

BAB IV

TINJAUAN KASUS

**PENERAPAN GERAKAN YOGA CAT & COW UNTUK MENGATASI
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III TERHADAP NY.R G1P0A0
DI PMB CHATARINA ERNA PURWATI,AMD.KEB
KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

Anamnesa oleh : Siti Ainun Hasanah

Tanggal pengkajian : 13 Februari 2024

Jam : 16.00 WIB

SUBJEKTIF (S)

A. Identitas

Istri		Suami	
Nama	: Ny. R		: Tn. F
Umur	: 28 tahun		: 28 tahun
Agama	: Islam		: Islam
Suku/bangsa	: Jawa/Indonesia		: Jawa/Indonesia
Pendidikan	: S1		: S1
Pekerjaan	: PNS		: Wiraswasta
Alamat	: Dsn Sebalang, Desa Tarahan, Kec. Katibung, Kab.Lampung Selatan		

B. Anamnesa

1. Alasan kunjungan

Ibu mengatakan ingin melakukan kunjungan rutin dan ingin mengetahui kesehatan ibu dan janinnya. Ibu mengatakan dirinya mengalami nyeri bagian punggung sejak 2hari terakhir.

2. Riwayat menstruasi

- a. Menarch : 13 tahun
- b. Siklus : 28 hari
- c. Lama : 6-7 hari
- d. Disminorea : Tidak ada
- e. Sifat darah : Cair, Merah
- f. Banyaknya : 2-3 kali ganti pembalut perhari
- g. HPHT : 12 Juni 2023
- h. HPL : 19 Maret 2024
- i. Usia kehamilan : 35minggu 1hari

3. Tanda-tanda kehamilan (TM 1)

- a. Amenorrhea : Ya
- b. Mual dan muntah : Ya
- c. Tes kehamilan : Ya
- d. Tanggal Tes kehamilan : 27 Juni 2023

Gerakan fetus dirasakan pertama kali pada umur kehamilan 20 minggu

Pergerakan fetus dalam 24 jam terakhir ≥ 10 kali

4. Pemeriksaan kehamilan

- a. Ya, dimana : PMB Chatarina Erna Purwati Amd. Keb.
- b. Oleh siapa : Bidan
- c. Berapa kali : Rutin setiap bulan

5. Pengetahuan tentang tanda-tanda bahaya kehamilan

NO	Pengetahuan	Pengetahuan klien		Mengalami	
		Tahu	Tidak tahu	Ya	Tidak
1	Sakit kepala	Tahu			Tidak
2	Pandangan kabur	Tahu			Tidak
3	Mual muntah berlebih	Tahu			Tidak
4	Gerakan janin berkurang		Tidak tahu		Tidak
5	Demam tinggi	Tahu			Tidak

6	Keluar cairan pervaginam (KPD)		Tidak tahu		Tidak
7	Perdarahan terus menerus	Tahu			Tidak
8	Bengkak pada ekstremitas		Tidak tahu		Tidak

6. Persiapan persalinan (P4K)

- a. Kepemilikan stiker P4K : Memiliki stiker P4K
- b. Persiapan tempat persalinan : PMB (Praktik Mandiri Bidan)
- c. Rencana penolong persalinan : Tenaga Kesehatan (Bidan)
- d. Pendamping persalinan : Suami
- e. Perencanaan biaya persalinan : Sudah direncanakan
- f. Transportasi yang digunakan : Mobil
- g. Golongan darah : B

7. Keluhan yang dirasakan saat ini

- a. Nyeri Punggung : Ya

8. Penapisan kehamilan

- a. Riwayat SC : Tidak
- b. Perdarahan pervaginam : Tidak
- c. Persalinan kurang bulan : Tidak
- d. Ketuban pecah dini : Tidak
- e. Ketuban pecah lama : Tidak
- f. Ikterus : Tidak
- g. Anemia berat : Tidak
- h. Infeksi : Tidak
- i. Preeklamsia : Tidak
- j. TFU 40 cm/lebih : Tidak
- k. Gawat janin : Tidak
- l. Presentasi bukan kepala : Tidak

