

BAB IV

TINJAUAN KASUS

PENERAPAN SENAM RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM PERSALINAN TERHADAP NY. F G1P0A0 DI PMB SITI RUSMIATI, S.ST

ANC KUNJUNGAN KE-1

Tanggal : 08 Februari 2020
Jam : 16.00 WIB
Tempat : PMB Siti Rusmiati, S.ST
Oleh : Lutfia Salsabilla

SUBJEKTIF (S)

PENGAJIAN

A. Identitas Klien

Nama Ibu	: Ny. F	Nama Suami	: Tn. M
Umur	: 23 Tahun	Umur	: 24 Tahun
Suku	: Jawa	Suku	: Jawa
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Karyawan Swasta

Alamat lengkap : Desa Kampung Sawah, Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan

No. HP : 082270410139

B. Anamnesa

1. Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya dan keluhan ibu saat ini adalah ibu mengatakan ada perasaan cemas dan khawatir dengan kehamilannya yang sebentar lagi akan menghadapi persalinan dan dilihat dari mimik wajah ibu, ibu terlihat gelisah dan merasakan ketidaknyamanan pada pembicaraan orang yang mengatakan bahwa persalinan itu sakit dan sangat lama prosesnya

C. Riwayat Obstetri

1. Riwayat menstruasi

Ibu mengatakan pertama kali haid pada usia 14 tahun dengan siklus 28 hari dan lamanya haid selama 7 hari.

Banyaknya pengeluaran yaitu 2-3 kali ganti pembalut dengan sifat darah yang cair kadang disertai gumpalan darah dan nyeri saat hari pertama haid.

Ibu mengatakan Hari Pertama Haid Terakhir pada tanggal 04 Juni 2019 yang berarti Tafsiran Persalinan ibu jatuh pada tanggal 11 Maret 2020.

Saat ini usia kehamilan ibu memasuki 35 minggu 3 hari

2. Tanda-tanda kehamilan

Ibu mengatakan telat datang bulan kurang lebih 1 bulan, kemudian melakukan PP test pada tanggal 25 Juli 2019 dan hasil (+).

Ibu mengatakan mengalami mual muntah pada awal kehamilan Trimester I

Ibu mengatakan gerakan janin dirasakan pertama kali pada usia kehamilan 16 minggu.

D. Riwayat Kehamilan Sekarang

1. Frekuensi ANC

a) Trimester 1

Ibu mengatakan melakukan pemeriksaan kehamilannya di PMB Siti Rusmiati, S.ST sebanyak 2 kali.

Melakukan pp test sendiri dan dengan hasil (+) pada tanggal 25 Juli 2019. Selama Kehamilan trimester I ibu mengalami mual dan pusing sehingga ibu dianjurkan untuk membaca buku KIA halaman 1-9 dan makan sedikit tetapi sering serta ibu diberikan therapy obat yaitu Asam Folat, Domperidone, Vitamin B6 dan paracetamol

b) Trimester II

Ibu mengatakan melakukan pemeriksaan kehamilannya di PMB Siti Rusmiati, S.ST sebanyak 4 kali.

Ibu merasakan gerakan janin pertama kali pada usia kehamilan 16 minggu. Ibu mengatakan pada kehamilan trimester II ini tidak ada keluhan, hanya saja pada usia kehamilan 26 minggu ibu mengalami batuk \pm 2 hari dan telah

diberikan therapy obat yaitu OBP 3x2, dan tetap diberikan Vit C, tablet tambah darah, asam folat seta kalsium.

c) Trimester III

Ibu mengatakan melakukan pemeriksaan kehamilannya di PMB Siti Rusmiati, S.ST sebanyak 4 kali.

Ibu mengatakan keluhannya pada saat trimester III ini yaitu ibu merasa cemas, karna akan menghadapi proses persalinan, sehingga ibu dianjurkan untuk melakukan Senam Hamil dengan Teknik Relaksasi serta ibu tetap diberikan tablet tambah darah dan kalsium.

E. Riwayat KB dan Perencanaan Kb setelah melahirkan

Ibu mengatakan belum pernah menggunakan alat kontrasepsi

Ibu mengatakan berencana KB suntik 3 bulan.

F. Persiapan Persalinan

Ibu memiliki Stiker P4K, yang di tempel di pintu depan rumah.

Ibu berencana melahirkan di Bidan Siti Rusmiati, S.ST dan mengatakan yang akan mendampingi persalinan suami dan ibu pasien.

Biaya sudah di rencanakan bersalin dengan BPJS.

Transportasi yang digunakan milik sendiri.

Pendonor darah saat melahirkan sudah di siapkan yaitu Ny. Nur dan Tn. Sanuri

G. Ibu mengatakan tidak ada keluhan seperti rasa lelah, mual-mual, malas beraktifitas,panas,menggigil,sakit kepala, penglihatan kabur, rasa nyeri atau panas saat BAK, rasa gatal pada vulva dan vagina dan sekitarnya, dan nyeri kemerahan pada tungkai.

H. Pola Kebiasaan Sehari-hari

a) Pola Nutrisi

- a. Ibu mengatakan sebelum hamil, ibu makan 3x sehari dengan porsi sedang dengan nasi, sayur, lauk pauk, dan terkadang buah serta minum 7-8 gelas sehari

