

LAMPIRAN

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fina Diana Sari
Usia : 24 Tahun
Alamat : Bumi Rahayu, Lampung Tengah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Bersama ini menyatakan ketersediaannya untuk dilakukan asuhan kebidanan yaitu "Kehamilan dengan Nyeri Punggung". Persetujuan ini saya berikan setelah mendapatkan penjelasan dari pelaksana asuhan:

Nama : Adetia Amara
NIM : 1915471014
Status : Mahasiswa Semester VI DIII Prodi Kebidanan Metro

Sebagaimana berikut ini:

1. Asuhan kebidanan ini bertujuan untuk membantu memberikan asuhan yang sesuai dengan masalah pada ibu.
2. Telah pula menjelaskan bahwa ibu akan berusaha sebaik mungkin untuk melakukan asuhan kebidanan terhadap kehamilannya dan menghindari kemungkinan resiko agar diperoleh hasil asuhan yang optimal.
3. Semua penjelasan tersebut diatas, sudah saya maklumi dan dijelaskan dengan kalimat yang jelas dan saya mengerti sehingga saya maklumi arti tindakan atau asuhan kebidanan yang saya terima.
4. Saya dan keluarga mengizinkan mahasiswa tersebut untuk melakukan kunjungan rumah, melakukan pemeriksaan, dan melakukan penyuluhan terhadap diri saya dan mengizinkan mahasiswa tersebut melakukan pendokumentasian tindakan dalam bentuk foto.

Dengan demikian terjadi kesepakatan diantara saya dan pelaksana asuhan tentang upaya serta tujuan tindakan, untuk mencegah timbul masalah hukum dikemudian hari. Demikian surat persetujuan ini saya buat tanpa paksaan dari pihak manapun dan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Trimurjo, 05 Februari 2022

Yang Memberi Persetujuan

Pelaksana



Adetia Amara



Fina Diana Sari

SURAT PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Pasien : Fina Diana Sari

Umur : 24 Tahun

Alamat : Bumi Rahayu, Lampung Tengah

Kasus yang diangkat : Ny. F G1P0A0 Usia Kehamilan 29 Minggu dengan Nyeri Punggung

Dengan ini bersedia untuk dijadikan sebagai responden laporan tugas akhir, yang dilakukan oleh:

Nama Mahasiswa : Adetia Amara

NIM : 1915471014

Tingkat/Kelas : III/Reguler 1

Judul/Kasus LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Nyeri Punggung

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Mengetahui

Pembimbing Lahan



Eka Santi Prabekti

NIP. 197510212007012004

Trimurjo, 05 Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Fina Diana Sari

	IBU	SUAMI/KELUARGA
NAMA	Ny. Fina diana Sari	Tn. Xusup Siswidiananta
NIK		
PEMBIAYAAN		
NO. JKN: FASKES TK 1: FASKES RUJUKAN:		
GOL. DARAH		
TEMPAT TANGGAL LAHIR	Bumi Rahayu, 28 - 05 - 97 (24)	Timurjo, 23 - 09 - 95 (26)
PENDIDIKAN	SI	SMA
PEKERJAAN	IRT	Wiraswasta
ALAMAT RUMAH	Bumi Rahayu	
TELEPON	0858 4141 9842 (WA)	
PUSKESMAS DOMISILI: NO. REGISTER KOHORT IBU:		

PERNYATAAN IBU/KELUARGA TENTANG PELAYANAN KESEHATAN IBU YANG SUDAH DITERIMA

Ibu menulis tanggal, tempat pelayanan; dan tenaga kesehatan membubuhkan paraf sesuai jenis pelayanan

