

## **BAB III**

### **METODE STUDI KASUS**

#### **A. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan**

Lokasi pemberian asuhan kepada klien bertempat di PMB Sri Windarti S.Tr. Keb. Desa Pardasuka, Kecamatan Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan. Waktu pelaksanaan yang digunakan untuk studi kasus ini pada bulan Maret-April.

#### **B. Subjek Laporan Kasus**

Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah ibu hamil trimester III pada Ny.T. usia kehamilan 30 minggu G1 P0 A0 dengan Nyeri Punggung.

#### **C. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan selama melakukan laporan kasus ini adalah dengan menggunakan format asuhan kebidanan kehamilan dengan metode manajemen asuhan kebidanan 7 langkah varney dan data perkembangan menggunakan SOAP dan sesuai lembar observasi yaitu data yang didapatkan dari :

1. Lembar persetujuan responden
2. Lembar observasi pengkajian nyeri punggung bawah pada ibu hamil
3. Format asuhan kebidanan dalam kehamilan
4. Dokumentasi kebidanan

#### **D. Teknik Cara Pengumpulan Data**

Dalam penyusunan kasus ini penulis menggunakan jenis data primer dan sekunder.

##### **1. Data Primer**

Data primer di dapatkan dari hasil wawancara dengan klien, hasil observasi langsung dan pemeriksaan fisik ibu hamil trimester III di PMB Sri Windarti,S.Tr.Keb sesuai 7 langkah varney

## 2. Data Sekunder

Data sekunder didapatkan dari berbagai sumber seperti buku, jurnal atau penelitian terdahulu serta dokumentasi informasi yang diperoleh dari rekam medis pasien mengenai Penerapan gerakan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawahpada ibuhamil trimester III.

### **E. Bahan dan Alat**

Dalam melaksanakan studi kasus dengan judul asuhan Kebidanan pada ibu hamil dengan mengatasi nyeri punggung dengan prenatal yoga,penulis menggunakan alatalat sebagai berikut:

1. Alat yang dibutuhkan untuk melakukan pemeriksaan fisik dan observasi :
  - a. Timbang berat badan
  - b. Alat pengukur tinggi badan
  - c. Tensimeter
  - d. Termometer
  - e. Jam tangan
  - f. Matras
  
2. Bahan habis pakai yang digunakan adalah
  - a. Pakaian olahraga
  - b. Kain / handuk untuk alas matras

### **F. Jadwal Studi Kasus**

Dalam bagian ini diuraikan lagkah langkah kegiatan dari mulai menyusun laporan tugas akhir sampai penulisan laporan tugas akhir, beserta waktu berlangsungnya setiap kegiatan tersebut.

Jadwal studi kasus ini terlampir

### G. Jadwal Kegiatan ( Matriks Kegiatan )

No	Kunjungan	Asuhan Kebidanan
1.	Kunjungan Hari pertama 22 Maret 20223 Pukul 08.00 WIB	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperkenalkan diri kembali dan menjelaskan ulang tentang laporan tugas akhir</li> <li>2. Melakukan pemeriksaan fisik dan memberitahu hasil pemeriksaannya</li> <li>3. Memberikan kembali edukasi tentang tujuan, manfaat dan proses pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil</li> <li>4. Memberikan lembar kuisisioner untuk mengetahui tingkat skala nyeri yang dirasakan ibu.</li> <li>5. Melakukan pengukuran pertama intensitas nyeri punggung</li> <li>6. Memberitahu pada pasien bahwa nyeri punggung yang dialami ibu disebabkan karena terjadinya peregangan otot pada daerah punggung. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan fisiologis pada trimester III dan juga dipengaruhi oleh perubahan hormon estrogen, peningkatan berat badan dan postur tubuh cenderung cekung kedepan (<i>lordosis</i>) akibat ukuranjanin yang bertambah besar.</li> <li>7. Memberitahu pasien upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri punggung salah satunya dengan melakukan gerakan prenatal yoga</li> <li>8. Memberitahu bahwa tindakan pelaksanaan prenatalyoga selama 60 menit yang akan diberikan selama 1 minggu 2 kali pada pagi hari selama 3 minggu</li> <li>9. Melakukan tindakan pelaksanaan prenatal yoga,yang dilakukan yaitu 5 gerakan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasanah “menyilangkan kaki didepan,telapak tangandidada kiri dan telapak tangan kiri didepaan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu</li> <li>2. gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu,lutut berada dibawah pinggul,tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus,punggung kakibenamkan,buang</li> </ol> </li> </ol>