- b. Ibu mengatakan pada saat hamil, ibu makan 3 kali sehari dengan porsi sedang dengan nasi, sayur, lauk pauk, buah serta minum 6-7 gelas sehari
2. Pola Eliminasi
 - a. Ibu mengatakan sebelum hamil, ibu BAB 1 kali sehari (warna kuning, lembek, tidak ada keluhan) dan BAK 4-5 kali sehari (warna kuning, jernih, tidak ada keluhan).
 - b. Ibu mengatakan saat hamil, ibu BAB 1 kali sehari (warna kuning, lembek, tidak ada keluhan) dan BAK 7-8 kali sehari (warna kuning, jernih, tidak ada keluhan).
 3. Pola Aktifitas
 - a. Ibu mengatakan sebelum hamil, ibu melakukan pekerjaan rumah tangga seperti biasanya yaitu, menyapu, mencuci, memasak, menyetrika, dan lain-lain.
 - b. Ibu mengatakan saat hamil, ibu tetap melakukan pekerjaan rumah tangga seperti biasanya yaitu, menyapu, mencuci, memasak, menyetrika, dan lain-lain.
 4. Pola Istirahat
 - a) Ibu mengatakan sebelum hamil, ibu tidur siang selama \pm 1 jam dan tidur malam \pm 7-8 jam.
 - b) Ibu mengatakan saat hamil, ibu tidur siang selama \pm 1 jam dan tidur malam \pm 7-8 jam.
 5. Pola Seksualitas
 - a) Ibu mengatakan sebelum hamil, ibu melakukan hubungan seksual 2 kali seminggu
 - b) Ibu mengatakan sebelum hamil, ibu melakukan hubungan seksual sesuai kebutuhan
 6. Personal Hygiene
 - a. Ibu mengatakan mandi sehari 2 kali dan ibu mengganti pakaian sehari 2-3 kali atau pada saat kotor/ basah

I. Riwayat Imunisasi

TT 1 : Dilakukan pada waktu SD

TT 2 : Dilakukan pada saat CATIN

TT 3 : Dilakukan pada kehamilan ini

Jadi, Status Imunisasi ibu TT ke : 3

J. Riwayat Kehamilan, Persalinan dan Nifas yang lalu

Ibu mengatakan baru hamil pertama kali

K. Riwayat Kesehatan

1. Riwayat kesehatan :

Ibu mengatakan tidak pernah memiliki riwayat penyakit yang pernah atau sedang diderita seperti jantung, hipertensi, DM, asma, hepatitis dan TBC berat / tidak sedang sakit

2. Riwayat kesehatan keluarga

Ibu mengatakan didalam keluarga tidak ada yang menderita penyakit menular, menurun dan menahun.

L. Riwayat Sosial/Budaya

1. Ibu mengatakan status perkawinannya sah, dan lamanya 2 tahun

2. Ibu mengatakan hubungan dengan keluarganya baik dan keluarga mendukung sepenuhnya atas kehamilan ini, selama hamil ibu tidak mengkonsumsi jamu-jamuan, tidak merokok, dan minuman beralkohol.

3. Ibu mengatakan tidak ada kepercayaan yang berhubungan dengan kehamilan, persalinan dan nifas

M. Riwayat Psikologis

Ibu mengatakan kehamilan ini direncanakan dan diterima sepenuhnya, tetapi ibu mempunyai rasa cemas dengan kehamilannya karena baru pertama kali hamil dan sebentar lagi akan menghadapi persalinan

OBJEKTIF (O)

A. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran ibu composmentis dan keadaan emosional ibu stabil dengan tanda-tanda vital ibu yaitu TD : 110/70 mmHg, R : 22x/menit, N : 82x/menit, S : 36,7°C, BB ibu sebelum dan sesudah hamil mengalami kenaikan sebesar 8 kg dari 54 kg hingga 62 kg, LILA ibu sebesar 24 cm.

B. Pemeriksaan Fisik

1. Kepala

Telah dilakukan pemeriksaan terhadap Ny. F dengan hasil kulit kepala Ny. F dalam keadaan bersih, tidak ada ketombe, rambut hitam dan tidak rontok.

Bagian muka Ny. F simetris dan tidak ada oedema, warna konjungtiva merah muda dan sklera berwarna putih.

Pada bagian hidung Ny. F simetris antara hidung kanan dan kiri dan tidak ada secret.

Pada bagian mulut warna bibir merah muda, lidah bersih, tidak ada caries, dan gusi tidak ada pembengkakan.

2. Leher

Tidak ada pembesaran dan pembengkakan pada kelenjar tiroid, kelenjar getah bening dan tidak terdapat bendungan pada vena jugularis.

3. Dada

Pada pemeriksaan bunyi jantung normal, yaitu bunyi lup dup dan paru-paru normal tidak ada ronchi dan wheezing.

Pada bagian payudara terdapat pembesaran pada kedua payudara, puting susu ibu menonjol dan bersih serta hyperpigmentasi pada areola mammae, tidak terdapat benjolan, nyeri tekan, dan belum ada pengeluaran ASI atau kolostrum.

4. Abdomen

Terdapat pembesaran uterus sesuai masa kehamilan dan tidak terdapat bekas luka operasi, ada striae gravidarum, dan linea nigra.

Palpasi

Leopold I : TFU 29 cm, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, lunak, dan tidak melenting

Leopold II : Pada bagian kanan perut ibu teraba satu bagian yang besar datar ,memanjang dari atas ke bawah
 Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil

Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian bulat, keras dan melenting yaitu kepala dan sukar digerakkan.

Leopold IV : Divergen

Mc. Donald : 29 cm

TBJ (Rumus Jhonson-Tausack) : $(TFU - N) \times 155$
 : $(29 - 11) \times 155$
 : 18×155
 : 2790 gram

DJJ : (+), Frekuensi 140x/menit

Punctum Maximum : ± 3 jari di bawah pusat sebelah kanan

5. Punggung dan Pinggang

Saat dilakukan pemeriksaan pada punggung dan pinggang dengan cara memegang punggung bagian bawah, ibu tidak merasa kesakitan.

Posisi tubuh ibu mengalami lordosis.

6. Genitalia

Pada bagian genitalia eksternal ibu tidak ada infeksi,pembengkakan pada kelenjar bartholini dan varises pada bagian eksternal genitalia ibu

7. Ekstremitas

Pada ekstremitas atas Ny. F tidak ada oedema, varises dan kemerahan, serta pada ekstremitas bawah Ny. F tidak oedema, varises dan kemerahan.

