

BAB III
ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN NYERI
PUNGGUNG DI TPMB ERNA SETIYAWATI
DI LAMPUNG TIMUR

A. Kunjungan Awal

Tempat pengkajian : TPMB Erna Setiyawati, S.ST

Tanggal pengkajian : Rabu, 08 Maret 2023

Pukul : 09.15 WIB

Pengkaji : Osa Meliya

1. Data Subjektif

a. Identitas/Biodata

Nama Ibu	: Ny. P	Nama Suami	: Tn. A
Umur	: 22 Tahun	Umur	: 22 Tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Wiraswasta
Gol. Darah	: O+	Gol. Darah	: -
Alamat	: Braja Sakti	Alamat	: Braja Sakti

b. Alasan Kunjungan/Keluhan Utama

Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya dan merasakan nyeri pada bagian punggung.

c. Riwayat Menstruasi

HPHT : 12-08-2022

TP : 19-05-2023

Siklus : \pm 28 hari

Masalah yang pernah dialami : Tidak ada

d. Riwayat Perkawinan

Perkawinan ke : 1 (satu)

Usia saat kawin : 21 tahun

Lama perkawinan : 1 tahun

e. Riwayat Kehamilan Persalinan dan Kehamilan yang lalu

Ibu mengatakan ini kehamilan pertamanya, dan ibu tidak pernah mengalami keguguran

f. Riwayat Kehamilan Saat Ini

Kunjung ke-empat : G1 P0 A0 usia kehamilan 30 minggu

Masalah yang dialami : ibu mengatakan merasakan panas dan nyeri terutama saat ibu beraktivitas. Pada pengkajian menggunakan Skala Numerik Rating Scale ibu memilih skor 4 yaitu dikategorikan pada nyeri sedang, nyeri yang dialami ibu hilang timbul dan terjadi sejak kurang lebih 5 hari yang lalu.

g. Riwayat Imunisasi

TT 1 : Dilakukan 2 minggu sebelum menikah

TT 2 : Dilakukan setelah satu bulan TT1

h. Riwayat penyakit / operasi yang lalu

Ibu mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit serius dan tidak pernah melakukan oprasi

i. Riwayat yang berhubungan dengan masalah kesehatan reproduksi

Ibu mengatakan tidak memiliki penyakit yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi

j. Riwayat penyakit keluarga

Ibu mengatakan keluarganya tidak memiliki riwayat penyakit menular, menurun dan menahun

k. Riwayat KB

Ibu mengatakan belum pernah menggunakan alat kontrasepsi

l. Pemenuhan kebutuhan sehari-hari

Nutrisi : ibu mengatakan makan 3x sehari dengan porsi sedang, minum 10 gelas/hari

Istirahat : tidur 6-8 jam, 1-2 jam tidur siang, beraktifitas seperti biasa

Eliminasi : BAB 1x sehari, BAK 7-8x/hari

Psikososial : ibu mengatakan kehamilan ini direncanakan, suami dan keluarga mendukung, ibu dan keluarga senang dan akan merawat kehamilanya dengan baik.

2. Data Objektif

a. Pemeriksaan umum

Keadaan Umum : Baik

Kesadaran : compasmetis

Tanda – tanda vital

TD	: 90/60 mmHg	BB sebelum hamil	: 48 kg
Nadi	: 82 x/menit	BB sekarang	: 56 kg
Pernafasan	: 20 x/menit	TB	: 154 cm
Suhu	: 36,9 ⁰ C	IMT	: 20,23
		LILA	: 24 cm

b. Pemeriksaan Fisik

- 1) Kepala dan wajah : normal, tidak ada benjolan dan tidak ada pembengkakan serta nyeri tekan. mata simetris, konjungtiva berwarna merah muda, sclera berwarna putih
- 2) Leher : tidak ada pembengkakan pada kelenjar tiroid
- 3) Payudara : payudara simetris, tidak ada benjolan, areola bersih, serta puting susu menonjol
- 4) Abdomen : tidak ada bekas luka operasi, tidak ada striae
- 5) Pemeriksaan Leopold
 - a) Leopold I : Tfu 3 jari diatas pusat, teraba bagian lunak, bulat, tidak melenting yaitu bokong
 - b) Leopold II : teraba bagian datar, keras, memanjang seperti papan diperut bagian kanan yaitu punggung janin dan teraba bagian kecil diperut kiri yaitu ekstremitas janin.
 - c) Leopold III : teraba dibagian perut bawah bulat, keras, melenting yaitu kepala janin.

