	Perubahan	Keterangan
1	Pusing	Lebih sering dibanding trimester 1. Atasi dengan tidak melakukan perubahan tekanan darah yang mendadak.
2	Pelupa	Dikarenakan tubuh ibu terus bekerja berlebihan untuk perkembangan bayinya sehingga menimbulkan blok pikiran
3	Gusi Berdarah	Dikarenakan peningkatan aliran darah selama masa kehamilan
4	Mendengkur	Peningkatan aliran darah akan menyebabkan sesak dan gejala mendengkur saat tidur
5	Perubahan Kulit	Stretch mark ini terjadi karena perenggangan kulit yang berlebihan. Akibat perenggangan kulit terasa gatal
6	Rambut dan Kuku	Pertumbuhan kuku lebih cepat dan rambut tumbuh lebih banyak, bahkan ditempat yang tak diinginkan seperti wajah atau perut
7	Payudara	Semakin membesar. Kebersihannya perlu dirawat dan dijaga
8	Perut semakin membesar	Setelah 12 minggu, rahim membesar dan melewati rongga panggul. Pembesaran sekitar 1 cm setiap minggu.
9	Merasakan Gerakan Bayi	Pada minggu ke 15-22 terasa gerakan bayi, dari seperti kibasan, sampai akhirnya benar – benar terasa adanya pergerakan bayi.

No.	Perubahan	Keterangan
10	Sendawa dan Buang Angin	Frekuensinya sering dan sulit dikontrol. Dikarenakan usus merenggang dan anda akan merasa kembung.
11	Rasa Nyeri di Ulu Hati	Dikarenakan asam lambung naik ke kerongkongan. Atasi dengan meninggikan posisi kepala sewaktu tidur.
12	Sakit Perut di Bagian Bawah	Nyeri ini bersifat sementara (minggu ke 18 -24). Atasi dengan duduk atau berbaring dengan posisi yang nyaman.
13	Kram Pada Kaki	Dikarenakan sirkulasi darah yang lebih lambat saat kehamilan. Atasi dengan menaikkan kaki keatas, minum cukup kalsium.
14	Pembengkakan	Adanya sedikit pembengkakan pada wajah, kaki tangan, Hal ini sering karena posisi duduk atau berdiri yang terlalu lama

Sumber : Elisabeth B. Hurlock Anak Jilid 1, Erlangga, Jakarta

3) Trimester 3 (7-9 bulan)

Pada trimester ke tiga ini perut ibu hamil sudah membesar, perasaan emosional yang terkadang sering berubah – ubah tak menentu. Kegembiraan sang ibu karena akan bertemu dengan bayi baru muncul. Kekawatiran muncul menyangkut kesehatan sang bayi, serta persalinan. Dengan tambahan perubahan emosi ini, tubuh secara fisik juga mengalami perubahan pada trimester akhir ini. Beberapa perubahan yang terjadi pada kehamilan trimester ke tiga :

Tabel 2.3

Perubahan Fisik Ibu Hamil Pada Trimester III (7-9 bulan)

No.	Perubahan	Keterangan
1	Pernafasan	Ibu lebih susah bernafas diakrenakan tekanan bayi menekan paru ibu. Nafas kembali normal saat 2 – 3 minggu mendekati persalinan

No.	Perubahan	Keterangan
2	Sulit Tidur	Diakibatkan besarnya perut ibu hamil dan pergerakan bayi dalam kandungan
3	Sakit Punggung	Dikarenakan meningkatnya beban berat kandungan bagi ibu
4	Payudara	Keluarnya cairan dari payudara yaitu colustrum adalah makanan bayi pertama yang kaya akan protein
5	Kontaksi Perut	Braxton- Hicks Kontaksi atau kontraksi palsu. Kontraksi berupa sakit yang ringan, tidak teratur, dan hilang bila ibu hamil duduk atau istirahat.
6	Sering Kencing	Terjadi karena adanya penekanan kandungan kemih akibat kepala bayi berada di rongga panggul.
7	Konstipasi	Kontipasi atau sulit buang air besar dikarenakan tekanan rahim yang membesar ke daerah usus selain peningkatan hormon progesterone. Atasi dengan makan. Beserta buah dan sayuran serta minum air yang banyak dan berolahraga.
8	Varises	Dikarenakan peningkatan volume darah yang akhirnya mendesak turun ke bagian bawah, yaitu kaki. Atasi : angkat kaki keatas ketika ibu hamil istirahat, atau tiduran, jangan berdiri atau duduk terlalu lama, cobalah untuk berjalan – jalan
9	Bengkak	Pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki ibu hamil, kadang tangan bengkak juga
10	Kram kaki	Biasanya berhubungan dengan perubahan sirkulasi, tekanan pada saraf di kaki atau karena rendahnya kadar kalsium
11	Cairan Vagina	Adanya peningkatan cairan vagina. Yang terpenting adalah tetap menjaga kebersihan ibu hamil

