

Lampiran 1

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURANG
Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

IZIN LOKASI PENGAMBILAN KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rubiyati, Amd.Keb

Alamat : Sindang Sari, Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Meli Oktaviani

NIM : 1715401040

Tingkat/ Semester : III (Tiga)/ VI (Enam)

Telah mengambil kasus kebidanan di PMB Rubiyati, Amd.Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya kebidanan pada program studi D III Kebidanan Tanjungkarang Politeknik Kesehatan Tanjung karang.

Sindang Sari, 07 Februari 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini



Lampiran 2

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNGKARANG
Jl. Soekarno-Hatta No.1 Hajimena, Bandar Lampung

SURAT IZIN PENELITIAN

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Meli Oktaviani

NIM : 1715401040

Tingkat/Semester : III(Tiga)/VI (Enam)

Bermaksud mengajukan permohonan izin penelitian dalam rangka penyusunan dan penulisan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul :

"Penerapan Senam Hamil Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang Di Pmb Rubiyati Amd.Keb Lampung Selatan".

Bandar lampung, 07 Februari 2020

Hormat saya,



Meli Oktaviani

Pembimbing I

Pembimbing II

Helmi Yenie, S.Pd., M.Kes
NIP. 195511111981102001

Yulida Fithri, SST., M.Kes
NIP. 197105181989122001

Lampiran 3

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPINANG
Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan dibawah ini:

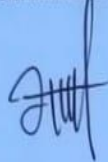
Nama : Rina Hardianti
Umur : 26 tahun
Alamat : Sindang Sari

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA). Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : Meli Oktaviani
NIM : 1715401040
Tingkat/ Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Sindang Sari, 07 Februari 2020

Mahasiswa



Meli Oktaviani

Klien



Rina Hardianti



Lampiran 4

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

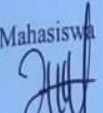
Nama : Tn.J
Umur : 30 tahun
Alamat : Sindang Sari

Selaku Suami/Keluarga/Klien telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan yang akan diberikan, meliputi: Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri pinggang pada kehamilan.

Terhadap (ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN):

Nama : Ny. R
Umur : 26 tahun
Alamat : Desa Sindang Sari Kec. Tanjung Bintang Kab. Lampung Selatan

Sindang Sari, 07 Februari 2020

Mahasiswa

Meli Oktaviani

Klien

Rina Hardianti

Suami/Keluarga

Jainuri



Lampiran 5
Dokumentasi Pelaksanaan



Lampiran 6

Panduan Senam Hamil Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang Pada
Ny.R G2P1A0 di PMB Rubiyati, Amd.Keb Lampung Selatan

DAFTAR TILIK SENAM HAMIL						
LANGKAH ATAU TUGAS	LATIHAN					
	1	2	3	4	5	
A. PERSIAPAN						
1. persiapan pasien						
a. pastikan ibu hamil dalam kondisi norml atau baik						
b. minta ibu hamil mengganti baju senam						
2. Alat						
a. matras						
b. bantal						
c. baju senam ibu hamil						
B. LANGKAH-LANGKAH						
1. Latihan Pendahuluan						
- Duduk Bersila						
- Melemaskan otot paha bagian dalam (Pertahankan 3 detik						
a. Duduk Bersila						
b. Letakan kedua telapak tangan diatas lutut						
c. Tekan kearah luar dengan bantuan berat						

- Latihan Otot tungkai(Lakukan masing-masing 6 kali gerakan)

- Dorso fleksi dan plantar fleksi
- Inversi dan eversi
- Sirkum duksi

2. Latihan pernafasan

- Latihan Pernapasan perut

- Tidur telentang dengan 1 bantal, kedua kaki di bengkokkan, kedua telapak tangan diletakan diatas perut sekitar pusat
- Keluarkan napas dari mulut, perut kempis hingga telapak tangan lepas dari dinding perut
- Tarik nafas dari hidung, perut mengembang hingga tangan terdorong dari perut

- Latihan Pernapasan iga

- Tidur telentang dengan 1 bantal, kedua kaki di bengkokkan, kedua tangan mengepal di iga bawah dada
- Keluarkan napas dari mulut, iga mengempis hingga kepala terlepas
- Tarik napas dari hidung, iga mengembang hingga kepala tangan terdorong ke atas