		<p>nafas pangangan kebawahdagu dekat ke dada”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. gerakan child pose dari posisi table pose, buka lutut lebih lebar, pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.</li> <li>4. Gerakan bound angle duduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha</li> <li>5. Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan, suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan</li> <li>10. Melakukan observasi pasca penatalaksanaan gerakan prenatal yoga</li> <li>11. Menganjurkan ibu untuk rutin melakukan prenatal yoga dirumah Menjadwalkan akan berkunjung ulang 2 kali dalam seminggu pada pagi hari</li> </ol>
2	<p>Kunjungan Hari Kedua 23 Maret 2023 Pukul 09.00. WIB</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pemeriksaan fisik</li> <li>2. Menanyakan kembali keluhan yang dirasakan ibu</li> <li>3. Melakukan pengkajian data</li> <li>4. Memberikan lembar kuisisioner dan melakukan pengukuran intensitas nyeri punggung</li> <li>5. Melakukan pemberian gerakan prenatal yoga untuk kedua kalinya <ul style="list-style-type: none"> <li>• pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasana “menyilangkan kaki didepan, telapak tangan didepan kiri dan telapak tangan kiri didepan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu</li> <li>• gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu, lutut berada dibawah pinggul, tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus, punggung kaki benamkan, buang nafas pangangan kebawahdagu dekat ke dada”</li> </ul> </li> </ol>

2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• gerakan child pose dari posisi table pose, buka lutut lebih lebar, pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.</li> <li>• Gerakan bound angle deduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha</li> <li>• Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan, suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan</li> </ul>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Melakukan observasi</li> <li>7. Menjadwalkan akan berkunjung ulang minggu depan selama 2 hari pada pagi hari</li> <li>8. Menganjurkan ibu tidur miring kiri dan tidak terlalu mengangkat beban yang terlalu berat supaya nyeri punggung bawah tidak semakin parah</li> <li>9. Menganjurkan ibu untuk datang ke PMB jika ada keluhan</li> </ol>
	Kunjungan Hari Ketiga 27 Maret 2023 Pukul .09.00 WIB	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pemeriksaan fisik</li> <li>2. Memberikan lembar kuisioner dan melakukan pengukuran intensitas nyeri punggung bawah</li> <li>3. Memantau dan melihat ibu melakukan penerapan prenatal yoga untuk ketiga kalinya <ul style="list-style-type: none"> <li>• pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasana “menyilangkan kaki didepan, telapak tangan didepan kiri dan telapak tangan kiri didepan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu</li> <li>• gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu, lutut berada dibawah pinggul, tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus, punggung kaki benamkan, buang nafas pandangan kebawah dagu dekat ke dada”</li> <li>• gerakan child pose dari posisi table</li> </ul> </li> </ol>

		<p>pose, buka lutut lebih lebar, pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan bound angle deduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha</li> <li>• Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan, suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan</li> </ul> <p>4. Melakukan observasi pasca penatalaksanaan gerakan prenatal yoga</p> <p>5. Menjadwalkan akan berkunjung ulang selama 2 hari mendatang pada pagi hari Mengajukan ibu miring kiri dahulu sebelum bangun dari tempat tidur dan tidakterlalu mengangkat beban yang terlalu berat supaya nyeri punggung berkurang</p>
		<p>6. Mengajukan ibu untuk datang ke PMB jika ada keluhan</p>
4.	Kunjungan HariKeempat 28 Maret 2022Pukul ... WIB	<p>1. Melakukan pemeriksaan ttv</p> <p>2. Menanyakan keluhan yang dirasakan ibu</p> <p>3. Memberikan lembar kuisisioner dan mlakukan pengukuran intensitas nyeri punggung bawah</p> <p>4. Memantau dan melihat ibu melakukan gerakan prenatal yoga untuyang ke empat kalinya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasanah “menyilangkan kaki didepan, telapak tangandidada kiri dan telapak tangan kiri didepaan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu</li> <li>• gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu, lutut berada dibawah pinggul, tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus, punggung kaki</li> </ul>