Refleks patella positif kiri dan kanan

8. Pemeriksaan Penunjang

Golongan darah ibu AB dan Hb 12,4 gr%

Hasil pemeriksaan laboratorium seperti Hepatitis, HIV, Protein Urine, Glukosa Urine, hasilnya negative (-)

ANALISA (A)

Diagnosa : Ibu : Ny. F G1P0A0 umur 23 tahun hamil 35 minggu 3 hari

Janin : Tunggal, hidup intrauterine, presentasi kepala

Masalah : Ibu mengalami kecemasan pada kehamilannya

Kebutuhan : Adanya penerapan Senam Relaksasi untuk mengurangi rasa cemas

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu ibu mengenai hasil pemeriksaan yang telah dilakukan bahwa saat ini usia kehamilan ibu 35 minggu 3 hari, kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik, posisi janin normal, dan bagian terbawah janin sudah masuk panggul.
2. Memberitahu ibu untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan minum 8 gelas air putih.
3. Memberikan dan memberitahu ibu untuk tetap mengkonsumsi Tablet Fe 60mg/hari dengan dosis 1 x sehari diminum saat ibu akan tidur dan kalsium dengan dosis 1 x sehari diminum saat pagi hari
4. Memberitahu ibu tentang tanda bahaya trimester III antara lain perdarahan pada jalan lahir, bengkak pada ekstremitas, tekanan darah tinggi, pandangan kabur, nyeri kepala hebat, nyeri perut bagian bawah, serta memberitahu ibu apabila mengalaminya untuk segera periksa ke tenaga kesehatan terdekat.
5. Menganjurkan ibu untuk melakukan kegiatan seperti menggunakan postur tubuh yang baik saat melakukan aktifitas sehari-hari, olah raga ringan seperti berjalan dipagi hari dan berjongkok.
6. Menjelaskan kepada ibu bahwa rasa cemas yang dialami itu adalah, dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menimbulkan ketidakstabilan kadar hormon estrogen dan progesterone dan rasa cemas ini juga timbul karena adanya bayangan negative dari orang sekitar yang mengatakan bahwa persalinan itu sakit, sangat lama prosesnya dan tidak semudah yang dibayangkan. Oleh karena itu untuk mengurangi kecemasan tersebut perlu dilakukannya terapi relaksasi agar ibu menjadi lebih tenang, dan perlahan-lahan bisa membuang fikiran negative yang selama ini dibayangkan.

7. Memberitahu ibu manfaat senam relaksasi yaitu sangat baik untuk kehamilan dan proses persalinannya yang efeknya akan membuat ibu jadi lebih tenang, rileks, menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress, menstabilkan hormone, dan sangat membantu untuk mengurangi tingkat kecemasan yang berlebih.
8. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup
9. Memberitahu ibu bahwa akan dilakukan kunjungan ulang, yaitu 2 minggu yang akan datang untuk dilaksanakannya senam relaksasi atau ibu datang jika sewaktu-waktu terdapat keluhan

ANC KUNJUNGAN KE-2

Tanggal : 22 Februari 2020
 Jam : 17.00 WIB
 Tempat : PMB Siti Rusmiati, S.ST
 Oleh : Lutfia Salsabilla

SUBJEKTIF (S)

1. Ibu mengatakan sudah melakukan kegiatan apa yang telah dianjurkan
2. Ibu mengatakan masih merasa cemas dengan kehamilannya
3. Ibu mengatakan sudah mengkonsumsi tablet Fe dan kalsium yang telah diberikan
4. Dilihat dari keadaan atau mimik wajah ibu terlihat gelisah dan merasakan ketidaknyamanan karena kecemasan yang dialami

OBJEKTIF (O)

A. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran ibu *composmentis* dan keadaan emosional ibu stabil

Tanda-tanda vital ibu yaitu TD : 120/80 mmHg, R: 21x/menit, N: 84x/menit, S: 36,7°C. Berat Badan ibu saat ini yaitu 62 kg.

B. Pemeriksaan Fisik

Palpasi Abdomen

Leopold I : TFU 30 cm, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, lunak, dan tidak melenting

Leopold II	: Pada bagian kanan perut ibu teraba satu bagian yang besar, datar dan memanjang dari atas ke bawah. Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil.
Leopold III	: Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian bulat, keras dan melenting yaitu kepala dan sukar digerakkan.
Leopold IV	: Divergen
Mc Donald	: 30 cm
TBJ (Rumus Jhonson-Tausack):	$(TFU - N) \times 155$
	: $(30 - 11) \times 155$
	: 19×155
	: 2945 gram
DJJ	: (+), Frekuensi 144x/menit
Punctum Maximum	: ± 3 jari di bawah pusat sebelah kanan

ANALISA (A)

Diagnosa	: Ibu : Ny. F G1P0A0 Usia 23 tahun Hamil 37 minggu 3 hari Janin : Tunggal, hidup intrauterine, presentasi kepala
Masalah	: Ibu masih merasa cemas dengan kehamilannya
Kebutuhan	: Penerapan Senam Relaksasi untuk mengurangi kecemasan

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu ibu mengenai hasil pemeriksaan yang telah dilakukan bahwa saat ini ibu dan janin dalam keadaan baik.
2. Menjelaskan pada ibu Senam hamil dengan Teknik relaksasi dan mengajari ibu cara melakukan senam hamil dengan teknik relaksasi yaitu :
 - a. Latihan Pendahuluan
 1. Duduk sila dengan kedua paha menempel dilantai. Letakkan kedua tangan diatas lutut. Angkat badan tegak dengan kedua lutut sebagai penopang, kemudian duduk kembali. Lakukan sebanyak 8x
 2. Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakkan punggung kaki kedepan dan kebelakang secara bergantian, kemudian menutup dan membuka seperti

bertepuk tangan, dan menggerakkan punggung kaki kedepan, kekiri, kebelakang, kekanan, dan berputar. Masing- masing dilakukan sebanyak 8x

b. Latihan Pernafasan

1. Letakkan kedua tangan diatas perut, Tarik nafas perlahan dari hidung dengan mengembungkan perut, keluarkan nafas dari mulut dan kempiskan perut. Lakukan sebanyak 8 x tiap Gerakan
2. Letakkan kedua tangan diatas dada, Tarik nafas perlahan dari hidung dengan mengembungkan dada, keluarkan nafas dari mulut dan kempiskan dada. Lakukan sebanyak 8 x tiap Gerakan.
3. Pernafasan pendek-pendek
Tarik nafas dari hidung dan mulut sedikit terbuka, dengan frekuensi cepat dan tidak terlalu dalam, mengembang kempiskan dada. Pernafasan ini bermanfaat pada akhir persalinan.

