

**BAB III**  
**ASUHAN KEBIDANAN PADA KESEHATAN REPRODUKSI Nn. D**  
**DENGAN DISMENORE DI BPM PONIRAH DESA**  
**MARGOREJO METRO SELATAN**  
**KOTA METRO**

Tempat pengkajian : PMB  
Tanggal pengkajian : 15 Februari 2020  
Pukul : 17.30 WIB  
Pengkaji : SRI RAHAYU

**A. S : SUBYEKTIF**

**1. Biodata**

Nama ibu : Nn. D  
Umur : 19 th  
Agama : Islam  
Pendidikan : Mahasiswa  
Pekerjaan : Pelajar  
Alamat : Batu Raja, Sumatera Selatan

**2. Alasan Kunjungan/Keluhan Utama**

Nn. D mengatakan nyeri saat haid/menstruasi

**3. Riwayat Menstruasi**

HPHT : 09-01-2020  
Usia menarche : 13 tahun  
Siklus : ± 28 hari  
Lamanya : 5-6 hari

Masalah yang pernah dialami : Nyeri haid ( kadang –kadang)

**4. Data Dukung**

Kuisisioner pra survey dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang)

**5. Riwayat Perkawinan**

Perkawinan ke : Belum menikah

Usia saat kawin sekarang : -

Lama perkawinan : -

**6. Riwayat Kehamilan, Persalinan dan Nifas yang Lalu**

-

**7. Riwayat Kehamilan Saat Ini**

Kunjunga ke enam : -

Masalah yang pernah di alami : -

**8. Riwayat Imunisasi**

Sudah melakukan suntik TT 2

**9. Riwayat Penyakit/Operasi yang Lalu**

Ibu mengatakan tidak ada riwayat penyakit serius atau operasi

**10. Riwayat Yang Berhubungan dengan Kesehatan Reproduksi**

Tidak pernah ada gangguan

**11. Riwayat Penyakit Keluarga**

Tidak ada

## 12. Riwayat KB

Ibu belum pernah ber-KB

## 13. Pemenuhan Kebutuhan Sehari-Hari

Nafsu makan biasa tidak ada gangguan, eliminasi tidak ada masalah, dan aktifitas terganggu karena nyeri haid

Data Psikososial : Nn. D mengatakan merasa terganggu dengan kondisi nyeri haid yang dialaminya sekarang

## B. O : OBYEKTIF

### 1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

TTV TD : 110/70 mmHg

N : 80 x/menit

P : 20 x/menit

S : 36,7<sup>0</sup>c

BB : 54 kg

TB : 157 cm

### 2. Pemeriksaan Fisik yang Berhubungan dengan Kebidanan

#### a. Kepala dan wajah

Normal tidak ada kelainan, konjungtiva sedikit pucat

#### b. Leher

Tidak ada pembengkakan kelenjar thyroid

#### c. Payudara

Tidak dilakukan pemeriksaan

## d. Abdomen

Tidak ada bekas operasi

## e. Ekstremitas

Tidak ada oedem dan varises, reflek patela (+)

## f. Anogenetalia

Tidak dilakukan pemeriksaan, darah yang keluar sampai saat ini  $\pm$  50 cc

**3. Pemeriksaan penunjang**

-

**C. A : ASSESMENT**

Nn. D umur 19 tahun haid hari pertama dengan desminore skala nyeri 6 ( nyeri sedang )

**D. P : PLANING**

Informasi, edukasi dan terapi :

1. Informasi tentang hasil pemeriksaan
2. KIE Proses menstruasi dan nyeri haid
3. KIE nutrisi seimbang, olahraga, istirahat yang cukup
4. Dukungan dan support mental
5. Berikan terapi analgetik, dan terapi alternative nonfarmakologi
6. Kunjungan ulang