- m. Presentasi ganda : Tidak
- n. Kehamilan ganda (gameli) : Tidak
- o. Tali pusat menubung : Tidak
- p. Syok : Tidak
9. Pola makan dan minum
- a. Sebelum hamil
- Pola makan : 3x dalam sehari
 - Jenis makanan : Nasi, lauk, sayur, dan buah
 - Pola minum : 6-7 gelas perhari
- b. Saat hamil
- Pola makan : 3-4x dalam sehari
 - Jenis makanan : Nasi, lauk, sayur, dan buah
 - Pola minum : 7-8 gelas perhari
10. Pola eliminasi
- Sebelum hamil
- a. BAK
- frekuensi : 6-7 kali sehari
- Warna : Jernih kekuningan
- b. BAB
- Frekuensi : 1x kali sehari
- Konsistensi : Lembek
- Warna : Kuning kecoklatan
- Saat hamil
- a. BAK
- frekuensi : 8-9x kali sehari
- Warna : Jernih kekuningan
- b. BAB
- Frekuensi : 1x kali sehari
- Konsistensi : Lembek
- Warna : Kuning kecoklatan

11. Aktivitas sehari-hari

Sebelum hamil

- a. Pola istirahat dan tidur : 7-8 jam tidur malam
 b. Seksualitas : Sesuai kebutuhan
 c. Pekerjaan : Ibu melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari

Saat hamil

- a. Pola istirahat dan tidur : 7-8 jam tidur malam
 b. Seksualitas : Sesuai kebutuhan
 c. Pekerjaan : Ibu melakukan pekerjaan rumah sehari-hari yang tidak berat

12. Personal Hygiene

- a. Mandi : 2 kali sehari
 b. Frekuensi mengganti pakaian : 2 kali sehari

13. Status Imunisasi

Imunisasi TT	Ya	Tidak	Keterangan
TT1	✓		SD, umur 7 tahun
TT2	✓		SD, umur 9 tahun
TT3	✓		SD, umur 10 tahun
TT4	✓		Catin
TT5	✓		Hamil

14. Riwayat Kehamilan, Persalinan, dan Nifas yang lalu

No	Tahun partus	Tempat partus	UK	Jenis partus	Penolong	Kelainan		Anak			ASI Eksklusif			Riwayat KB yang digunakan	
						Hml	Prts	Nfs	L / P	BB	PB	Ya	Tidak		Alasan tidak ASI
1	Hamil ini	-	35mg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

15. Riwayat Kesehatan

1) Riwayat penyakit yang pernah atau sedang diderita

- a. Jantung : Ibu mengatakan tidak ada penyakit jantung

- b. Hipertensi : Ibu mengatakan tidak ada penyakit hipertensi
- c. DM : Ibu mengatakan tidak ada penyakit DM
- d. Asma : Ibu mengatakan tidak ada penyakit asma
- e. Hepar : Ibu mengatakan tidak ada penyakit hepar
- f. Anemia berat : Ibu mengatakan tidak ada penyakit anemia berat
- g. PMS dan HIV/ AIDS : Ibu mengatakan tidak ada penyakit PMS dan HIV/AIDS

2) Perilaku kesehatan

- a. Menggunakan alcohol: Ibu tidak menggunakan alcohol
- b. Mengonsumsi jamu : Ibu tidak mengonsumsi jamu
- c. Merokok : Suami (perokok aktif)
Istri (perokok pasif)
- d. Vulva hygiene : 2-3x ganti celana dalam

16. Riwayat Sosial

- 1) Kehamilan direncanakan : Ya
- 2) Status perkawinan
Menikah : Ya
Lama : 2 tahun
- 3) Susunan keluarga yang tinggal serumah

NO	Jenis Kelamin	Umur	Hubungan	Pendidikan	Pekerjaan	Ket
1.	L	28 th	Suami	S1	Wiraswasta	Sehat
2.	P	28 th	Istri	S1	PNS	Sehat

4) Kepercayaan yang berhubungan dengan kehamilan, persalinan dan nifas : Tidak ada

17. Riwayat Kesehatan Keluarga (penyakit jantung, pembekuan darah, darah tinggi, diabet, dll) : Ibu mengatakan keluarga tidak memiliki penyakit menurun dan menular.

OBJEKTIF (O)

a. Pemeriksaan Umum

1. Keadaan umum : Baik
2. Kesadaran : Composmentis
3. Keadaan emosional : Stabil
4. TTV
 - Tekanan Darah : 110/70 mmHg
 - Pernapasan : 22x/menit
 - Nadi : 82x/menit
 - Suhu : 36,5⁰C
5. Tinggi Badan : 162cm
6. Berat Badan
 - Sekarang : 83kg
 - Sebelum hamil : 75kg
7. LILA : 30cm

b. Pemeriksaan Fisik

1. Kepala
 - a. Rambut
 - Kebersihan : Bersih, tidak ada ketombe
 - Warna : Hitam
 - Kekuatan akar : Tidak rontok
 - b. Wajah : Bersih, simetris, tidak ada oedema