c. Latihan Inti

1. Berbaring miring kekiri dengan posisi tangan kiri diluruskan dibelakang badan, tangan kanan didepan wajah. Luruskan kaki kiri dan tekuk kaki kanan dengan diganjal bantal dibawah lutut. Biarkan perut dalam keadaan rileks, sambil menarik nafas dari hidung dan keluarkan dari mulut. Apabila kurang nyaman, perut juga bias diganjal bantal.
2. Berbaring terlentang dengan satu bantal dibelakang kepala, dua bantal dibawah lutut, satu bantal menyokong kaki dibawah telapak kaki, tangan rileks disamping. Pejamkan mata, rileks, tenang dan sambil membayangkan sang buah hati bahwa sebentar lagi akan lahir dalam keadaan sehat dan baik-baik saja, dan menjauhkan fikiran negative yang mengatakan bahwa persalinan itu sakit dan sangat lama prosesnya itu menjadi persalinan itu tidak sakit dan proses nya akan berjalan dengan cepat dan lancar.
3. Memberitahu ibu untuk melakukan gerakan tersebut selama 20-30 menit dan minimal 3x dalam seminggu pada saat ibu mempunyai waktu luang.
4. Memberitahu ibu tetap mengkonsumsi makanan yang bergizi dan minum air putih 8 gelas per hari.
5. Memberikan support mental dan spiritual pada ibu

6. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup
7. Memberitahu ibu bahwa akan dilakukan kunjungan ulang, yaitu 1 minggu yang akan datang untuk dilaksanakannya senam relaksasi kembali atau ibu boleh datang jika sewaktu-waktu terdapat keluhan

ANC KUNJUNGAN KE-3

Tanggal : 29 Februari 2020
 Jam : 16.30 WIB
 Tempat : PMB Siti Rusmiati, S.ST
 Oleh : Lutfia Salsabilla

SUBJEKTIF (S)

1. Ibu mengatakan telah menerapkan Senam Hamil dengan Teknik Relaksasi yang sudah diajarkan
2. Ibu mengatakan merasa lebih tenang dan rileks setiap melakukan gerakan tersebut, tetapi masih ada sedikit rasa cemas yang dirasakannya
3. Dilihat dari mimik wajah ibu, ibu nampak lebih tenang tetapi rasa ketidaknyamanan itu masih terlihat

OBJEKTIF (O)

A. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran ibu *composmentis* dan keadaan emosional ibu stabil

Tanda-tanda vital ibu yaitu TD : 110/70 mmHg, R: 24x/menit, N: 88x/menit, S: 36,5°C. Berat Badan ibu saat ini yaitu 63 kg

B. Pemeriksaan Fisik

Palpasi Abdomen

Leopold I : TFU 30 cm, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, lunak, dan tidak melenting

Leopold II : Pada bagian kanan perut ibu teraba satu bagian yang besar, datar dan memanjang dari atas ke bawah

Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil

Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian bulat, keras dan melenting yaitu kepala dan sukar digerakkan.

Leopold IV : Divergen

Mc Donald : 30 cm

TBJ (Rumus Jhonson-Tausack): $(TFU - N) \times 155$

: $(30 - 11) \times 155$

: 19×155

: 2945 gram

DJJ : (+), Frekuensi 142x/menit

Punctum Maximum : ± 3 jari di bawah pusat sebelah kanan

ANALISA (A)

Diagnosa : Ibu : Ny. F G1P0A0 Umur 23 tahun Hamil 38 minggu 3 hari

Janin : Tunggal, hidup intrauterine, presentasi kepala

Masalah : Ibu masih merasakan adanya sedikit rasa cemas

Kebutuhan : Penerapan Senam Hamil dengan Teknik Relaksasi

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu pada ibu tentang hasil pemeriksaan bahwa keadaan ibu dan janin dalam keadaan baik
2. Melakukan Senam hamil dengan teknik relaksasi kembali
3. Memberitahu ibu untuk tetap melakukan gerakan tersebut rutin selama 20-30 menit dan minimal 3x dalam seminggu atau jika ibu mempunyai waktu luang.
4. Tetap mengkonsumsi makanan bergizi dan minum air putih 8 gelas per hari.
5. Memberikan support mental dan spiritual pada ibu
6. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup
7. Memberitahu ibu bahwa akan dilakukan kunjungan ulang, yaitu 1 minggu yang akan datang untuk dilaksanakannya senam relaksasi kembali atau ibu boleh datang jika sewaktu-waktu terdapat keluhan

ANC KUNJUNGAN KE-4

Tanggal : 07 Maret 2020
 Jam : 16.00 WIB
 Tempat : PMB Siti Rusmiati, S.ST
 Oleh : Lutfia Salsabilla

SUBJEKTIF (S)

1. Ibu mengatakan telah menerapkan Senam Hamil dengan Teknik Relaksasi yang diajarkan yaitu 4x dalam seminggu
2. Ibu mengatakan dirinya merasa jauh lebih tenang dan siap untuk menghadapi persalinan
3. Ibu mengatakan tetap ingin melakukan senam relaksasi sampai menunggu waktu persalinan walaupun dirinya jauh lebih tenang agar benar-benar siap untuk menghadapi persalinan
4. Terlihat dari ibu menjelaskan, ia tampak lebih tenang, tidak gelisah dan rasa ketidaknyamanan itu tidak terlihat

OBJEKTIF (O)**A. Pemeriksaan Umum**

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran ibu *composmentis* dan keadaan emosional ibu stabil.