- d) Leopold IV : ujung-ujung jari kedua tangan bisa dipertemukan (konvergen) bagian terbawah janin belum masuk pintu atas panggul.
- e) Presentasi : Belakang Kepala
- f) Mc donald : 23 cm
- g) DJJ : 154 x/menit
- h) TBJ : 1.860 gram
- i) Ekstremitas
- (1) Atas : simetris, jari tangan normal dan tidak ada pembengkakan
- (2) Bawah : simetris, tidak ada pembengkakan serta reflek patella (+)
- j) Anogenetalia : bersih, tidak ada luka, tidak ada riwayat hemoroid

c. Pemeriksaan penunjang

- 1) Hb : 12,3 gr%
- 2) Protein urin : Negatif (-)
- 3) glukosa urine : Negatif (-)
- 4) HbSg : Non reaktif
- 5) HIV : Non reaktif
- 6) Sifilis : Non reaktif

2. Analisis Data

Diagnosa : Ny.P usia 22 tahun G1P0A0 usia kehamilan 29 minggu,
janin tunggal hidup intrauteri presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung saat beraktifitas

3. Perencanaan

Tabel 1
Lembar Implementasi Kunjungan Awal

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi (bukan kesimpulan)		
	Waktu (Tgl/Jam)	Tindakan	Paraf	Waktu (Tgl/Jam)	Evaluasi Tindakan	Paraf
1. Jelaskan hasil pemeriksaan pada ibu	Rabu, 08 Maret 2023 09.15 WIB	Menjelaskan hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janinnya dalam keadaan normal. TD : 90/60 mmHg N : 82x/menit RR : 20x/menit S : 36,9 °C DJJ : 154x/menit	Osa	09.17 WIB	Ibu mengetahui dan mengerti hasil pemeriksaan	Osa
2. Berikan edukasi tentang nyeri punggung	09.17 WIB	Memberikan edukasi tentang nyeri punggung. Nyeri punggung yang ibu alami terjadi pada trimester III dan merupakan masalah fisiologis di TM III yang sering dialami pada ibu hamil, tetapi hal tersebut harus mendapatkan penanganan yang tepat agar ibu merasa nyaman pada saat masa kehamilan. Nyeri punggung yang ibu alami dapat di karenakan bertambahnya berat badan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdiri,	Osa	09.20 WIB	Ibu mengerti mengenai nyeri punggung pada TM III	Osa

		peningkatan hormon relaksin, postur tubuh yang condong ke arah depan, atau riwayat nyeri terdahulu.				
3. Edukasi cara penanganan nyeri punggung	09.20 WIB	Mengedukasi ibu cara yang dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu seperti: a. Menjaga posisi tubuh yaitu 1) Ibu tidak berdiri dan berjalan terlalu lama 2) Ibu duduk dengan menggunakan tempat duduk rendah menapakkan kaki dilantai, duduk menggunakan kursi dengan sandaran yang tinggi 3) Berbaring dengan miring ke kiri, berguling ke salah satu sisi jika ingin bangkit dari tempat tidur b. Mengurangi aktivitas serta istirahat yang cukup c. Mengompres dengan air hangat, menggosok punggung d. Melakukan senam hamil	Osa	09.23 WIB	Ibu sedang mengerti cara penanganan pada nyeri punggung	Osa
4. Edukasi ibu manfaat senam hamil	09.23 WIB	Mengedukasi ibu manfaat dari senam hamil yaitu membuat tubuh bugar, membantu proses dalam persalinan serta dapat mengurangi nyeri punggung pada kehamilan	Osa	09.26 WIB	Ibu mengerti dan mengetahui manfaat senam hamil	Osa