- c. Mata
 - Kelopak mata : Tidak ada oedema
 - Konjungtiva : Merah muda
 - Seclera : Putih
 - d. Hidung : Bersih, tidak ada serumen,
tidak ada pembengkakan
 - e. Telinga : Bersih, tidak ada serumen, tidak ada
pembengkakan
 - f. Mulut dan gigi
 - Bibir : Lembab, tidak pecah-pecah, merah muda
 - Lidah : Bersih
 - Gigi : Tidak ada caries
 - Gusi : Tidak bengkak, tidak berdarah
2. Leher
- a. Kelenjar thyroid : Tidak ada pembengkakan
 - b. Kelenjar getah bening : Tidak ada pembesaran
 - c. Vena jugularis : Tidak ada pelebaran
3. Dada
- a. Jantung : Normal, bunyi lupdup
 - b. Paru-paru : Normal, tidak ada wheezing dan ronchi
 - c. Payudara
 - Pembesaran : Ya
 - Putting susu : Menonjol
 - Pengeluaran ASI : Tidak ada
 - Simetris : Ya, kanan dan kiri
 - Benjolan : Tidak ada
 - Rasa nyeri : Tidak ada
4. Abdomen
- a. Bekas luka operasi : Tidak ada
 - b. Pembesaran : Ya
 - c. Benjolan : Tidak ada

d. Palpasi

Leopold 1	: TFU 3 jari dibawah Px, pada bagian fundus teraba bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).
Leopold 2	: Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian datar, memanjang (punggung), dan pada bagian kanan perut ibu terasa bagian kecil (ekstremitas).
Leopold 3	: pada bagian terbawah janin teraba bagian bulat, keras dan melenting (kepala).
Leopold 4	: Kepala belum masuk PAP (<i>Konvergen</i>).
TFU Mc Donald	: 30 cm
DJJ	: 140x/menit
TBJ (Johson Tausak)	: (TFU-11) x 155 (30-11) x 155 = 2.945 gram

5. Punggung dan pinggang

Posisi punggung	: Lordosis
Nyeri ketuk pinggang	: Ya

6. Ekstremitas

Ekstremitas atas	: Simetris
Oedema	: Tidak ada
Kemerahan	: Tidak ada
Varises	: Tidak ada
Ekstremitas bawah	: Simetris
Oedema	: Tidak ada
Kemerahan	: Tidak ada
Varises	: Tidak ada
Refleks patella	: Positif (+) kanan dan kiri

7. Anogenital

Perineum	: Tidak terdapat bekas luka jahitan
----------	-------------------------------------

Vulva dan vagina	: Tidak ada oedema dan tidak ada varises
Pengeluaran pervaginam	: Tidak ada
Kelenjar bartholini	: Tidak ada pembengkakan
Anus	: Tidak ada hemoroid

c. Pemeriksaan Penunjang

1. Laboratorium

HB	: 11,2 mg/dL
Golongan darah	: B
Hepatitis	: NR
HIV	: NR
Protein urine	: NR
Glukosa	: NR

2. Radiologi/USG/dll : Sudah dilakukan

ANALISA (A)

Diagnosa ibu : Ny. R usia 28tahun G1P0A0 usia kehamilan 35minggu 1hari

Diagnosa janin : Janin tunggal, hidup intrauterine, presentasi kepala

Masalah : Nyeri punggung

PENATALAKSANAAN (P)

1. Menginformasikan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital kepada ibu bahwa keadaan ibu dan janin nya dalam keadaan baik.

TD : 110/70 mmHg R : 22x/m

N : 82x/m T : 36,5⁰C

DJJ: 140x/m

Ibu mengetahui kondisi dirinya dan janinnya dalam keadaan baik.

2. Menjelaskan kepada ibu penyebab nyeri punggung yang dialami ibu.

Penyebab nyeri punggung yang dialami ibu dapat berupa perubahan berat badan dimana berat badan ibu bertambah, pertumbuhan janin yang semakin bertambah sesuai usia kehamilan, dan jarang berolahraga.

Ibu mengerti dengan penjelasan berupa penyebab nyeri punggung yang

diberikan.

3. Mengukur skala nyeri yang dirasakan ibu menggunakan pengukur numeric rating scale dengan wawancara dan memberikan kuisioner untuk menentukan skala nyeri yang dialami ibu.