Tanda-tanda vital ibu yaitu TD : 110/70 mmHg, R: 20x/menit, N: 85x/menit, S: 36,8°C. Berat Badan ibu saat ini yaitu 63 kg

B. Pemeriksaan Fisik**Palpasi Abdomen**

Leopold I : TFU 30 cm, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, lunak, dan tidak melenting

Leopold II : Pada bagian kanan perut ibu teraba satu bagian yang besar, datar dan memanjang dari atas ke bawah

Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil

Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian bulat, keras dan melenting yaitu kepala dan sukar digerakkan.

Leopold IV : Divergen

Mc Donald : 30 cm

TBJ (Rumus Jhonson-Tausack): $(TFU - N) \times 155$

: $(30 - 11) \times 155$

: 19×155

: 2945 gram

DJJ : (+), Frekuensi 140x/menit

Punctum Maximum : ± 3 jari di bawah pusat sebelah kanan

ANALISA (A)

Diagnosa : Ibu : Ny. F G1P0A0 Umur 23 tahun Hamil 39 minggu 3 hari

Janin : Tunggal, hidup intrauterine, presentasi kepala

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu kepada ibu tentang hasil pemeriksaan yang telah dilakukan bahwa ibu dan janin dalam keadaan baik
2. Melakukan Senam Hamil dengan Teknik Relaksasi kembali bersama ibu dan memberitahu ibu boleh melakukan Teknik Relaksasi ini sampai menunggu waktu persalinan
3. Memberitahu ibu untuk tetap mengkonsumsi makanan bergizi dan minum air putih 8 gelas per hari.
4. Memberikan support mental dan spiritual pada ibu
5. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup
6. Menjelaskan tanda-tanda persalinan yaitu perut mulas-mulas yang teratur, timbulnya semakin sering dan semakin lama, keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir, dan keluar cairan ketuban dari jalan lahir
7. Memberitahu ibu untuk mempersiapkan persiapan persalinan seperti pakaian bayi, pakaian ibu, surat- surat untuk keperluan persalinan seperti KK, KTP, BPJS, mempersiapkan pendonor darah, kendaraan untuk transportasi persalinan dan pendamping saat persalinan
8. Memberitahu ibu untuk melakukan kunjungan ulang 1 minggu yang akan datang atau jika terdapat keluhan dan terdapat tanda-tanda persalinan.

**PENERAPAN SENAM RELAKSASI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN DALAM PERSALINAN TERHADAP NY. F
G1P0A0 DI PMB SITI RUSMIATI, S.ST**

Tanggal : 20 Maret 2020
Jam : 14.00 WIB
Tempat : PMB Siti Rusmiati, S.ST
Oleh : Lutfia Salsabilla

KALA 1 (14.00 WIB – 00.30 WIB)

SUBJEKTIF (S)

PENGKAJIAN

b) Identitas Klien

Nama Ibu	: Ny. F	Nama Suami	: Tn. M
Umur	: 23 Tahun	Umur	: 24 Tahun
Suku	: Jawa	Suku	: Jawa
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Karyawan swasta
Alamat Lengkap	: Desa Kampung Sawah, Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan		
No. HP	: 082270410139		

c) Anamnesa

1. Ibu mengatakan mengalami tanda-tanda persalinan
2. Ibu mengatakan merasa mulas dan nyeri pada bagian pinggang yang menjalar sampai keperut bagian bawah serta keluar lendir bercampur darah dari kemaluan.
3. Ibu mengatakan perut mulas dan sakit pinggang yang menjalar ke perut bagian bawah dan keluar lendir bercampur darah sejak pukul 08.00 WIB. Pukul 14.00 WIB Ibu datang ke PMB mengeluh sakitnya mulai sering.

4. Dilihat dari pertama kali ibu datang dengan mengeluhkan tanda-tanda persalinan, ia tampak lebih tenang dan santai saat menjelaskan

d) Riwayat Kehamilan

1. Ibu hamil pertama kali, belum pernah keguguran dan usia kehamilan ibu 41 minggu 2 hari
2. ANC teratur di PMB Siti Rusmiati, S.ST setiap bulan
3. Tidak ada penyakit selama kehamilan.
4. Ibu hanya merasa cemas dengan kehamilannya yang sebentar lagi akan menghadapi persalinan tetapi sudah diberikan terapi penerapan Senam Hamil dengan Teknik Relaksasi secara teratur setiap 3-4 kali dalam seminggu. Dengan hasil kecemasan tersebut berkurang dan ibu jauh lebih tenang dan siap untuk menghadapi persalinan.

OBJEKTIF (O)

A. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran ibu *composmentis* dan keadaan emosional ibu stabil

Tanda-tanda vital yaitu : TD : 110/70 mmHg, N : 88x/menit. R : 24x/m, T : 36,7°C.

B. Pemeriksaan Fisik

1. Wajah

Telah dilakukan pemeriksaan terhadap Ny. F dengan hasil wajah Ny. F tidak ada oedema, warna konjungtiva merah muda.

2. Ekstremitas

Tidak ada oedema, tidak ada varises dan reflek patella (+) kanan dan kiri

3. Anogenitalia

Tidak ada luka parut pada perineum, vulva dan vagina berwarna merah, tidak ada pembengkakan pada kelenjar bartholini, terdapat pengeluaran pervaginam yaitu lendir bercampur darah.

4. Abdomen

Palpasi

- Leopold I : TFU 31 cm. Pada bagian fundus teraba satu bagian besar, bulat, lunak, dan tidak melenting
- Leopold II : Pada bagian kiri perut ibu teraba satu bagian yang besar, datar, memanjang dari atas kebawah
Pada bagian kanan perut ibu teraba bagian- bagian kecil.
- Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian bulat, keras dan melenting yaitu kepala dan sukar di gerakkan.
- Leopold IV : Divergen
- Mc Donald : 31 cm
- His : 1 kali dalam 5 menit, lamanya 20-30 detik
- TBJ (Rumus Jhonson-Tausack) : $(TFU - N) \times 155$
: $(31 - 11) \times 155$
: 20×155
: 3100 gram
- DJJ : (+), frekuensi 146 x/menit
- Punctum Maximum : ± 3 jari di bawah pusat sebelah kiri

C. Pemeriksaan Dalam

Dilakukan pemeriksaan dalam pertama pukul 14.00 WIB, atas indikasi untuk menilai ibu sudah inpartu atau belum.