5. Anjurkan ibu rutin minum tablet Fe dan kalsium	09.26 WIB	Menganjurkan ibu untuk tetap meminum tablet fe 30 butir, di minum 1 tablet pada malam hari dan 1 tablet kalsium pada pagi hari	Osa	09.30 WIB	Ibu akan rutin minum tablet Fe dan Kalsium	Osa
6. Anjurkan ibu makan-makanan yang baik bagi ibu hamil	09.30 WIB	Memberitahu ibu untuk makan-makanan bergizi seperti sayuran, telur, ikan, daging dan buah-buahan serta minum air putih minimal 8 gelas setiap hari	Osa	09.33 WIB	Ibu mengerti dan akan makan-makanan yang baik bagi ibu hamil serta minum air putih	Osa
7. Anjurkan ibu istirahat cukup	09.36 WIB	Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup yaitu 8 jam setiap hari. 5-6 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari	Osa	09.38 WIB	Ibu istirahat 6 jam pada malam hari dan 2 jam pada siang hari	Osa
8. Anjurkan ibu akan dilakukan kunjungan ulang kerumah untuk beberapa kali	10.38 WIB	Menganjurkan ibu akan dilakukan kunjungan ulang pada tanggal 10 maret 2023 akan ada kunjungan kerumah	Osa	10.40 WIB	Ibu menyepakati kunjungan ulang pada 10 maret 2023	Osa

B. Catatan Perkembangan I

Pada tanggal 10 Maret 2023 Pukul 10.00 WIB

1. Data Subjektif

a. Kebutuhan makan dan minum

Ibu mengatakan makan 3x sehari. Ibu telah makan- makanan yang bergizi seperti sayur, buah, lauk, telur, daging dan minum air putih.

b. Kebutuhan eliminasi

Ibu mengatakan tidak ada masalah pada eliminasi

c. Keluhan saat ini

Ibu mengatakan rutin minum tablet Fe 1 tablet setiap hari pada malam hari sebelum tidur. Ibu sudah istirahat yang cukup yaitu 6 jam pada malam hari dan 2 jam pada siang hari. Ibu sudah menjaga posisi tubuhnya dengan tidak berdiri terlalu lama, duduk dengan menggunakan tempat duduk rendah menapakkan kaki dilantai serta berbaring dengan miring kekiri. Ibu mengatakan masi merasakan nyeri saat beraktivitas.

2. Data Obejektif

a. Pemeriksaan umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Compasmetis

TD : 90/80 mmHg

Nadi : 82 x/m

Suhu : 36.6⁰ C

RR : 24 x/m

Skala nyeri : 4 (nyeri sedang)

3. Analisis Data

Diagnosa : Ny.P usia 22 tahun G1P0A0 usia kehamilan 30 minggu, janin tunggal hidup intrauteri presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung saat beraktifitas

Tabel 2
Lembar Impementasi Catatan Perkembangan I

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi (bukan kesimpulan)		
	Waktu (Tgl/Jam)	Tindakan	Paraf	Waktu (Tgl/Jam)	Evaluasi Tindakan	Paraf
1. Jelaskan hasil pemeriksaan pada ibu	Jumat,10 2023 10.00 WIB	Jelaskan hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janinnya baik dan <i>vital sign</i> dalam batas normal.	Osa	10.04 WIB	Ibu mengetahui dan mengerti hasil pemeriksaanya	Osa
2. Lakukan informen consent tindakan	10.04 WIB	Melakukan informen consent sebelum dilakukan senam hamil	Osa	10.06 WIB	Ibu menyetujui informen consent	Osa
3. Jelaskan pada ibu gerakan senam hamil	10.06 WIB	Menjelaskan pada ibu gerakan-gerakan senam hamil diantaranya : a. Duduk Bersila Posisikan badan duduk bersila, pandangan kedepan, tangan kanan dan tangan kiri lurus kedepan secara rileks. Latihan ini bertujuan agar perut bawah menahan isi perut dan bayi. Dapat dilakukan ibu sesering mungkin dalam kegiatan sehari-hari. b. Latian Dasar Kaki Posisikan badan duduk bersandar pada kedua lengan dibelakang dan kedua kaki lurus kedepan. Gerakan plantar kaki ke atas dan kebawah, miringkan	Osa	10.21 WIB	Ibu dapat melakukan gerakan senam yang diajarkan	Osa