Ibu Hamil	Trimester I		Trimester II		Trimester III	
	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa
HPHT: 9-9-21						
BB: 16 kg						
TD: 100/70						
Timbang	71	71	90	90		
Ukur Lingkar Lengan Atas	28	28	28	28		
Tekanan Darah	90/70	100/70	100/70	110/70		
Periksa Tinggi Rahim	Ball					
Periksa Letak dan Denyut Jantung Janin	+					
Status dan Imunisasi Tetanus	T. lengkap	U. lengkap				
Konseling	Info. plus	Info. plus				
Skriming Dokter						
Tablet Tambah Darah						
Test Lab Hemoglobin (Hb)						
Test Colongan Darah						
Test Lab Protein Urine						
Test Lab Gula Darah						
PPIA						
Tata Laksana Kasus						
Ibu Bersalin TP: 16-4-2022	Fasilitas Kesehatan:	Rujukan:				
Inisiasi Menyusu Dini						
Ibu Nifas sampai 42 hari setelah bersalin	KF 1 (6-48 jam)	KF 2 (3-7 hari)	KF 3 (8-28 hari)	KF 4 (28-42 hari)		
Periksa Payudara (ASI)						
Periksa Perdarahan						
Periksa Jalan Lahir						
Vitamin A						
KB Pasca Persalinan						
Konseling						
Tata Laksana Kasus						
Bayi baru lahir/ neonatus 0-28 hari	KN1 (6-48 jam)	KN 2 (3-7 hari)	KN 3 (8-28 hari)			
	Pastikan pelayanan kesehatan neonatus dicatatkan di bagian anak					

Tanggal Periksa, Stamp, dan Paraf	Keluhan, Pemeriksaan, Tindakan	Tanggal Kembali
17/4 Bd. Ekas p	UK: 5mg lila: 28 cm TB: 16l keluhan: - seban. - pusing.	16/4
3/10	TD: 90/70 BB: 72 kg. keluhan: Mula	
5/2/22 Bd. Ekas p	UK: 29mg TD: 110/70 BB: 80 kg keluhan: Nyeri punggung	

Body Mechanic dalam Kehamilan

Body mechanic adalah suatu usaha mengkoordinasi muskuloskeletal dan sistem saraf dalam mempertahankan keseimbangan, postur, dan kesejajaran tubuh selama mengangkat, membungkuk, bergerak, dan melakukan aktifitas sehari-hari.

Manfaat:

1. Membentuk aktifitas sehari-hari yang aman dan nyaman selama kehamilan
2. Untuk mengatasi keluhan sakit punggung

Dampak Body Mechanic yang Salah:

1. Terjadi ketegangan sehingga memudahkan timbulnya kelelahan dan gangguan dalam sistem musculoskeletal
2. Resiko terjadinya kecelakaan pada sistem musculoskeletal

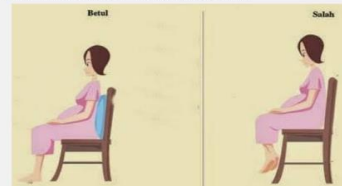
1. Berdiri

Ibu hamil tidak dianjurkan berdiri terlalu lama, apalagi pada saat kehamilan akhir. Untuk membantu mencegah nyeri punggung sewaktu berdiri, salah satu kaki diletakkan pada kursi yang rendah, ini membantu membuat punggung lurus dan mengurangi regangan pada otot-otot punggung bagian bawah.



2. Duduk

Selama kehamilan, ibu hamil dianjurkan untuk tidak terlalu lama duduk karena akan memperlambat aliran darah pada bagian kaki. Cara duduk yang benar adalah duduk pada kursi yang memiliki sandaran yang lurus dan memudahkan untuk berdiri. Pada bagian punggung diletakkan bantal yang dan pada bagian bawah diletakkan kursi yang rendah untuk menopang kaki agar memberikan kenyamanan.



3. Mengangkat

Cara mengangkat yang benar adalah mendekati benda yang akan diangkat sedekat mungkin, membungkukkan badan dengan menekuk kedua lutut dan kedua kaki terbuka lebar, benda yang diangkat didekatkan ketubuh dan tidak dianjurkan untuk memutar pinggang.



4. Berbaring

Pada saat berbaring miring, bantal diletakkan diantara lutut dan dibawah kepala, dan bantal kecil untuk menahan perut dan mendukung rahim.



5. Bangun

Gaya bangun yang mendadak dan menyentak) dapat membuat otot perut dan punggung bagian bawah menjadi meregang. Untuk menghindari regangan ini, caranya adalah berguling ke samping serta panggul dan lutut ditekuk, dorong bagian atas tubuh untuk berdiri dengan menggunakan tangan



Adetia Amara

1915471014

Tingkat 3 Reguler 1

D3 Kebidanan Metro

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

Source: Safitri, 2020.

Adetia Amara
1915471014
Tingkat 3 Reguler 1

Senam Hamil

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen.