Skala nyeri yang dialami ibu setelah dilakukan observasi menggunakan skala nyeri wajah berdasarkan numeric rating scale didapatkan bahwa ibu mengalami nyeri punggung dengan score 4.

Ibu mengetahui skala nyeri yang dirasakannya dalam batas score 4 yaitu sedikit lebih sakit.

4. Memberikan edukasi tentang cara mengatasi nyeri punggung yaitu salah satunya menerapkan gerakan yoga cat & cow dengan frekuensi dilakukan selama 7 hari.

Gerakan yoga cat & cow mengembangkan fleksibilitas pada tulang belakang dan direkomendasikan untuk nyeri punggung.

Ibu mengerti dan bersedia diberikan asuhan penerapan yoga cat & cow.

5. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup (tidur malam paling sedikit 6- 7 jam dan usahakan siangnya tidur/berbaring 1-2 jam) dan menghindari pekerjaan yang berat serta mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.

Istirahat cukup dan menghindari pekerjaan yang berat dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Ibu mengerti dan akan beristirahat cukup serta menghindari pekerjaan berat.

6. Menganjurkan ibu untuk meminum air putih minimal 2 liter atau 8 gelas perhari.

Kebutuhan air selama kehamilan dapat mendukung sirkulasi janin, produksi cairan, dan meningkatnya volume darah.

Ibu mengerti akan asupan air minum dalam sehari.

7. Menganjurkan ibu mengonsumsi makanan bergizi seperti ikan, ayam, daging, telur, sayuran hijau, buah-buahan, dan susu ibu hamil.

Mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dan janin.

Ibu mengerti dan akan mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin.

8. Mengajukan ibu untuk rajin mengonsumsi kalsium 2 x 250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung dan vitamin C 50 mg 1x1 pada malam hari sebelum tidur.

Mengonsumsi kalsium dan vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan kalsium di saluran cerna, sehingga lebih efektif

Ibu mengerti dan secara rutin akan mengonsumsi.

9. Menjelaskan kepada ibu tentang tanda-tanda bahaya kehamilan, tanda-tanda persalinan, persiapan persalinan, dan perencanaan persalinan.

Tanda bahaya kehamilan yaitu penglihatan kabur, tidak ada gerakan janin, bengkak pada wajah, tanda persalinan yaitu keluar cairan pervaginam, nyeri perut hebat berlangsung lama, persiapan diri dan kebutuhan persalinan

Ibu mengerti dan memahami tentang tanda-tanda bahaya kehamilan dan persiapan persalinan.

10. Memberitahu ibu untuk kunjungan ulang 2 minggu berikutnya atau jika ada keluhan yang dialami ibu.

Kunjungan ulang dilakukan untuk memeriksa keadaan ibu dan janin.

Ibu mengerti dan akan melakukan kunjungan ulang.

11. Menjelaskan kepada ibu maksud dan tujuan dari studi kasus dan menanyakan kepada ibu apakah ibu bersedia menjadi pasien dalam studi kasus laporan tugas akhir.

Melakukan informed consent kepada ibu untuk menjadi pasien studi kasus laporan tugas akhir.

Ibu setuju menjadi pasien studi kasus dan menandatangani informed consent.

12. Memberitahu ibu bahwa akan dilakukan kunjungan ke rumah pasien untuk melaksanakan gerakan yoga cat & cow pada tanggal 15 Februari 2024.

Kunjungan dilakukan untuk menerapkan gerakan yoga cat & cow terhadap ibu dengan keluhan nyeri punggung.

Ibu mengerti dan ibu bersedia dilakukan kunjungan berlanjut.

Kunjungan Ke-1 Pukul (16.00-17.00)**Tanggal : 15 Februari 2024****SUBJEKTIF (S)**

Ibu mengatakan masih merasakan nyeri pada bagian punggung.

1. Keluhan yang dirasakan

Ibu mengatakan masih mengalami nyeri pada punggung, nyeri pada saat ingin berdiri dari duduk dan tidur. Nyeri ini dirasakan jika ibu melakukan aktivitas yang berat dan akan mereda jika ibu beristirahat.

2. Aktivitas sehari-hari

Saat ini : ibu tidur siang selama 1-2 jam, tidur malam selama 7-8 jam, ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan kegiatannya melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari tanpa dibantu suami.

OBJEKTIF (O)

1. Pemeriksaan Umum

Kedadaan umum	: Baik		
Kesadaran	: Composmentis		
Kedadaan emosional	: Stabil		
TTV	: TD : 110/70mmHg	R	: 20x/menit
	N : 80x/menit	T	: 36,2 ⁰ C

2. Pemeriksaan Fisik

Palpasi abdomen : Pembesaran sesuai masa kehamilan, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra.