		<p>telapak kaki kekanan lalu ke kiri. Latihan ini bertujuan melancarkan sirkulasi vena, serta mencegah bengkak di pergelangan kaki. Kemudian lakukan gerakan memutar telapak kaki 360° ke kiri dan sebaliknya atau ke kanan. Dapat dilakukan sesering mungkin dalam kegiatan sehari-hari</p> <p>c. Latihan Dasar Pernafasan Posisikan badan tidur terlentang, kedua tangan disamping tubuh dan kedua lutut dibtekuk. Tarik nafas melalui hidung secara perlahan lalu hembuskan melalui mulut. Gerakan ini bertujuan untuk menciptakan ketenangan, melancarkan sirkulasi darah sehingga O₂ tercukupi bagi ibu dan bayi. Lakukan gerakan ini sebanyak 6 kali</p> <p>d. Latihan Dasar Panggul Yang Jatuh Ke Depan Gerakan ini bertujuan untuk mengembalikan posisi panggul yang berat kedepan agar mengurangi bahkan mencegah nyeri punggung.</p> <p>1) Posisi badan berbaring terlentang kedua lutut di tekuk. Kerutkan otot pantat bersama dengan perut bagian bawah kemudian lepaskan dan membuat cekungan di punggung. Lakukan gerakan ini sebanyak 15-30 kali</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>2) Posisi badan merangkak angkat panggul dengan mengertukan perut bagian bawah dan oto pantat sehingga punggung menjadi bungkuk. Kemudian, lepaskan kerutan sehingga punggung menjadi lurus kembali. Lakukan gerakan ini 5-6 kali</p> <p>e. Latihan Dasar Panggul Jatuh Ke Samping Posisi badan tidur terlentang dengan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk. Gerakan ini baik digunakan bagi ibu dengan kebiasaan salah berdiri. Lakukan gerakan berulang sebanyak 6-10 kali</p> <p>f. Latihan Dasar Rotasi Panggul : Posisi badan tidur terlentang satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk. Kemudian, bawa lutut menekuk sejauh mungkin kesamping yang berlawanan, serta mengangkat tumit. Kembalikan lutut ketengah, lakukan yang sama pada satu kaki lainnya. Gerakan ini bertujuan memberikan rasa nyaman disekeliling panggul. Lakukan gerakan sebanyak 6-10 kali</p> <p>g. Latihan Dasar Otot Panggul : Posisikan badan tidur terlentang kedua lutut ditekuk. Kemudian mengerutkan otot pantat dan perut bagian bawah, tahan selama 6 detik kemudian lepaskan. Gerakan ini bertujuan untuk</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>menguatkan otot panggul (mencegah prolaps uteri dan wasir), pelepasan otot yang akan diperlukan saat mengejan serta membuat otot elastis</p> <p>h. Latihan Relaksasi Sempurna : Posisi badan tidur miring kiri beri bantal pada bagian kepala, lengan yang ada dibawah diletakan dibelakang punggung. Kemudian, lengan yang berada di atas diletakan didepan atau di atas bantal bagian bawah, dengan panggul, lutut, pergelangan kaki dibengkoka. Sedangkan kaki yang berada dibawah diletakan dibelakang. Gerakan ini bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, memudahkan persalinan serta memberikan rasa nyaman pada ibu</p>				
4. Anjurkan ibu tidak melakukan senam hamil pada suhu ruangan yang tinggi serta memakai pakaian yang nyaman	10.21 WIB	Menganjurkan ibu untuk tidak melakukan senam hamil pada suhu ruangan yang tinggi serta memakai pakaian yang nyaman ketika melakukan senam	Osa	10.24 WIB	Ibu mengerti dan akan memakai pakaian yang nyaman ketika melakukan senam	Osa
5. Anjurkan ibu untuk melakukan senam hamil 3x dalam satu minggu	10.24 WIB	Anjurkan ibu untuk melakukan senam hamil 3x dalam satu minggu dengan durasi 15 menit	Osa	10.26 WIB	Ibu akan melakukan senam hamil 3x dalam satu minggu	Osa

