

## Apa Yang Dimaksud Kontraksi Palsu?



Sumber Foto : Unsplash

***Banyak ibu hamil yang merasakan kontraksi sejak awal trimester dua maupun trimester tiga, namun masih bingung bagaimana membedakan kontraksi palsu atau kontraksi sejati. Yuk kita baca penjelasan dibawah ini!***

Kontraksi palsu atau yang dikenal sebagai *Brixton Hicks* adalah kontraksi yang terjadi pada trimester tiga sebagai penanda bahwa tubuh bersiap – siap untuk melahirkan. Pada beberapa wanita kontraksi palsu mulai terjadi pada awal trimester dua dan makin sering hingga menjelang kelahiran.

Beberapa wanita mendeskripsikan kontraksi palsu seperti keram perut saat menstruasi namun lebih ringan. Kontraksi palsu terasa tidak nyaman namun tidak menyebabkan terbukanya serviks.

Tanda Anda mengalami kontraksi palsu:

- Kontraksi datang dan pergi
- Kontraksi tidak teratur dan jarak terjadi kontraksi tidak berdekatan
- Kontraksi menghilang saat perubahan posisi atau setelah Anda buang air kecil.

## Hal yang menyebabkan terjadinya kontraksi palsu

Ada beberapa penyebab terjadinya kontraksi palsu:

- Dehidrasi
- Pergerakan dari janin
- Aktivitas dari ibu (biasanya saat mengangkat benda berat atau setelah melakukan hubungan seks).

# Perbedaan kontraksi palsu dan kontraksi sejati

Kontraksi palsu dan kontraksi sejati dapat dibedakan, yakni:

- Seberapa sering kontraksi terjadi?
- Kontraksi palsu: kontraksi tidak teratur dan jarak terjadi kontraksi tidak berdekatan
- Kontraksi sejati: kontraksi teratur dan berlangsung selama 30 sampai 70 detik dan semakin lama terasa semakin kuat dengan jarak kontraksi yang semakin berdekatan
- Apakah kontraksi menghilang saat perubahan gerakan?
- Kontraksi palsu: Kontraksi mungkin berhenti saat Anda merubah posisi tubuh Anda
- Kontraksi sejati: kontraksi berlanjut meskipun Anda merubah posisi tubuh, ataupun saat beristirahat
- Seberapa kuat kontraksi yang dirasakan?
- Kontraksi palsu: kontraksi biasanya terasa lemah atau terasa kuat diawal dan lama – kelamaan semakin melemah
- Kontraksi sejati: kontraksi menjadi semakin kuat dengan kecepatan yang stabil
- Dimanakah terasa nyeri?
- Kontraksi palsu: biasanya Anda merasakan nyeri hanya di perut atau rongga panggul
- Kontraksi sejati: kontraksi biasanya terjadi dari punggung bawah dan mencapai perut lalu berpindah ke punggung Anda.

## Hal yang dilakukan saat terjadi kontraksi palsu

Apabila Anda mengalami kontraksi palsu, jangan panik dan tetap tenang, cobalah lakukan beberapa hal dibawah ini:

- Mencoba untuk mengubah posisi. Anda sebaiknya melakukan pergerakan – pergerakan kecil untuk mengurangi nyeri kontraksi.
- Pastikan Anda cukup minum air (setidaknya 10 – 12 gelas air dalam sehari). Hal ini guna meminimalkan rasa tidak nyaman saat terjadinya kontraksi palsu
- Mencoba istirahat dan relaks dengan mendengarkan musik.
- Hentikan aktivitas, istirahat sejenak.

## Kapan sebaiknya Anda pergi ke dokter?

Ada beberapa tanda agar Anda segera pergi ke dokter untuk memeriksakan keluhan Anda apakah berbahaya atau tidak, seperti:

- Terjadi perdarahan dari vagina Anda
- Terasa rembesan air ketuban (mengalir terus menerus)
- Terjadi kontraksi kuat setiap 5 menit dalam satu jam
- Kontraksi terasa sangat nyeri
- Terasa perubahan gerakan pada janin Anda (pergerakan kurang dari 10 gerakan setiap 2 jam)
- Adanya tanda tanda persalinan sebelum usia kehamilan 37 minggu.

Referensi :

- Web MD. 2020. Braxton Hicks.
- Watson, S. Healthline. 2018. Braxton Hicks Contractions Vs Real Contractions.
- Stöppler, M. MedicineNet (2016). Braxton-Hicks Contractions (False Labor).
- Cleveland Clinic. 2018. True Vs False Labor