Kandung kemih : Kosong

Leopold 1 : TFU 3 jari dibawah Px, pada bagian fundus teraba bagian besar bulat agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

Leopold 2 : Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian datar, memanjang

(punggung), dan pada bagian kanan perut ibu terasa bagian kecil (ekstremitas).

Leopold 3 : Pada bagian terbawah janin teraba bagian bulat, keras dan melenting (kepala).

Leopold 4 : Kepala belum masuk PAP (*Konvergen*).

TFU Mc Donald : 30 cm

DJJ : 140x/menit

TBJ (Johson) : (TFU-11) x 155
 $(30-11) \times 155 = 2.945$ gram

ANALISA (A)

Diagnosa Ibu : Ny. R usia 28tahun G1P0A0 usia kehamilan 35minggu 3hari

Diagnosa Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung.

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu dan menjelaskan kepada ibu bahwa ibu dalam keadaan baik dan normal.

TD : 110/70mmHg R : 20x/menit

N : 80x/menit T : 36,2⁰C

Ibu mengetahui bahwa kondisi dirinya dalam keadaan normal.

2. Menyiapkan matras sebagai alas untuk melakukan gerakan yoga cat & cow.
3. Mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga cat & cow, yaitu:

- a. Pemanasan

Posisi duduk dengan menyilangkan kaki didepan,telapak tangan kiri dan telapak tangan kanan disatukan didepaan dada,tarik nafas dan buang nafas perlahan dilakukan sebanyak 8-10kali.

- b. Cat pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, tarik nafas, arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada kedepan, dan dagu arahkan ke atas, lakukan sebanyak 6set.

c. Cow pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, buang nafas, tarik tulang ekor masuk kedalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga leher, tarik dagu ke dada, dan mata menatap ke pusar, lakukan sebanyak 6 set.

Gerakan yoga cat & cow mengembangkan fleksibilitas pada tulang belakang dan direkomendasikan untuk nyeri punggung.

Ibu mengikuti arahan penerapan gerakan yoga cat & cow dengan baik.

4. Memberikan kuisioner dan melakukan wawancara pengukuran skala intensitas nyeri yang dirasakan ibu menggunakan pengukur numeric rating scale.

Skala nyeri yang dialami ibu setelah dilakukan observasi menggunakan skala nyeri wajah berdasarkan numeric rating scale didapatkan bahwa ibu mengalami nyeri punggung dengan score 4.

Ibu mengetahui skala nyeri yang dirasakannya dalam batas score 4 yaitu sedikit lebih sakit.

5. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup (tidur malam paling sedikit 6- 7 jam dan usahakan siangnya tidur/berbaring 1-2 jam) dan menghindari pekerjaan yang berat serta mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.

Istirahat cukup dan menghindari pekerjaan yang berat dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Ibu mengerti dan akan beristirahat cukup serta menghindari pekerjaan berat

6. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih 2 liter dalam sehari, mengonsumsi makanan bergizi seperti ikan, daging, sayur hijau, dan buah.

Kebutuhan air dapat mendukung sirkulasi dan produksi cairan, mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu.

Ibu mengerti dan akan mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin.

7. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi kalsium 2 x 250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung dan vitamin C 50 mg 1x1 pada malam hari sebelum tidur.

Mengonsumsi kalsium dan vitamin C dapat membantu meningkatkan

penyerapan kalsium di saluran cerna, sehingga lebih efektif

Ibu mengerti dan secara rutin akan mengonsumsi.

8. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan ulang pada hari berikutnya untuk melakukan penerapan gerakan yoga cat & cow.

Kunjungan Ke-2 Pukul (16.00-17.00)**Tanggal : 16 Februari 2024****SUBJEKTIF (S)**

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasakan sudah mulai berkurang.

1. Keluhan yang dirasakan

Ibu mengatakan masih merasakan nyeri pada punggung dan masih terbatas dalam melakukan aktivitas sehari-hari, bangun dari duduk dan berbaring masih terasa sakit.

2. Aktivitas sehari-hari

Saat ini : Ibu tidur siang selama 1-2 jam, tidur malam selama 7-8 jam, ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan kegiatannya melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari dibantu oleh suami.

OBJEKTIF (O)

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Keadaan emosional : Stabil

TTV : TD : 120/80mmHg R : 20x/menit

N : 80x/menit T : 36⁰C

2. Pemeriksaan Fisik

Palpasi abdomen : Pembesaran sesuai masa kehamilan, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra.