## Lembar Implementasi

Waktu	Kegiatan	Evaluasi	Paraf
15-02-2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menginformasikan bahwa keadan Nn. D normal sambil menunjukan hasil assessment TD 110/70 mmHG, N 80 x/menit, P 20 x/menit, Suhu 36,7<sup>0</sup>C, yang mengalami nyeri haid</li> <li>2. Menginformasikan proses menstruasi kepada Nn. D, bahwa menstruasi merupakan suatu proses yang normal yang akan dialami setiap wanita subur. Hal ini biasanya diikuti oleh ketidak nyamananyang timbulakibat perubahan kadar hormonal dalam tubuh</li> <li>3. KIE nutrisi seimbang, olahraga, istirahat yang cukup               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memberitahu klien tentang kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan dengan cara meningkatkan pola makan, makan makanan yang bergizi dan seimbang, seperti sayur, lauk, buah jika perlu ditambah dengan susu serta perbanyak konsumsi makanan tinggi protein selama menstruasi</li> <li>b. Memberitahu olahraga peregangan otot perut atau abdominal streaching hal ini bertujuan untuk mengurangi stres, meningkatkan produksi endorphin pada otak yang merupakan penawar alami sakit ilmiah dari tubuh dan</li> </ol> </li> </ol>	<p><i>Nn. D mengerti keadaannya</i></p> <p><i>Nn. D sudah paham tentang menstruasi dan nyeri haid yang dialami</i></p> <p><i>Nn. D sudah mengerti dan akan mengikuti yang disarankan</i></p>	

	<p>dilakukan secara tepat dan teratur setiap harinya.</p> <p>c. Menganjurkan klien untuk istirahat dan tidur yang cukup,</p> <p>4. Memeberikan support mental dan dukungan pada klien, sehingga klien lebih percaya diri dan tidak merasa takut dalam menghadapi masa menstruasi</p> <p>5. Berikan terapi analgetik, dan terapi alternatif nonfarmakologi</p> <p>a. Memberikan obat analgetik terapi (molasic : asam mefenamat diminum 3x sehari peroral,atau jika sakit saja)</p> <p>b. Memberikan terapi alternative nonfarmakologi, kompres panas, mandi air hangat,olahraga</p> <p>6. Menganjurkan Nn.D untuk melakukan kunjungan ulang jika</p>	<p><i>Nn. D sudah paham dan tidak khawatir atau takut dengan masa menstruasi yang dilami</i></p> <p><i>Nn .D sudah mengerti dan akan mengikuti saran untuk mengurangi rasa sakit baik terapi alternative maupun terapi analgetik</i></p> <p><i>Nn.D akan melakukan kunjungan ulang</i></p>	
--	--	--	--

### **Catatan Perkembangan 1 Kunjungan ke-2**

21-02-2020, pukul 10.00-11.15 WIB

#### **1. Subyektif (S)**

- a. Nn. D mengatakan tidak merasa nyeri
- b. Nn. D mengatakan haid sudah selesai
- c. Nn. D mengatakan aktifitas seperti biasa
- d. Nn. D mengatakan sudah melakukan hidup sehat seperti,makanan yang sehat, istirahat yang cukup, olahraga

- e. Nn. D mengatakan sudah melakukan terapi alternative non farmakologi dan dan terapi farmakologi

## 2. Obyektif (O)

- a. Keadaan Umum : Baik
- b. Kesadaran : Compos Mentis
- c. TTV
  - TD : 120/80 mmHG
  - Nadi : 78 x/menit
  - RR : 20 x/menit
- d. Pemeriksaan fisik
  - Tidak dilakukan

## 3. Assesment (A)

Nn. d usia 19 tahun, dengan aktifitas seperti biasa

## 4. Planing (P)

- a. Menginformasikan kondisi pasien sesuai kesimpulan hasil pemeriksaan (assesment)
- b. KIE nutrisi seimbang, olahraga, istirahat yang cukup
- c. Dukungan dan support mental
- d. Menginformasikan abdominal streaching
- e. Kunjungan ulang