- Latihan Pernapasan dada

- Tidur telentang dengan 1 bantal, kedua kaki di bengkokkan, kedua tangan diletakkan diatas dada
- Keluarkan napas dari mulut, dada mengempis telapak tangan menekan dada
- Tarik napas dari hidung, dada mengempis hingga kedua telapak tangan terangkat ke atas
Tidur telentang, kaki bengkok, tangan di atas

perut, kempiskan dinding perut kedalam, sehingga lepas dari telapak tangan						
Latihan Otot Perut (Lakukan 6 kali gerakan) Tidur telentang, kaki bengkok, tangan di atas perut, kempiskan dinding perut kedalam, sehingga lepas dari telapak tangan						
Latihan Otot Bokong (Lakukan 15-30 kali gerakan) Tidur telentang, kaki lurus, kerutkan bokong						
Latihan Dasar Panggul Jatuh Kedepan (Lakukan 6 kali gerakan) Dasar :Tidur telentang kedua lutut bengkok, kerutkan otot perut dan bokong, sehingga membentuk cekungan Peningkatan :Posisi merangkak, kerutkan otot perut dan bokong						
Latihan Dasar Panggul Jatuh Kesamping (Lakukan 8 kali gerakan) Dasar : Tidur telentang, 1 kaki lurus, 1 kaki bengkok, geserkan kaki lurus mendekati iga Peningkatan : Merangkak kepa menoleh ke panggul ga kiri/kanan						
Latihan Rotasi Panggul (Lakukan 6 kali gerakan) Dasar : Tidur telentang, 1 kaki dibengkokkan, kedua tangan diletakan dibawah bantal, membawa lutut yang berlawanan angkat tumit Peningkatan : Posisi merangkak, lingkari dada dengan satu lengan, jari keatas, siku lurus, ayunkan lengan ke atas belakan						

Lakukan Relaksasi Total (Dilakukan selama 5-10 menit)

Tidur miring ke kiri tangan yang diatas merangkul pantal, tangan bawah posisi fleksi di belakang punggung, kerutkan otot-otot dari ujung kaki sampai otot muka bersama-sama, kemudia santai, napas dengan irama lambat, sampai tercapai istirahat sempurna

CATATAN

Bagian tulisan yang diberi warna biru merupakan gerakan yang perlu ditekankan (gerakan penting) dalam senam hamil untuk mengurangi nyeri pinggang pada kehamilan.

Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI PENGKAJIAN NYERI

Nama :	
Usia :	
Jenis Kelamin :	
Suku bangsa :	
Pendidikan :	
Jawablah pertanyaan dibawah ini	
O (Onset):	
Kapan nyeri muncul?	
Berapa lama nyeri?	
Berapa sering nyeri muncul?	
P (Provoking) :	
Apa yang menyebabkan nyeri?	
Apa yang membuatnya berkurang?	
Apa yang membuat nyeri bertambah?	
Q (Quality):	
Bagaimana rasa nyeri yang dirasakan?	
Bisakah di gambarkan?	
R(Region) :	
Dimanakan lokasinya?	
Apakah menyebar?	
S(Severity):	
Berapa skala nyerinya? (0-10)	
T (Treatment) :	
Pengobatan atau terapi apa yang akan digunakan?	
U (Understanding) :	
Apa yang anda percayai tentang penyebab nyeri ini?	
Apakah ada pernah merasakan nyeri sebelumnya?	
Jika iya apa masalahnya	
V (Values) :	
Apa tujuan dan harapan untuk nyeri yang anda derita?	

Lampiran 8

FORMAT PENGUKURAN NYERI PINGGANG
DENGAN SKALA NYERI MUKA

1. Pemeriksaan tanda-tanda vital

a. TD : BB :
b. N : TB :
c. R :
d. S :

2. Pemeriksaan nyeri ketuk pada pinggang

3. Latihan gerakan Senam hamil

4. Hasil tingkat kenyamanan yang didapat dari kunjungan 1 2 3

No	Hari/tgl	 0 Tidak sakit	 2 Sedikit sakit	 4 Agak mengganggu	 6 Menggu aktivitas	 8 Sangat mengganggu	 10 Tak Tertahan
1	Senin, 09 Februari 2020			√			
2	Senin, 16 Februari 2020		√				
3	Senin, 23 Februari 2020	√					

LEAFLET SENAM HAMIL

SENAM HAMIL



Dusun Oleh
MELI OKTAVIANI
17154010480

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
JURUSAN DIH KEBIDANAN
TAHUN 2020



PENCERTIAN

Senam hamil merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan keadaan prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut dan dasar panggul, jaringan penyangganya serta dapat meningkatkan kedudukan janin (Kusumayanti, 2009). Senam hamil juga efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada trimester ketiga (Wahyuni & Nida, 2018).

KONTRAINDIKASI

1. Ketuban Pecah Dini (KPD)
2. Pendarahan trimester II dan III
3. Diabetes
4. Risiko pendarahan

MANFAAT SENAM HAMIL

Senam hamil atau latihan dapat memberikan keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, mempercepat peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegal-pegal, dan memperdagkan pemafasan, aktifitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan (Bandyai, 2009).

GERAKAN SENAM

1. LATIHAN PENDAHULUAN

- Duduk bersila
- Letakan kedua telapak tangan diatas lutut
- Tekan kearah luar dengan bantuan berat



- Sirkum dukai



3. LATIHAN DASAR PANGGUL



2. LATIHAN OTOT TUNGKAI

- Dorso flekshio & Plantar flexion
- Inversi dan eversi

LATIHAN DASAR PERNAPASAN

- Latihan Pernapasan dada
- Latihan Pernapasan perut
- Latihan Pernapasan iga



5. RELAKSASI TOTAL