Kandung kemih : Kosong

Leopold 1 : TFU 3 jari dibawah Px, pada bagian fundus teraba bagian besar bulat agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

Leopold 2 : Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian datar, memanjang (punggung), dan pada bagian kanan perut ibu terasa

- bagian kecil (ekstremitas).
- Leopold 3 : Pada bagian terbawah janin teraba bagian bulat, keras dan melenting (kepala).
- Leopold 4 : Kepala belum masuk PAP (*Konvergen*).
- TFU Mc Donald : 30 cm
- DJJ : 143x/menit
- TBJ (Johson) : (TFU-11) x 155
 $(30-11) \times 155 = 2.945$ gram

ANALISA (A)

Diagnosa Ibu : Ny. R usia 28tahun G1P0A0 usia kehamilan 35minggu 4hari

Diagnosa Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung.

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu dan menjelaskan kepada ibu bahwa ibu dalam keadaan baik dan normal.

TD : 120/80mmHg R : 20x/menit

N : 80x/menit T : 36⁰C

Ibu mengetahui bahwa kondisi dirinya dalam keadaan normal.

2. Menyiapkan matras sebagai alas untuk melakukan gerakan yoga cat & cow.
3. Mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga cat & cow, yaitu:

- a. Pemanasan

Posisi duduk dengan menyilangkan kaki didepan,telapak tangan kiri dan telapak tangan kanan disatukan didepaan dada,tarik nafas dan buang nafas perlahan dilakukan sebanyak 8-10kali.

- b. Cat pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, tarik nafas, arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada kedepan, dan dagu arahkan ke atas, lakukan sebanyak 6set.

- c. Cow pose

Posisi tubuh merangkak,buka lutut selebar panggul, buang nasaf, tarik

tulang ekor masuk kedalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga leher, tarik dagu ke dada, dan mata menatap ke pusar, lakukan sebanyak 6set.

Gerakan yoga cat & cow mengembangkan fleksibilitas pada tulang belakang dan direkomendasikan untuk nyeri punggung.

Ibu mengikuti arahan penerapan gerakan yoga cat & cow dengan baik.

4. Memberikan kuisioner dan melakukan wawancara pengukuran skala intensitas nyeri yang dirasakan ibu menggunakan pengukur numeric rating scale.

Skala nyeri yang dialami ibu setelah dilakukan observasi menggunakan skala nyeri wajah berdasarkan numeric rating scale didapatkan bahwa ibu mengalami nyeri punggung dengan score 4.

Ibu mengetahui skala nyeri yang dirasakannya dalam batas score 4 yaitu sedikit lebih sakit.

5. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup (tidur malam paling sedikit 6- 7 jam dan usahakan siangnya tidur/berbaring 1-2 jam) dan menghindari pekerjaan yang berat serta mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.

Istirahat cukup dan menghindari pekerjaan yang berat dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Ibu mengerti dan akan beristirahat cukup serta menghindari pekerjaan berat

6. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih 2liter dalam sehari, mengonsumsi makanan bergizi seperti ikan,daging,sayur hijau, dan buah.

Kebutuhan air dapat mendukung sirkulasi dan produksi cairan, mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu.

Ibu mengerti dan akan mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin.

7. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi kalsium 2 x 250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung dan vitamin C 50 mg 1x1 pada malam hari sebelum tidur.

Mengonsumsi kalsium dan vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan kalsium di saluran cerna, sehingga lebih efektif

Ibu mengerti dan secara rutin akan mengonsumsi.

8. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan ulang pada hari berikutnya untuk melakukan penerapan gerakan yoga cat & cow.

Kunjungan Ke-3 Pukul (15.00-16.00)**Tanggal : 17 Februari 2024****SUBJEKTIF (S)**

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dialami sedikit berkurang.

1. Keluhan yang dirasakan

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasa sudah berkurang seperti pada saat ingin berdiri dari duduk dan tidur sedikit berkurang.

2. Aktivitas sehari-hari

Saat ini : ibu tidur siang selama 1-2 jam, tidur malam selama 7-8 jam, ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan kegiatannya melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari

OBJEKTIF (O)

1. Pemeriksaan Umum

Kedadaan umum	: Baik		
Kesadaran	: Composmentis		
Kedadaan emosional	: Stabil		
TTV	: TD : 100/70mmHg	R	: 22x/menit
	N : 80x/menit	T	: 36,5 ⁰ C

2. Pemeriksaan Fisik

Palpasi abdomen : Pembesaran sesuai masa kehamilan, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra.