Hasil pemeriksaan yaitu tidak ada sistokel dan rektokel pada dinding vagina, portio posterior, konsistensi lunak, dan pembukaan 2 cm

Ketuban (+), presentasi kepala, penunjuk belum jelas, dan penurunan kepala janin berada di bidang Hodge II.

ANALISA (A)

Diagnosa

Ibu : G1P0A0, Kehamilan Aterm, Inpartu Kala 1 fase laten

Janin : Tunggal, hidup intrauterine, presentasi kepala

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahukan ibu dan keluarga bahwa keadaan ibu dan janin dalam keadaan normal
2. Memberitahu ibu bahwa akan dilakukan pemeriksaan dalam kembali 4 jam yang akan datang yaitu pada pukul 18.00 WIB untuk melihat kemajuan pembukaan atau ketika ibu merasakan mulas yang semakin lama dan semakin sering dan tetap memeriksa TTV,DJJ dan kontraksi
3. Memberi motivasi dan semangat pada ibu agar dapat mengurangi kecemasan ibu dan memunculkan rasa percaya diri , sehingga ibu dapat menjalankan proses persalinan dengan baik.
4. Memberikan dukungan emosional dan mengingatkan kepada ibu untuk tetap menarik nafas ketika kontraksi datang seperti yang sudah diajarkan
5. Memberi ibu makanan dan minum hangat (teh) yang manis, agar ibu memiliki banyak energi untuk mengedan
6. Membantu ibu untuk memilih posisi yang nyaman dan menganjurkan ibu untuk tidur miring ke kiri agar asupan oksigen ke janin tetap lancar atau berjalan-jalan dengan didampingi suami
7. Mengingatkan kembali kepada ibu untuk relaksasi dan tetap tenang saat kontraksi datang untuk mengurangi ketegangan dengan cara menarik nafas panjang lewat hidung,mengembungkan perut dan hembuskan melalui mulut serta kempiskan perut
8. Menyiapkan peralatan, bahan,, lampu sorot dan obat-obatan esensial pertolongan persalinan yaitu APD (kaca mata, masker, celemek, topi, sepatu boot, dan handscoon steril), partus set (klem, klem umbilical, gunting tali pusat, gunting episiotomy, kateter, ½ kocher, penghisap lendir steril/DTT, kassa steril), oksitosin 10 IU, bengkok, heating set (nald voeder, benang chromic, nald catgut, gunting, pinset anatomi) spuit 3ml dan 1 ampul lidocaine
Menyiapkan termometer, tensimeter, stetoskop bayi, pita pengukur, timbangan, jam tangan, obat-obatan : cairan infus
Menyiapkan semua pakaian bayi, handuk, selimut, dan kain untuk bayi dalam kondisi bersih dan hangat

KALA I (PUKUL 18.00 WIB)

SUBJEKTIF (S)

1. Ibu mengatakan perutnya mulas dan mulai semakin sering
2. Ibu mengatakan masih bisa untuk berjalan-jalan dan jongkok jika tidak datang kontraksi

OBJEKTIF (O)

A. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran ibu *composmentis* dan keadaan emosional ibu stabil

Tanda-tanda vital yaitu : TD : 110/70 mmHg, N : 85x/menit. R : 22x/m, T : 36,7°C.

B. Abdomen

DJJ : (+), frekuensi 144 x/menit

Punctum Maximum : \pm 3 jari di bawah pusat sebelah kiri

His : 1 kali dalam 5 menit, lamanya 20-30 detik

C. Pemeriksaan Dalam : Pemeriksaan dalam kedua pukul 18.00 WIB, atas indikasi untuk menilai kemajuan persalinan.

Hasil pemeriksaan yaitu pembukaan 3 cm

Porsio posterior, Konsistensi lunak

ketuban (+), penunjuk belum jelas, dan penurunan kepala janin berada di bidang

Hodge II

ANALISA (A)

Diagnosa

Ibu : G1P0A0, Kehamilan Aterm, Inpartu Kala 1 fase laten

Janin : Tunggal hidup intrauterine, presentasi kepala

Masalah : His yang tidak adekuat

Kebutuhan : Memperbaiki keadaan umum ibu dengan pemberian nutrisi dan cairan yang cukup

Memberitahu Ibu untuk mengosongkan kandung kemih

Memberikan rangsangan putting susu

Memberi dukungan psikologis

Menilai apakah ada obstruksi seperti CPD

Istirahat untuk tidur dengan berbaring miring ke kiri dan mengatur pernafasan seperti yang sudah diajarkan

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahukan ibu dan keluarga bahwa pembukaan sudah 3 cm dan janin dalam keadaan baik
2. Memberitahu ibu bahwa akan dilakukan pemeriksaan dalam kembali 4 jam yang akan datang yaitu pada pukul 22.00 untuk melihat kemajuan pembukaan atau ketika ibu merasakan mulas yang semakin lama dan semakin sering dan tetap memeriksa TTV,DJJ dan kontraksi
3. Memberi motivasi dan semangat pada ibu agar dapat mengurangi kecemasan ibu dan memunculkan rasa percaya diri , sehingga ibu dapat menjalankan proses persalinan dengan baik.
4. Memberikan dukungan emosional dan mengingatkan kepada ibu untuk tetap menarik nafas ketika kontraksi datang seperti yang sudah diajarkan
5. Memberitahu ibu untuk tetap berjalan-jalan atau jongkok jika masih kuat dengan didampingi suami
6. Mengingatkan kembali kepada ibu untuk relaksasi dan tetap tenang saat kontraksi datang untuk mengurangi ketegangan dengan cara menarik nafas panjang lewat hidung,mengembungkan perut dan hembuskan melalui mulut serta kempiskan perut

KALA I (PUKUL 22.00 WIB)

SUBJEKTIF (S)

1. Ibu mengatakan perutnya mulas semakin lama dan semakin sering
2. Ibu mengatakan masih bisa berjalan-jalan dan jongkok dan kalau ibu merasa lelah ibu tidur dengan berbaring miring ke kiri

OBJEKTIF (O)**A. Pemeriksaan Umum**

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran ibu *composmentis* dan keadaan emosional ibu stabil

Tanda-tanda vital yaitu : TD : 110/70 mmHg, N : 88x/menit. R : 24x/m, T : 36,7°C.