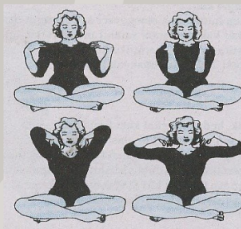
1. Gerakan Pemanasan

Lakukan gerakan pemanasan dengan menggerakkan kepala menengok kekanan ke kiri, miring ke kanan miring ke kiri, sesudah itu tundukkan kepala dan angkat kepala sambil menarik nafas, kemudian menghembuskannya. Lakukan gerakan ini sebanyak 8x hitungan.



2. Memutar Lengan dan Mengencangkan Payudara

Letakkan jari-jari tangan dibahu dengan kedua lengan menjepit payudara dan mengangkat payudara dengan kedua siku tersebut. Lakukan gerakan ini dengan memutar lengan. Lepas perlahan-lahan kemudian dilanjutkan dengan mengangkat kedua siku keatas dan kembali ke posisi semula.



3. Gerakan Relaksasi

Posisi tidur miring kekanan, dengan kepala ditopang ditangan atau bantal. Kaki bawah lurus, kaki atas ditekuk. Tarik nafas melalui hidung dan hembuskan melalui mulut. Lakukan gerakan dengan mengangkat kaki atas setinggi pinggul, kemudian turunkan. Kemudian lakukan dengan mengangkat kaki atas, tekuk kearah perut dan kaki bawah sejajar, luruskan dan kembalikan ke posisi semula. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

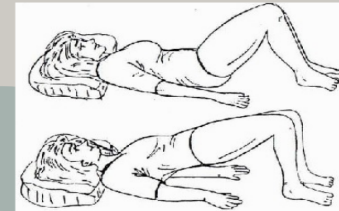


4. Gerakan Pergelangan Kaki dan Mengayuh

Posisi tubuh terlentang dengan kedua kaki lurus. Tekankan jari-jari kaki lurus kebawah dan tekuk keatas kembali. Putar pergelangan kaki dari arah kanan dan sebaliknya. Lakukan gerakan kaki seolah-olah mengayuh sepeda dengan kedua tangan disisi samping untuk menahan. Lakukan masing-masing gerakan 8 kali.

5. Mengangkat Panggul

Posisi tubuh terlentang dengan kedua kaki ditekuk. Kedua tangan diletakkan disamping untuk menahan badan. Tarik nafas, tahan sambil mengencangkan otot panggul, tahan beberapa detik lakukan kembali keposisi semula sambil menghembuskan nafas. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.



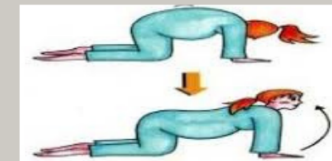
6. Latihan Meneran

Posisi tidur terlentang dan merangkul kedua paha dengan lengan sampai siku. Sembil menarik nafas, angkat kepala, pandangan keperut, lalu hembuskan nafas. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.



7. Melenturkan Punggung

Posisi seperti merangkak, bahu sejajar dengan kedua lengan dan dibuka sejajar. Dengan membuka kaki, angkat punggung dan tundukkan kepala, sambil menarik nafas, tahan beberapa detik kemudian kembali keposisi semula. Saat posisi kembali, otot punggung rileks. Lakukan gerakan sampai 8 kali.



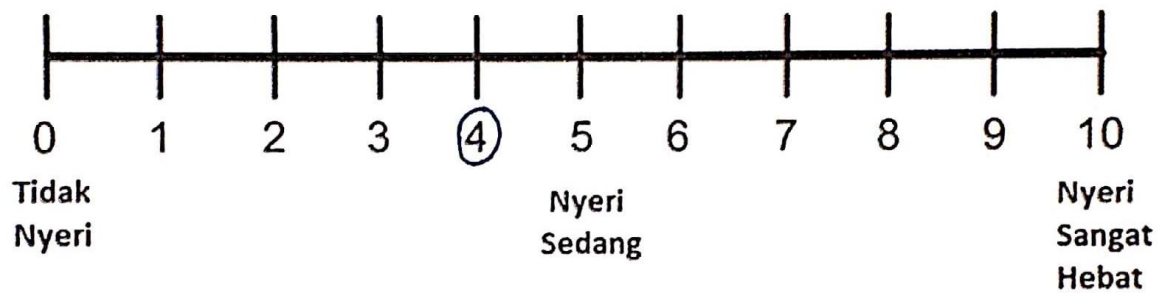
Source: Anjar, 2013.

LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN NYERI PUNGGUNG

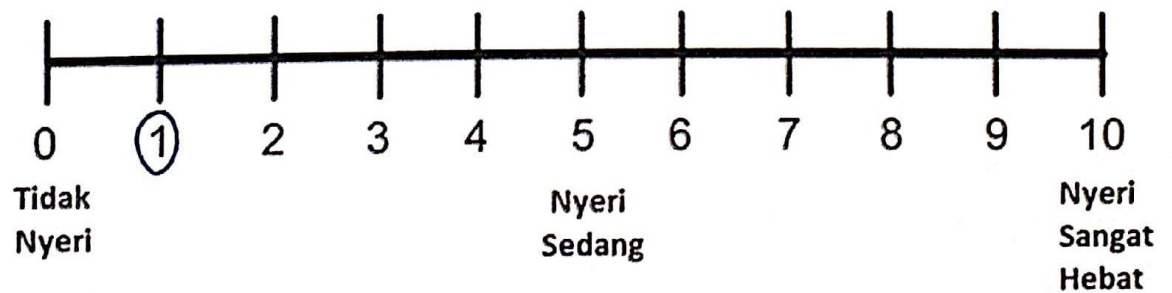
NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Nama : Ny. F
Umur : 24 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Bumi Rahayu

1. Sebelum dilakukan intervensi













2. Setelah diberikan intervensi


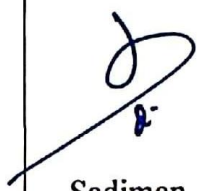
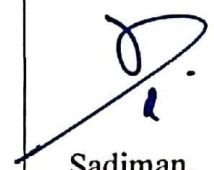



LEMBAR KONSULTASI

Nama : Adetia Amara
 NIM : 1915471014
 Judul : Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. F dengan Nyeri Punggung di Tempat Praktik Mandiri Bidan Trimurjo Lampung Tengah
 Pembimbing Utama : Martini Fairus, Ns., M.Sc
 Pendamping Pembimbing : Sadiman, AK., M.Kes

No	Hari/ Tgl	Materi Bimbingan	Saran Perbaikan	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
1	05 Februari 2022	Konsultasi pasien LTA	Lakukan pengkajian untuk kasus LTA	 Martini Fairus, Ns., M.Sc	
2	06 Februari 2022	Konsultasi Pengajuan judul	ACC Judul	 Martini Fairus, Ns., M.Sc	
3	16 Februari 2022	Konsultasi BAB I dan II	Perbaikan BAB I dan II	 Martini Fairus, Ns., M.Sc	
4	18 Maret 2022	Konsultasi BAB I dan II	Perbaikan BAB I Latar Belakang		 Sadiman, AK., M.Kes

5	18 Maret 2022	Konsultasi BAB II dan BAB III	Menambahkan materi BAB II dan perbaikan BAB III	 Martini Fairus, Ns., M.Sc	
6	20 Mei 2022	Konsultasi BAB II dan III	Perbaikan BAB II dan BAB III	 Martini Fairus, Ns., M.Sc	
7	23 Mei 2022	Konsultasi BAB II, III dan cara penulisan	Perbaikan BAB III dan cara penulisan		 Sadiman, AK., M.Kes
8	03 Juni 2022	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV	 Martini Fairus, Ns., M.Sc	
9	10 Juni 2022	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan BAB V		 Sadiman, AK., M.Kes
10	16 Juni 2022	Konsultasi BAB I-III	Perbaikan Abstrak		 Sadiman, AK., M.Kes

11	17 Juni 2022	Konsultasi BAB I-V	Perbaikan Abstrak dan BAB IV	 Martini Fairus, Ns., M.Sc	
12	18 Juni 2022	Konsultasi BAB I-V	Perbaikan Abstrak dan BAB IV		 Sadiman, AK., M.Kes
13	20 Juni 2022	Konsultasi BAB I-V	ACC LTA		 Sadiman, AK., M.Kes
14	21 Juni 2022	Konsultasi BAB I-V	ACC LTA	 Martini Fairus, Ns., M.Sc	

Metro, 21 Juni 2022

Ketua Program Studi DIII Kebidanan Metro



Islamiyati, AK., MKM

NIP. 197204031993022001