Kandung kemih : Kosong

Leopold 1 : TFU 3 jari dibawah Px, pada bagian fundus teraba bagian besar bulat agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

Leopold 2 : Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian datar, memanjang (punggung), dan pada bagian kanan perut ibu terasa

- bagian kecil (ekstremitas).
- Leopold 3 : Pada bagian terbawah janin teraba bagian bulat, keras dan melenting (kepala).
- Leopold 4 : Kepala belum masuk PAP (*Konvergen*).
- TFU Mc Donald : 30 cm
- DJJ : 147x/menit
- TBJ (Johson) : (TFU-11) x 155
(30-11) x 155 = 2.945 gram

ANALISA (A)

Diagnosa Ibu : Ny. R usia 28tahun G1P0A0 usia kehamilan 35minggu 5hari

Diagnosa Janin: Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung.

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu dan menjelaskan kepada ibu bahwa ibu dalam keadaan baik dan normal.

TD : 100/70mmHg R : 22x/menit

N : 80x/menit T : 36,5⁰C

Ibu mengetahui bahwa kondisi dirinya dalam keadaan normal.

2. Menyiapkan matras sebagai alas untuk melakukan gerakan yoga cat & cow.
3. Mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga cat & cow, yaitu:

- a. Pemanasan

Posisi duduk dengan menyilangkan kaki didepan,telapak tangan kiri dan telapak tangan kanan disatukan didepaan dada,tarik nafas dan buang nafas perlahan dilakukan sebanyak 8-10kali.

- b. Cat pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, tarik nafas, arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada kedepan, dan dagu arahkan ke atas, lakukan sebanyak 6set.

- c. Cow pose

Posisi tubuh merangkak,buka lutut selebar panggul, buang nasaf, tarik

tulang ekor masuk kedalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga leher, tarik dagu ke dada, dan mata menatap ke pusar, lakukan sebanyak 6set.

Gerakan yoga cat & cow mengembangkan fleksibilitas pada tulang belakang dan direkomendasikan untuk nyeri punggung.

Ibu mengikuti arahan penerapan gerakan yoga cat & cow dengan baik.

4. Memberikan kuisisioner dan melakukan wawancara pengukuran skala intensitas nyeri yang dirasakan ibu menggunakan pengukur numeric rating scale.

Skala nyeri yang dialami ibu setelah dilakukan observasi menggunakan skala nyeri wajah berdasarkan numeric rating scale didapatkan bahwa ibu mengalami penurunan nyeri punggung dengan score 3.

Ibu mengetahui skala nyeri yang dirasakannya dalam batas score 3 yaitu sedikit lebih sakit.

5. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup (tidur malam paling sedikit 6- 7 jam dan usahakan siangnya tidur/berbaring 1-2 jam) dan menghindari pekerjaan yang berat serta mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.

Istirahat cukup dan menghindari pekerjaan yang berat dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Ibu mengerti dan akan beristirahat cukup serta menghindari pekerjaan berat

6. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih 2liter dalam sehari, mengonsumsi makanan bergizi seperti ikan,daging,sayur hijau, dan buah.

Kebutuhan air dapat mendukung sirkulasi dan produksi cairan, mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu.

Ibu mengerti dan akan mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin.

7. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi kalsium 2 x 250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung dan vitamin C 50 mg 1x1 pada malam hari sebelum tidur.

Mengonsumsi kalsium dan vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan kalsium di saluran cerna, sehingga lebih efektif

Ibu mengerti dan secara rutin akan mengonsumsi.

8. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan ulang pada hari berikutnya untuk melakukan penerapan gerakan yoga cat & cow.

Kunjungan Ke-4 Pukul (16.00-17.00)**Tanggal : 18 Februari 2024****SUBJEKTIF (S)**

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dialami sudah berkurang dari sebelumnya.

1. Keluhan yang dirasakan.

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasakan sudah semakin berkurang, pada saat ingin berdiri dari duduk dan tidur juga sudah berkurang. Ibu mengatakan sudah mulai bisa menjalani aktifitas sehari-hari menjadi ibu rumah tangga seperti biasa.