Sumber : Elisabeth B. Hurlock Anak Jilid 1, Erlangga, Jakarta

2.4.3. Kondisi Psikologi

Kondisi psikologi setiap ibu hamil berbeda satu dengan yang lainnya. Secara garis besar, kondisi psikologi yang dialami ibu hamil dapat dijelaskan berikut;

Tabel 2.4
Kondisi Emosional Ibu Selama Kehamilannya

Usia Kehamilan	Keadaan Emosional
1 Bulan	<ul style="list-style-type: none">* Emosi berubah cepat, tidak stabil* Perasaan ibu kosong dan datar* Menjadi Sentimentil dan ingin diperhatikan setiap orang* Berbahaya jika sudah depresi karena dapat member pengaruh buruk pada janin
2 Bulan	<ul style="list-style-type: none">* Emosional hampir sama dengan bulan 1* Perubahan fisik lebih terlihat
3 Bulan	<ul style="list-style-type: none">* Ketakutan berlebihan akan keguguran* Lelah secara mental karena menjadi sangat berhati – hati* Emosional mulai mereda saat ada kontak gerak janin yang dirasakan ibu
4 Bulan	<ul style="list-style-type: none">* Kenyamanan tubuh mulai dirasakan saat rasa mulai stabil* Emosional meninggi kembali saat ibu sadar secara fisik menjadi lebih gemuk
5 Bulan	<ul style="list-style-type: none">* Emosi kian stabil walaupun masih agak sensitive* Suasana hati mulai membaik
6 Bulan	<ul style="list-style-type: none">* Rasa bosan mendera* Emosional masih stabil, mekipun terkadang menjadi tidak sabaran
7 Bulan	<ul style="list-style-type: none">* Emosional menjadi sedikit tidak stabil lagi, karena ibu sangat menunggu proses persalinan
8 Bulan	<ul style="list-style-type: none">* Emosional mulai tidak stabil
9 Bulan	<ul style="list-style-type: none">* Rasa takut dapat diatasi karenakan rasa cema terhadap bayi yang akan dilahirkan

Sumber : Elisabeth B. Hurlock Anak Jilid 1, Erlangga, Jakarta

2.4.4. Kebiasaan yang mempengaruhi Kehamilan

a. Kebiasaan bersifat Negatif

Selama kehamilan, sebagian besar ibu hamil tidak memperhatikan kebiasaan – kebiasaan yang dilakukannya. Kebiasaan buruk dapat memberi pengaruh buruk pula pada janin. Berikut ini adalah kebiasaan – kebiasaan buruk yang mempengaruhi kehamilan :

Tabel 2.5
Kebiasaan yang bersifat Negatif

Macam Kebiasaan Buruk	Waktu Kehamilan	Keterangan
Ngidam	1 – 3 Bulan	Keinginan terhadap sesuatu yang harus dipenuhi dan kadang tanpa memperhatikan pengaruhnya terhadap kondisi bayi
Musik Keras	1 – 9 Bulan	Nada tinggi dan keras akan mempercepat denyut nadi jantung dan ini tidak baik untuk perkembangan otak bayi
Jalan jalan	1 – 9 Bulan	Kecapekan akan membuat denyut jantung naik. Pada awal kehamilan akan mengakibatkan rawan keguguran
Sikap Buruk	1 – 9 Bulan	Membahayakan bila ibu tidak siap menerima kehadiran bayi. Perilakunya yang kasar dan tidak memperhatikan bayinya dapat menyebabkan kelainan bayi.
Pikiran Negatif	4 – 9 Bulan	Pikiran jelek muncul karena merasa rendah diri, bau badannya tidak sedap, tubuhnya tidak menarik
Melamun	1 – 9 Bulan	Terjadi pada ibu yang tidak siap menghadapi kehamilannya.
Cemas	1 – 9 Bulan	Terlalu cemas dapat menjadi psikosis (kelainan jiwa yang disertai disintegrasi kepribadian dan gangguan kontak dengan kenyataan) dan skizofrenia (penyakit jiwa yang disertai terpecahnya kepribadian yang tampak pada gangguan pemikiran, emosi dan perilaku.