6. Berikan leaflet senam hamil pada ibu	10.26 WIB	Memberikan leaflet senam hamil pada ibu sebagai panduan ibu untuk melakukan senam hamil sendiri	Osa	10.326 WIB	Leaflet telah diterima oleh ibu dan ibu akan membacanya	Osa
7. Anjurkan ibu akan dilakukan kunjungan ulang kerumah	10.32 WIB	Menganjurkan ibu akan dilakukan kunjungan ulang pada tanggal 17 maret 2023 akan ada kunjungan kerumah	Osa	10.35 WIB	Ibu menyepakati kunjungan ulang pada 15 maret 2023	Osa

C. Catatan Perkembangan II

Pada tanggal 17 Maret 2023 Pukul 09.15 WIB

1. Data Subjektif

Ibu telah melakukan senam hamil 3x dalam satu minggu dengan durasi 15 menit. Ibu mengatakan nyeri dibagian punggung sudah sedikit berkurang, tetapi saat melakukan aktivitas masi terasa nyeri pada punggung.

2. Data Obejktif

a. Pemeriksaan umum

Keadaan umum : Baik
Kesadaran : Compasmetis
TD : 100/70 mmHg
Nadi : 80 x/menit
Suhu : 36,5⁰ C
RR : 22 x/menit
Skala nyeri : 3 (nyeri sedang)

3. Analisis Data

Diagnosa : Ny.P usia 22 tahun G1P0A0 usia kehamilan 31 minggu, janin tunggal hidup intrauteri presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung saat beraktifitas

Tabel 3
Lembar Implementasi Catatan Perkembangan II

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi (bukan kesimpulan)		
	Waktu (Tgl/Jam)	Tindakan	Paraf	Waktu (Tgl/Jam)	Evaluasi Tindakan	Paraf
1. Jelaskan hasil pemeriksaan pada ibu	Jumat, 17 Maret 2023 09.15 WIB	Jelaskan hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janinnya baik dan <i>vital sign</i> dalam batas normal.	Osa	09.17 WIB	Ibu mengetahui dan mengerti hasil pemeriksaan	Osa
2. Evaluasi ibu melakukan senam hamil	09.17 WIB	Mengevaluasi ibu melakukan senam hamil	Osa	09.20 WIB	Ibu mampu melakukan senam hamil dan sudah melakukan senam hamil 3x dalam 1 minggu	Osa
3. Anjurkan ibu menambah durasi senam	09.20 WIB	Menganjurkan ibu untuk tetap melakukan senam hamil yang sudah diajarkan 3x dalam satu minggu dengan menambah durasi senam hamil sebanyak 2 menit setiap minggu	Osa	09.23 WIB	Ibu akan menambah durasi senam sebanyak 2 menit	Osa
4. Anjurkan ibu untuk berzikir dan mengaji untuk mengalihkan rasa sakit	09.23 WIB	Menganjurkan ibu untuk mengalihkan rasa nyeri dengan berzikir dan mengaji serta mendengarkan murotal Qur'an saat terasa nyeri	Osa	10.26 WIB	Ibu akan melakukan zikir atau mengaji serta mendengarkan murotal Qur'an jika nyeri muncul	Osa

5. Edukasi ibu tanda bahaya dalam kehamilan	10.26 WIB	Menedukasi ibu tanda bahaya dalam kehamilan yaitu : a. Muntah terus dan tidak maumakan b. Demam tinggi c. Sakit kepala disertai kejang d. Janin dirasa kurang bergerak e. Pendarahan f. Air ketuban keluar sebelum waktunya g. Diare berulang h. Sakit dan gatal pada daerah kemaluan i. Sulit tidur dan cemas berlebihan Serta menganjurkan ibu untuk kefasilitas kesehatan jika terdapat tanda bahaya kehamilan	Osa	10.30 WIB	Ibu mengerti dan mengetahui tanda bahaya pada kehamilan dan akan kefasilitas kesehatan jika terdapat tanda bahaya kehamilan	Osa
6. Anjurkan ibu akan dilakukan kunjungan ulang kerumah	10.30 WIB	Anjurkan ibu akan dilakukan kunjungan ulang pada tanggal 24 maret 2023 akan ada kunjungan kerumah	Osa	10.34 WIB	Ibu menyepakati kunjungan ulang pada 17 Maret 2023	Osa

D. Catatan Perkembangan III

Pada tanggal 24 Maret 2023 Pukul 10.00 WIB

1. Data Subjektif

Ibu telah melakukan senam hamil 3x dalam satu minggu dengan durasi 17 menit. Ibu sudah mengalihkan rasa sakit dengan berzikir, nyeri yang dirasakan ibu sudah berkurang.