		<p>benamkan, buang nafas pangangan kebawahdagu dekat ke dada”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gerakan child pose dari posisi table pose, buka lutut lebih lebar, pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.</li> <li>• Gerakan bound angle deduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha</li> <li>• Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan, suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Melakukan observasi pasca penatalaksanaan gerakan prenatal yoga</li> <li>6. Menjadwalkan akan berkunjung ulang minggu depan pada pagi hari</li> <li>7. Menganjurkan ibu tidur miring kiri dan tidak terlalu mengangkat beban yang terlalu berat supaya nyeri punggung bawah tidak semakin parah</li> <li>8. Menganjurkan ibu untuk datang ke PMB jika ada keluhan</li> </ol>
5.	Kunjungan Hari ke-5 3 APRIL 2022 Pukul 09.00 WIB	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pemeriksaan fisik</li> <li>2. Menanyakan keluhan ibu</li> <li>3. Melakukan pengukuran intensitas nyeri punggung bawah</li> <li>4. Memantau dan melihat ibu melakukan gerakan prenatal yoga untuk yang ke empat kalinya <ul style="list-style-type: none"> <li>• pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasana “menyilangkan kaki didepan, telapak tangan didepan kiri dan telapak tangan kiri didepan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu</li> <li>• gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu, lutut berada dibawah pinggul, tarik nafas pandangan kedepan tulang</li> </ul> </li> </ol>

		<p>punggung lurus,punggung kaki benamkan,buang nafas pangangan kebawahdagu dekat ke dada”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gerakan child pose dari posisi table pose,buka lutut lebih lebar,pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.</li> <li>• Gerakan bound angle duduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha</li> <li>• Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan,suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Melakukan observasi pasca penatalaksanaan gerakan prenatal yoga</li> <li>6. Memberitahu ibu bahwa besok akan dilakukan kunjung terakhir dirumah pasien pada pagi hari</li> <li>7. Menganjurkan ibu miring kiri terlebih dahulu sebelum bangkit dari tempat tidur</li> <li>8. Menganjurkan ibu untuk datang ke PMB jika ada keluhan</li> </ol>
6.	Kunjungan Hari ke-6 4 APRIL 2023 Pukul 09.00WIB	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pemeriksaan fisik</li> <li>2. Memberikan lembar kuisioner dan melakukan pengukuran intensitas nyeri punggung</li> <li>3. Melakukan gerakan prenatal yoga b e r s a m a s a m a untuk yang hari terakhir <ul style="list-style-type: none"> <li>• pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasana “menyilangkan kaki didepan,telapak tangandidada kiri dan telapak tangan kiri didepaan pusat kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu</li> <li>• gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu,lutut berada dibawah pinggul,tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus,punggung kaki benamkan,buang nafas pangangan</li> </ul> </li> </ol>

		<p>keawahdagu dekat ke dada”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gerakan child pose dari posisi table pose, buka lutut lebih lebar, pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.</li> <li>• Gerakan bound angle deduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha</li> <li>• Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan, suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Melakukan evaluasi pasca penatalaksanaan gerakan prenatal yoga</li> <li>5. Memberikan apresiasi dan kenang kenangan untuk ibu yang telah bersedia melakukan penerapan prenatal yoga selama 3 minggu</li> <li>6. Memberitahu bahwa hari ini kunjungan terakhir pelaksanaan penerapan prenatal yoga</li> <li>7. Menganjurkan ibu tidur miring kiri dan menganjurkan ibu untuk selalu menerapkan prenatal yoga dipagi hari yang telah diajarkan supaya nyeri punggung tidak kembali</li> <li>8. Menganjurkan ibu untuk datang ke PMB jika ada keluhan</li> </ol>
--	--	---