## Lembar Implementasi

Waktu	Kegiatan	Evaluasi	Paraf
22-02-2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kondisi kepada Nn.D bahwa keadaan Nn.D baik, ditandai dengan TTV dalam batas normal, TD 120/80 mmHG, N 78 x/menit, P 20 x/menit,</li> <li>2. KIE nutrisi seimbang, olahraga, istirahat yang cukup               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memberitahu klien tentang kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan dengan cara meningkatkan pola makan, makan makanan yang bergizi dan seimbang, seperti sayur, lauk, buah jika perlu ditambah dengan susu serta perbanyak konsumsi makanan tinggi protein selama menstruasi</li> <li>b. Memberitahu olahraga peregangan otot perut atau abdominal stretching hal ini bertujuan untuk mengurangi stres, meningkatkan produksi endorfin pada otak yang merupakan penawar alami sakit ilmiah dari tubuh dan dilakukan secara tepat dan teratur setiap harinya.</li> <li>c. Menganjurkan klien untuk istirahat dan tidur yang cukup,</li> </ol> </li> <li>3. Memberikan support mental dan dukungan pada klien, sehingga klien lebih percaya diri dan tidak merasa takut dalam menghadapi masa menstruasi</li> <li>4. Menginformasikan manfaat dan pelaksanaan               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Latihan yang berguna untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot, sehingga dapat menurunkan nyeri haid</li> <li>b. Meningkatkan produksi endorfin pada otak yang</li> </ol> </li> </ol>	<p><i>Nn.D sudah mengerti keadaannya sekarang</i></p> <p><i>Nn. D mengerti dan akan melakukan asaran yang telah dianjurkan</i></p> <p><i>Nn. D sudah tidak merasa takut dalam menghadapi menstruasi</i></p> <p><i>Nn.D akan memahami dan akan melakukan abdominal stretching</i></p>	

	<p>dilakukan secara tepat dan teratur setiap harinya. selama 10 menit</p> <p>5. Menginformasikan Nn. D tentang gerakan Abdominal stretching untuk mengurangi rasa nyeri dan ketegangan selama proses menstruasi berlangsung yaitu dengan cara :</p> <p>a. Cat stetch Posisi awal : tangan dan lutut di lantai</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Punggung dilengkungkan, perut digerakan ke arah lantai senyaman mungkin. Tegakan dagu dan mata melihat lantai tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu rilaks</li> <li>2) Kemudian punggung digerakkan ke atas dan kepala menundukan ke lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara ,lalu rilaks</li> <li>3) Duduk diatas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara lalu rilaks (lakukan sebanyak 3 kali)</li> </ol> <p>b. Lower trunk rotation Posisi awal: berbaring terentang, lutut ditekuk, kaki dilantai, kedua lengan dibentangkan keluar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Putar perlahan lutut ke kanan sedekat mungkin dengan lantai pertahankan bahu tetap dilantai .tahan selama 20 detik sambil dihitung bersuara</li> <li>2) Putar perlahan kembali lutut ke kiri sedekat</li> </ol>	<p><i>Nn.D akan melakukan kunjungan ulang</i></p>	
--	---	---	--

	<p>mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap dilantai ,tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal (lakukan sebanyak 3 kali)</p> <p>c. Buttoch /hip stetch Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut. Pegang bagian belakang paha dan tarik ke arah dada seyaman mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan suara, kemudian kembali ke posisi awal dan rilaks (lakukan sebanyak 3 kali)</p> <p>d. Abdominal strengthening curl up Posisi awal : berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, tangan dibawah kepala.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Legkungkan punggung dari lantai dan dorong ke arah langit langit tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara</li> <li>2) Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot otot perut dan bokong. Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas kearah lutut tahan selama 20 detik</li> </ol> <p>e. Lower abdominal strengthening Posisi awal : berbaring terlentang lutut ditekuk, lengan dibentangkan sebagian keluar Letakkan bola anantara tumit dan bokong ratakan</p>		
--	--	--	--

	<p>punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong, perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bola kencangkan otot bokong, jangan melengkungkan punggung (lakukan sebanyak 3 kali)</p> <p>f. The bridge position Posisi awal : berbaring terlentang lutut ditekuk, kaki dan siku di lantai, lengan dibentangkan sebagian keluar. Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong angkat pinggu dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara kemudian perlahan kembali ke posisi awal dan rileks</p> <p>6. Kunjungan ulang</p>		
--	--	--	--