2. Data Obejktif

a. Pemeriksaan umum

Keadaan umum : Baik
Kesadaran : Compasmetis
TD : 100/70 mmHg
Nadi : 82 x/m
Suhu : 36.8⁰ C
RR : 24 x/m
Skala nyeri : 2 (nyeri ringan)

3. Analisis

Diagnosa : Ny.P usia 22 tahun G1P0A0 usia kehamilan 32 minggu, janin tunggal hidup intrauteri presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung saat beraktifitas

Tabel 4
Lembar Implementasi Catatan Perkembangan III

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi (bukan kesimpulan)		
	Waktu (Tgl/Jam)	Tindakan	Paraf	Waktu (Tgl/Jam)	Evaluasi Tindakan	Paraf
1. Jelaskan hasil pemeriksaan pada ibu	Jumat, 10 Maret 2023 10.00 WIB	Jelaskan hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janinnya baik dan <i>vital sign</i> dalam batas normal.	Osa	09.17 WIB	Ibu mengetahui dan mengerti hasil pemeriksaan	Osa
2. Anjurkan ibu untuk tetap melakukan senam hamil yang telah diajarkan	09.17 WIB	Menganjurkan ibu untuk tetap melakukan senam hamil yang sudah diajarkan 3x dalam satu minggu	Osa	09.20WI B	Ibu mampu melakukan senam hamil dan sudah melakukan senam hamil 3x dalam satu minggu	Osa
3. Anjurkan ibu menambah durasi senam	09.20 WIB	Menganjurkan pada ibu untuk menambah durasi senam hamil sebanyak 2 menit setiap harinya	Osa	09.23WI B	Ibu akan menambah durasi senam sebanyak 2 menit	Osa
4. Edukasi ibu perawatan payudara	10.23 WIB	Mengedukasi ibu cara perawatan payudara yang dilakukan 2x sehari sebelum mandi yaitu: a. Kompres puting susu sampai bagian aerola mammae dengan kapas yang telah dibasahi minyak kelapa baby oil selama 2-3 menit. Tahap ini bertujuan untuk memperlunak kotoran/kerak yang	Osa	10.26 WIB	Ibu dapat mengulangi cara perawatan payudara dan akan melakukannya sebelum mandi	Osa

		<p>menempel pada puting susu sehingga mudah untuk dibersihkan.</p> <p>b. Olesi ibu jari dan jari telunjuk dengan minyak kelapa/baby oil.</p> <p>c. Letakkan ibu jari dan jari telunjuk di sekitar puting susu. Lakukan gerakan memutar ke arah dalam sebanyak 5-10 putaran dan lakukan gerakan memutar ke arah luar sebanyak 5- 10 putaran untuk meningkatkan elastisitas puting susu. Tarik kedua puting susu sebanyak 5-10 kali.</p> <p>d. Olesi kedua telapak tangan dengan minyak kelapa/baby oil.</p> <p>e. Tangan kiri menyokong buah dada dan tangan kanan melakukan pengurutan dengan buku-buku jari mulai dari pangkal payudara menuju arah puting susu secara menyeluruh. Lakukan gerakan ini masing- masing sebanyak 20 kali</p> <p>f. Rangsang payudara dengan kompres air hangat dilanjutkan dengan kompres air dingin secara bergantian. Lakukan masing-masing sebanyak 5 kali.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		g. Keringkan payudara menggunakan handuk kering dan bersih.				
5. Anjurkan ibu akan dilakukan kunjungan ulang kerumah	10.30 WIB	Menganjurkan ibu akan dilakukan kunjungan ulang pada tanggal 31 maret 2023 akan ada kunjungan kerumah	Osa	07.35 WIB	Ibu menyepakati kunjungan ulang pada 29 maret 2023	Osa