B. Abdomen

DJJ : (+), frekuensi 145 x/menit

Punctum Maximum : ± 3 jari di bawah pusat sebelah kiri

His : 3 kali dalam 10 menit, lamanya 35 detik

C. Pemeriksaan Dalam : Pemeriksaan dalam ketiga pukul 22.00 WIB, atas indikasi untuk menilai kemajuan persalinan.

Hasil pemeriksaan yaitu pembukaan 6 cm, ketuban (+)

Porsio searah jalan lahir, teraba tipis

Penunjuk UUK berada di kiri depan dan penurunan kepala janin 3/5 berada di bidang Hodge III dan tidak ada molase

(Pukul 22.30 WIB)

DJJ : (+), frekuensi 146 x/menit

HIS : 3 kali dalam 10 menit, lamanya 35 detik

N : 89 x/ menit

(Pukul 23.00 WIB)

DJJ : (+), frekuensi 146 x/menit

HIS : 3 kali dalam 10 menit, lamanya 40 detik

N : 85 x/ menit

(Pukul 23.30 WIB)

DJJ : (+), frekuensi 145 x/menit

HIS : 4 kali dalam 10 menit, lamanya 40 detik

N : 83 x/ menit

(Pukul 00.00 WIB)

DJJ : (+), frekuensi 147 x/menit

HIS : 4 kali dalam 10 menit, lamanya 40 detik

N : 88 x/ menit

ANALISA (A)

Diagnosa

Ibu : G1P0A0, Kehamilan Aterm Inpartu Kala 1 fase aktif

Janin : Tunggal hidup intrauterine, presentasi kepala

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahukan ibu dan keluarga bahwa pembukaan sudah 6 cm dan janin dalam keadaan baik
2. Memberitahu ibu bahwa akan dilakukan pemeriksaan dalam kembali 4 jam yang akan datang atau ketika ibu merasakan mulas yang semakin lama dan semakin sering dan tetap memantau DJJ, kontraksi, dan nadi setiap 30 menit sekali, memantau TD setiap 4 jam, suhu setiap 2 jam sekali dan melakukan pemantauan kemajuan persalinan dengan menggunakan partograf.
3. Memberi motivasi dan semangat pada ibu karna sudah ada kemajuan yang baik pada pembukaannya
4. Memberikan dukungan emosional dan mengingatkan kepada ibu untuk tetap menarik nafas ketika kontraksi datang seperti yang sudah diajarkan
5. Memberitahu ibu untuk tetap berjalan-jalan atau jongkok jika masih kuat dengan didampingi suami
6. Mengingatkan kembali kepada ibu untuk relaksasi dan tetap tenang saat kontraksi datang untuk mengurangi ketegangan dengan cara menarik nafas panjang lewat hidung, mengembungkan perut dan hembuskan melalui mulut serta kempiskan perut
7. Menganjurkan kepada ibu untuk tetap minum air putih atau teh hangat dan makan makanan ringan seperti biskuit yang telah disediakan

KALA II (Tanggal 21 maret 2020, Pukul 00.30-01.15)**SUBJEKTIF (S)**

1. Ibu mengatakan merasakan mulas dan sakit yang semakin lama, sering dan kuat
2. Ibu mengatakan adanya dorongan ingin meneran seperti ingin BAB
3. Ibu mengatakan pada saat adanya dorongan ingin meneran kemudian ibu meneran lalu seperti ada air yang pecah keluar dari jalan lahir pada pukul 00.15

OBJEKTIF (O)**A. Pemeriksaan Umum**

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran ibu *composmentis* dan keadaan emosional ibu stabil

Tanda-tanda vital yaitu : TD : 110/70 mmHg, N : 90x/menit. R : 26x/m, T : 36,7°C.

DJJ : (+), frekuensi 148 x/menit

Punctum Maximum : ± 4 jari di bawah pusat sebelah kiri

His : 5 kali dalam 10 menit, lamanya 45 detik

Adanya tanda-tanda persalinan kala II yaitu adanya dorongan ingin meneran, tekanan pada anus, perineum menonjol, dan vulva membuka.

B. Pemeriksaan Dalam : Pemeriksaan dalam keempat pukul 00.30 WIB atas indikasi adanya tanda-tanda persalinan kala II,

Hasil pemeriksaan yaitu pembukaan 10 cm (lengkap),

Porsio tidak teraba, ketuban jernih, presentasi kepala, penunjuk UUK kiri depan

Tidak ada molase dan penurunan kepala janin 0/5 berada di bidang Hodge IV

ANALISA (A)

Diagnosa

Ibu : G1P0A0 Inpartu Kala II

Janin : Tunggal, hidup intrauterine, presentasi kepala

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahukan ibu dan keluarga bahwa pembukaan sudah lengkap yaitu 10 cm dan janin dalam keadaan baik
2. Memberi motivasi dan semangat pada ibu karna pembukaan sudah lengkap dan ibu siap untuk melahirkan
3. Membantu ibu untuk mengatur posisi senyaman mungkin agar memudahkan proses persalinan
4. Memberikan dukungan emosional dan mengingatkan kepada ibu untuk tetap menarik nafas ketika kontraksi datang seperti yang sudah diajarkan
5. Mengajarkan kepada ibu cara meneran yang baik dan benar

6. Memberitahu ibu jika ada dorongan ingin meneran seperti ingin BAB, ibu boleh meneran dan ikuti aba-aba bidan pada saat dipimpin meneran
7. Mengajukan kepada ibu untuk istirahat jika tidak ada kontraksi dan minum teh hangat yang telah disediakan agar lebih ada tenaga pada saat meneran
8. Mengingatkan kembali kepada ibu untuk tarik nafas panjang jika kontraksi datang, lalu mengedan seperti ingin BAB
9. Melakukan pertolongan persalinan sesuai dengan standar Asuhan Persalinan Normal (APN) yaitu :
 - a. Membantu lahirnya kepala
 - b. Membantu lahirnya bahu
 - c. Membantu lahirnya badan dan tungkai

10. Penanganan Bayi Baru Lahir

Meletakkan bayi diatas perut ibu, segera membersihkan dan mengeringkan tubuh bayi kecuali pada bagian tangan. Menilai bayi yaitu, bayi menangis kuat, bergerak aktif, dan warna kulit kemerahan, memotong tali pusat dan melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) yaitu, meletakkan bayi secara tengkurap di dada ibu dan membiarkan bayi mencari puting susu ibunya.