### Catatan Perkembangan 2 Kunjunga ke-3

06-03-2020, Pukul 10.30- 10.45 WIB

#### 1. Subyektif (S)

- a. Nn. D mengatakan aktifitas seperti biasa
- b. Nn. D mengatakan sudah melakukan abdominal stretching
- c. Nn. D mengatakan sudah melakukan hidup sehat seperti, makanan yang sehat, istirahat yang cukup, olahraga

#### 2. Obyektif (O)

- a. Keadaan umum : baik
- b. Kesadaran : compos mentis

## c. TTV

TD : 120/80 mmHG

Nadi : 80 x/menit

RR : 20 x/menit

## d. Pemeriksaan fisik

Tidak dilakukan

**3. Assesment (A)**

Nn. D usia 19 tahun dengan aktifitas seperti biasa

**4. Planing (P)**

- a. Menjelaskan kondisi pada ibu
- b. Evaluasi pelaksanaan gerakan abdominal streaching
- c. Memberikan Pujian Kepada ibu
- d. Mengingatkan kembali kepada Nn. D untuk hidup sehat seperti, makanan yang sehat, istirahat yang cukup, olahraga
- e. Kunjungan Ulang

### Lembar Implementasi

Waktu	Kegiatan	Evaluasi	Paraf
06-03-2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kondisi kepada Nn. D bahwa keadaan Nn.D baik, ditandai dengan TTV batas normal, TD 120/80 mmHG, N 80 x/menit, P 20 x/menit,</li> <li>2. Melakukan evaluasi gerakan abdominal streaching pada Nn. D dalam melakukan abdominal steraching sudah melakukan secara baik walaupun ada gerakan yang perlu diperbaiki dalam abdominal streaching</li> <li>3. Memberikan pujian kepada kepada Nn. D karena sudah melaukan abdominal steraching dengan baik dan rutin setiap harinya</li> <li>4. Mengingatkan kembali kepada N. D untuk hidup sehat seperti makanan sehat, istirahat yang cukup, olahraga</li> <li>5. Kunjungan ulang</li> </ol>	<p><i>Ibu mengerti keadaanya sekarang.</i></p> <p><i>Nn. D evaluasi yang diberikan dan akan belajar dan melakukan abdominal streaching sebaik mungkin</i></p> <p><i>Nn. D senang atas pujian yang dberikan</i></p> <p><i>Ibu sudah menerapkan hidup sehat</i></p> <p><i>Nn.D akan melakukan kunjungan ulang</i></p>	

#### Catatan Perkembangan 3 Kunjungan ke 4

12-03-2020, Pukul 10.15- 10.35 WIB

#### 1. Subyektif (S)

- a. Nn. D mengatakan sudah melakukan abdominal steraching
- b. Ibu sudah melakukan Nn. D untuk hidup sehat seperti,makanan yang sehat, istirahat yang cukup,olahraga
- c. Kunjungan Ulang

**2. Obyektif (O)**

- a. Keadaan Umum : Baik
- b. Kesadaran : Compos Mentis
- c. TTV
  - TD : 120/70 mmHG
  - Nadi : 80 x/menit
  - RR : 20 x/menit
  - BB : 54 Kg
- d. Pemeriksaan fisik
  - Tidak dilakukan

**3. Assesment (A)**

Nn. D usia 19 tahun dengan aktifitas seperti biasa

**4. Planing (P)**

- a. Menjelaskan kondisi kepada ibu
- b. Evaluasi pelaksanaan gerakan abdominal streaching
- c. Memberikan pujian kepada ibu
- d. Mengingatkan Nn. D untuk hidup sehat seperti, makanan yang sehat, istirahat yang cukup, olahraga
- e. Kunjungan ulang