Sumber : Elisabeth B. Hurlock Anak Jilid 1, Erlangga, Jakarta pg 44

b. Kebiasaan Positif

Menurut Dr. Indrawati Dardiri, SpOG dari RS. Mitra Internasional kebiasaan baik dapat memberi pengaruh baik pula pada janin. Berikut ini adalah kebiasaan – kebiasaan baik yang dianjurkan selama kehamilan :

Tabel 2.6
Kebiasaan positif yang mempengaruhi kehamilan

Macam kebiasaan baik	Waktu kehamilan	Keterangan
Music lembut	1-9 bulan	Musik klasik disarankan karena baik untuk perkembangan otak bayi
Membaca	1-9 bulan	Membaca novel baik untuk mempengaruhi emosional sang ibu yang akan berdampak pada janin
Kontak batin	1-9 bulan	Melakukan kontak batin antara ibu melalui sentuhan tangan ke perut ibu, bercerita, dan menyanyi akan membawa dampak baik bagi janin
Olahraga ringan	1-9 bulan	Olahraga dilakukan secara bertahap dari jalan santai hingga berenang dan meditasi

Sumber : Elisabeth B. Hurlock Anak Jilid 1, Erlangga, Jakarta

2.4.5. Faktor – faktor yang mempengaruhi Kondisi kehamilan

Ada tiga faktor yang mempengaruhi kehamilan, yaitu faktor fisik, psikologi, dan faktor sosial budaya dan ekonomi. Faktor – faktor ini secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi kondisi ibu hamil.

Dan yang tak kalah penting adanya faktor psikologi yang menjadi penting dalam suatu keberhasilan dari sebuah kehamilan, yaitu :

- a. Stressor . stress pada sang ibu akan membawa pengaruh bagi perkembangan sang janin yang ada di dalam kandungan. Apabila masalah ini tidak teratasi maka akan menghambat perkembangan sang calon bayi.

b. Dukungan keluarga.

Pada masa kehamilan adanya dukungan dari keluarga akan sangat mendukung mental ibu hamil. Jika seluruh keluarga mendukung adanya kehamilan, maka sang ibu akan merasa percaya diri dan lebih kuat. Hal ini baik bagi ibu untuk melewati masa – masa sulit dalam suatu kehamilan dan nifas.

Faktor yang perlu dipertimbangkan dalam kaitannya dengan perancangan fisik sebuah bangunan klinik yang akan dihuni oleh ibu hamil yaitu :

1. Suhu Ruangan

Idealnya suhu yang nyaman dalam ruangan berkisar 24 – 26° C dengan tingkat kelembapan 65 -95 %. Suhu yang terlalu dingin, yaitu < 24 ° akan mengakibatkan ketidak nyamanan bagi ibu hamil, bahkan akan menimbulkan pening dan pusing karena pembuluh darah yang menyempit, leher terasa kaku, kesemutan, hidung tersumbat, perut kembung dan pegal linu serta akan menimbulkan sering buang air kecil. Sedangkan kelembapan yang kurang dari 65 % akan menimbulkan kulit, dan tenggorokan kering, serta hidung tersumbat. Namun suhu yang terlalu lembab juga akan menimbulkan ketidak nyamanan yaitu gatal – gatal, karena pada suhu lembab jamur mudah sekali tubuh. Bagi wanita hamil suhu panas diatas 30 ° juga sebaiknya dihindari untuk mencegah dehidrasi yang dapat membahayakan keselamatan janin.

2. Posisi duduk bagi wanita hamil sangat penting. Sebaiknya didapatkan posisi duduk paling nyaman. Posisi yang baik adalah posisi kaki tidak menekuk, agar aliran darah tetap lancar. Diusahakan posisi tungkai kaki tegak lurus dengan telapak kaki yang menapak ke lantai. Atau selonjorkan kedua kaki dan tempatkan bantal kecil atau dingklik sebagai tempat pijakan telapak kaki. Selain itu hidari pula duduk dalam posisi miring ke salah satu sisi, lebih baik duduk dengan posisi tegak dan bersandar pada punggung kursi.

Dan aktifitas yang dianjurkan ibu hamil pada saat duduk adalah mengerak – gerakan kaki selama 3 – 5 menit setiap 2 jam sekali, atau berdiri sejenak dan berjalan keliling sekitar ruangan agar peredaran darah ibu hamil tetap lancar.

3. Polusi Udara

Polusi udara atau udara yang tercemar harusnya dihindarkan dari wanita hamil karena akan berdampak bagi kelancaran pernafasan sang ibu. Kondisi kehamilan yang berdampak pada sulitnya bernafas bagi ibu hamil akan bertambah parah apabila udara yang dihirup tidak segar.

4. Angkat beban dan naik turun tangga

Aktivitas mengangkat beban dan naik turun tangga sebaiknya dihindari karena beresiko mengakibatkan keguguran akibat kontraksi yang dapat timbul akibat ketegangan otot akibat aktivitas yang berat bagi tubuh tersebut. Pada saat menuruni tangga kecenderungan posisi tubuh ibu hamil adalah condong ke depan, hal ini berpotensi mengakibatkan kecelakaan. Selain itu posisi kaki dan anak tangga juga menjadi penyebab kecelakaan bagi wanita hamil lebih besar.