Pada tanggal 21 Maret 2020 pukul 01.15 WIB bayi lahir spontan, menangis kuat, jenis kelamin perempuan, BB : 3000 gr, PB : 48 cm, anus : (+) dan tidak ada cacat bawaan.

KALA III (Pukul 01.15-01.25)

SUBJEKTIF (S)

1. Ibu mengatakan perutnya masih terasa mulas setelah melahirkan

OBJEKTIF (O)

1. Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran ibu *composmentis* dan keadaan emosional ibu stabil.
2. Tanda-tanda vital yaitu TD : 110/70 mmHg N : 85x/menit, R : 22x/menit, T : 36,7°C.
3. Kontraksi uterus baik, TFU sepusat, kandung kemih kosong, dan perdarahan kala II ± 100 cc.

ANALISA (A)

Diagnosa : P1 A0 Persalinan kala III normal

PENATALAKSANAAN (P)

1. Melakukan palpasi abdomen menggunakan kain bersih untuk memastikan tidak ada janin kedua dalam uterus
2. Melakukan Manajemen Akrif kala III yaitu memberikan suntik oksitosin 10 IU dalam waktu 1 menit setelah bayi lahir secara IM pada sepertiga paha bagian atas lateral ibu, melihat tanda-tanda pelepasan plasenta yaitu semburan darah tiba-tiba, tali pusat bertambah panjang, dan uterus membulat
3. Melakukan peregang tali pusat terkendali setelah adanya kontraksi dengan tangan kiri berada di atas symphysis untuk menekan uterus ke arah dorsokranial. Melahirkan plasenta sejajar dengan lantai, saat plasenta berada di depan vulva, tangkap plasenta dan putar searah jarum jam secara perlahan untuk melahirkan selaput plasenta secara utuh. (Plasenta lahir lengkap pukul 01.25 WIB, perdarahan \pm 50 cc, diameter 27 cm, berat 750 gram, tebal 2.8 cm, Panjang tali pusat 57 cm dan tidak ada robekan pada perineum)
4. Melakukan massase uterus 15 kali selama 15 detik segera setelah plasenta lahir dan mengajarkan keluarga
5. Memantau perdarahan kala III
6. Memeriksa kelengkapan plasenta.

KALA IV (Pukul 01.30 -03.30)**SUBJEKTIF (S)**

1. Ibu mengatakan perutnya masih terasa mulas dan lemas setelah melahirkan

OBJEKTIF (O)**Pukul 01.45 WIB**

1. Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran ibu *composmentis* dan keadaan emosional ibu stabil
2. TTV : TD : 100/70 R: 21x/menit N: 80x/menit

3. Kontraksi uterus baik, TFU 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong, perdarahan \pm 50cc

Pukul 02.00 WIB

1. TTV : TD : 100/70 R: 21x/menit N: 80x/menit
2. Kontraksi uterus baik, TFU 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong, perdarahan \pm 50cc

Pukul 02.15 WIB

1. TTV : TD : 100/70 R: 21x/menit N: 80x/menit
2. Kontraksi uterus baik, TFU 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong, perdarahan \pm 30cc

Pukul 02.30 WIB

1. TTV : TD : 100/70 R: 21x/menit N: 80x/menit
2. Kontraksi uterus baik, TFU 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong, perdarahan \pm 30cc

Pukul 03.00 WIB

1. TTV : TD : 100/70 R: 21x/menit N: 80x/menit S : 36,5°C
2. Kontraksi uterus baik, TFU 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong, perdarahan \pm 20cc

Pukul 03.30 WIB

1. TTV : TD : 100/70 R: 21x/menit N: 80x/menit
2. Kontraksi uterus baik, TFU 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong, perdarahan \pm 20cc

ANALISA (A)

Diagnosa : P1 A0 Persalinan kala IV normal

PENATALAKSANAAN

1. Menjelaskan kepada ibu kondisinya dan rasa mulas yang di alami ibu adalah normal, rasa mulas yang timbul dikarenakan pergerakan otot-otot uterus atau kontraksi yang mencegah terjadinya perdarahan

2. Membersihkan tubuh bagian bawah dari lendir dan darah menggunakan air DTT, lalu memakaikan baju dan kain bersih untuk mengganti pakaian yang terkena darah, lendir, dan cairan
3. Membersihkan tempat tidur ibu dengan klorin, kemudian dengan air sabun dan dibilas dengan air bersih
4. Mencuci, mendekontaminasi dengan air klorin 0,5% dan mensterilkan peralatan yang telah digunakan
5. Menjelaskan tanda-tanda bahaya yang mungkin saja dapat timbul pada ibu dan bayi selama masa nifas seperti perdarahan pervaginam, sakit kepala yang hebat, pembengkakan diwajah dan kaki, infeksi, dll.
6. Memantau kontraksi uterus, perdarahan pervaginam, TTV, TFU kandung kemih dengan partograf setiap 15 menit pada 1 jam pertama dan setiap 30 menit pada jam kedua
7. Menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya untuk membantu kontraksi uterus dan menimbulkan ikatan batin antara ibu dan bayi
8. Memberikan makanan dan minuman pada ibu sebagai pengganti tenaga ibu yang berkurang selama proses persalinan
9. Melakukan pendokumentasian