### Lembar Implementasi

Waktu	Kegiatan	Evaluasi	Paraf
06-03-2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kondisi kepada Nn. D bahwa keadaan Nn.D baik, ditandai dengan TTV batas normal, TD 120/80 mmHG, N 80 x/menit, P 20 x/menit,</li> <li>2. Melakukan evaluasi gerakan abdominal stretching pada Nn. D dalam melakukan abdominal stretching sudah melakukan secara baik walaupun ada gerakan yang perlu diperbaiki dalam abdominal stretching</li> <li>3. Memberikan pujian kepada Nn. D karena sudah melakukan abdominal stretching dengan baik dan rutin setiap harinya</li> <li>4. Mengingatkan kembali kepada N. D untuk hidup sehat seperti makanan sehat, istirahat yang cukup, olahraga</li> <li>5. Kunjungan ulang</li> </ol>	<p><i>Nn.D mengerti keadaanya sekaran</i></p> <p><i>Nn. D evaluasi yang diberikan dan akan belajar dan melakukan abdominal stretching sebaik mungkin</i></p> <p><i>Nn. D senang atas pujian yang diberikan</i></p> <p><i>Nn.D sudah menerapkan hidup sehat</i></p> <p><i>Nn.D akan melakukan kunjungan ulang</i></p>	

#### Catatan Perkembangan 4 Kunjungan ke 5

15-03-2020, 09.15-09.35 WIB

##### 1. Subyektif (S)

- a. Nn. D mengatakan Haid hari pertama intensitas nyeri ringan
- b. Nn. D mengatakan sudah melakukan abdominal stretching sebelumnya
- c. Nn. D mengatakan nyerinya ringan tetapi masih bisa beraktifitas seperti biasa

- d. Nn. D mengatakan sudah melakukan Nn. D untuk hidup sehat seperti, makanan yang sehat, istirahat yang cukup, olahraga
- e. Nn. D mengatakan melakukan juga terapi alternative yaitu dengan mengompres panas di perut
- f. Data dukung : Kuisisioner pra survey dengan skala nyeri 2 ( nyeri ringan )

## 2. Obyektif (O)

- a. Keadaan Umum : Baik
- b. Kesadaran : Compos Mentis
- c. TTV
  - TD : 120/70 mmHG
  - Nadi : 78 x/menit
  - RR : 20 x/menit
  - BB : 54 Kg
- d. Pemeriksaan fisik
  - Tidak dilakukan

## 3. Assesment (A)

Nn. D umur 19 tahun haid hari pertama, skala nyeri 2 (nyeri ringan) TTV dalam batas normal

## 4. Planing (P)

- a. Informasikan kondisi pasien berdasarkan assment
- b. Evaluasi pengaruh abdominal streaching dalam menurunkan intensitas nyeri desminore
- c. Memberikan pujian
- d. Informasikan KIE menstruasi, istirahat makanan bergizi, aktifitas

## Lembar Implementasi

Waktu	Kegiatan	Evaluasi	Paraf
06-03-2020	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kondisi kepada Nn. D bahwa keadaan Nn.D baik, ditandai dengan TTV batas normal, TD 110/10 mmHG, N 80 x/menit, P 20 x/menit,</li> <li>2. Evaluasi pengaruh abdominal stretching dalam menurunkan intensitas nyeri desminore berdasarkan hasil pengkajian dan evaluasi tingkat nyeri haid (desminore) sebelum melakukan abdominal stretching adalah 6 (nyeri sedang) terjadi penurunan skala nyeri haid setelah dilakukan nya abdominal stretching selama ± 28 hari secara rutin 3 kali dalam seminggu selama 10 menit)</li> <li>3. Memberitahu klien tentang kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan dengan cara meningkatkan pola makan, makan makanan yang bergizi dan seimbang, seperti sayur, lauk, buah jika perlu ditambah dengan susu serta perbanyak konsumsi makanan tinggi protein selama menstruasi</li> <li>4. Menganjurkan klien untuk istirahat dan tidur yang cukup, serta olahraga peregangan otot perut atau abdominal stretching hal ini bertujuan untuk mengurangi stres, meningkatkan produksi endorfin pada otak yang merupakan penawar alami sakit ilmiah dari tubuh dan dilakukan secara tepat dan teratur setiap harinya.</li> </ol>	<p><i>Ibu mengerti keadaanya sekaran</i></p> <p><i>Nn. D senang atas keberhasilannya menurunkan rasa nyeri haid dengan bdominal streaching</i></p> <p><i>Nn. D memahami dengan apa yang sudah dijelaskan</i></p> <p><i>Nn.D akan akan melakukan apa yang sudah dianjurkan</i></p>	