E. Catatan Perkembangan IV

Pada tanggal 31 Maret 2023 Pukul 09.00 WIB

1. Data Subjektif

Ibu telah melakukan senam hamil 3x dalam satu minggu dengan durasi 19 menit. Ibu sudah melakukan perawatan payudara 2x setiap hari. Ibu mengatakan yeri punggung yang dirasakan ibu sudah berkurang

2. Data Objektif

a. Pemeriksaan umum

Keadaan umum : Baik
Kesadaran : Compasmetis
TD : 100/80 mmHg
Nadi : 80 x/m
Suhu : 36.7⁰ C
RR : 24 x/m
Skala nyeri : 1 (nyeri ringan)

3. Analisis

Diagnosa : Ny.P usia 22 tahun G1P0A0 usia kehamilan 33 minggu, janin tunggal hidup intrauteri presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung saat beraktifitas

Tabel 5
Lembar Implementasi Catatan Perkembangan IV

Perencanaan	Pelaksanaan			Evaluasi (bukan kesimpulan)		
	Waktu (Tgl/Jam)	Tindakan	Paraf	Waktu (Tgl/Jam)	Evaluasi Tindakan	Paraf
1. Jelaskan hasil pemeriksaan pada ibu	Jumat, 31 Maret 2023 09.00 WIB	Jelaskan hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janinnya baik dan <i>vital sign</i> dalam batas normal.	Osa	09.04 WIB	Ibu mengetahui dan mengerti hasil pemeriksaan	Osa
2. Anjurkan ibu untuk tetap melakukan senam hamil yang telah diajarkan	09.04 WIB	Menganjurkan ibu untuk tetap melakukan senam hamil yang sudah diajarkan 3x dalam satu minggu jika nyeri datang kembali	Osa	09.08 WIB	Ibu mampu melakukan senam hamil dan sudah melakukan senam hamil 3x dalam satu minggu	Osa
3. Anjurkan ibu menambah durasi senam	09.08 WIB	Menganjurkan pada ibu untuk menambah durasi senam hamil sebanyak 2 menit setiap minggu	Osa	09.12 WIB	Ibu akan menambah durasi senam sebanyak 2 menit	Osa
4. Evaluasi ibu dalam melakukan perawatan payudara	10.12 WIB	Mengevaluasi ibu melakukan perawatan payudara yang sudah diajarkan	Osa	10.20 WIB	Ibu mampu melakukan gerakan perawatan payudara yang telah diajarkan dan sudah melakukannya setiap hari pada pagi dan sore hari sebelum mandi	Osa

5. Jelaskan persiapan persalinan	10.20 WIB	Menganjurkan ibu mempersiapkan persiapan persalinan seperti ; a. Tempat persalinan b. Pendonor darah c. Kendaraan d. Pendamping persalinan e. Pakaian bayi seperti popok, baju, topi, bedong, kaos kaki dan tangan, selimut dan handuk bayi. f. KTP, KK dan keperluan lain	Osa	10.26 WIB	Ibu mengerti dan sudah mempersiapkan pakaian bayi serta pendamping persalinan	Osa
6. Jelaskan tanda-tanda persalinan	10.26 WIB	Menjelaskan pada ibu tanda-tanda awal persalinan yaitu : a. Perut mulas-mulas yang teratur, timbulnya semakin sering dan semakin lama b. Keluar lendirbercampur darah dari jalan lahir atau keluar ketuban dari jalan lahir	Osa	10.29 WIB	Ibu sudah mengerti dan mengetahui tanda awal persalinan	Osa
7. Anjurkan untuk segera datang kefasilitas kesehatan terdekat jika terjadi tanda awal persalinan	10.29 WIB	Menganjurkan ibu untuk segera datang kefasilitas kesehatan terdekat jika terjadi tanda awal persalinan	Osa	07.34 WIB	Ibu mengerti dan akan segeradatang kefasilitas kesehatan terdekat jika terjadi tanda awal persalinan	Osa