2. Aktivitas sehari-hari

Saat ini : ibu tidur siang selama 1-2 jam, tidur malam selama 7-8 jam, ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan kegiatannya melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari

OBJEKTIF (O)

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik
 Kesadaran : Composmentis
 Keadaan emosional : Stabil
 TTV : TD : 100/70mmHg R : 22x/menit
 N : 80x/menit T : 36,5⁰C

2. Pemeriksaan Fisik

Palpasi abdomen : Pembesaran sesuai masa kehamilan, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra.

Kandung kemih : Kosong

Leopold 1 : TFU 3 jari dibawah Px, pada bagian fundus teraba bagian besar bulat agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

- Leopold 2 : Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian datar, memanjang (punggung), dan pada bagian kanan perut ibu terasa bagian kecil (ekstremitas).
- Leopold 3 : Pada bagian terbawah janin teraba bagian bulat, keras dan melenting (kepala).
- Leopold 4 : Kepala belum masuk PAP (*Konvergen*).
- TFU Mc Donald : 30 cm
- DJJ : 140x/menit
- TBJ (Johson) : (TFU-11) x 155
(30-11) x 155 = 2.945 gram

ANALISA (A)

Diagnosa Ibu : Ny. R usia 28 tahun G1P0A0 usia kehamilan 35 minggu 6 hari.

Diagnosa Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung .

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu dan menjelaskan kepada ibu bahwa ibu dalam keadaan baik dan normal.

TD : 100/70mmHg R : 22x/menit

N : 80x/menit T : 36,5⁰C

Ibu mengetahui bahwa kondisi dirinya dalam keadaan normal.

2. Menyiapkan matras sebagai alas untuk melakukan gerakan yoga cat & cow.
3. Mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga cat & cow, yaitu:

- a. Pemanasan

Posisi duduk dengan menyilangkan kaki didepan, telapak tangan kiri dan telapak tangan kanan disatukan didepaan dada, tarik nafas dan buang nafas perlahan dilakukan sebanyak 8-10kali.

- b. Cat pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, tarik nafas, arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada kedepan, dan dagu arahkan ke atas, lakukan sebanyak 6set.

c. Cow pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, buang nafas, tarik tulang ekor masuk kedalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga leher, tarik dagu ke dada, dan mata menatap ke pusar, lakukan sebanyak 6set

Gerakan yoga cat & cow mengembangkan fleksibilitas pada tulang belakang dan direkomendasikan untuk nyeri punggung.

Ibu mengikuti arahan penerapan gerakan yoga cat & cow dengan baik.

4. Memberikan kuisisioner dan melakukan wawancara pengukuran skala intensitas nyeri yang dirasakan ibu menggunakan pengukur numeric rating scale.

Skala nyeri yang dialami ibu setelah dilakukan observasi menggunakan skala nyeri wajah berdasarkan numeric rating scale didapatkan bahwa ibu mengalami penurunan nyeri punggung dengan score 2.

Ibu mengetahui skala nyeri yang dirasakannya dalam batas score 2 yaitu hanya sakit sedikit.

5. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup (tidur malam paling sedikit 6- 7 jam dan usahakan siangnya tidur/berbaring 1-2 jam) dan menghindari pekerjaan yang berat serta mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.

Istirahat cukup dan menghindari pekerjaan yang berat dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Ibu mengerti dan akan beristirahat cukup serta menghindari pekerjaan berat

6. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih 2liter dalam sehari, mengonsumsi makanan bergizi seperti ikan, daging, sayur hijau, dan buah.

Kebutuhan air dapat mendukung sirkulasi dan produksi cairan, mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu.

Ibu mengerti dan akan mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin.

7. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi kalsium 2 x 250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung dan vitamin C 50 mg 1x1 pada malam hari sebelum tidur.

Mengonsumsi kalsium dan vitamin C dapat membantu meningkatkan

penyerapan kalsium di saluran cerna, sehingga lebih efektif
Ibu mengerti dan secara rutin akan mengonsumsi.

8. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan ulang pada hari berikutnya untuk melakukan penerapan gerakan yoga cat & cow.

Kunjungan Ke-5 Pukul (16.00-17.00)**Tanggal : 19 Februari 2024****SUBJEKTIF (S)**

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dialami sudah berkurang dari sebelumnya.

1. Keluhan yang dirasakan

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasakan semakin berkurang, pada saat ingin berdiri dari duduk dan tidur juga sudah berkurang. Ibu mengatakan sudah mulai bisa menjalani aktifitas sehari-hari menjadi ibu rumah tangga seperti biasa.

2. Aktivitas sehari-hari

Saat ini : ibu tidur siang selama 1-2 jam, tidur malam selama 7-8 jam, ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan kegiatannya melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari.

OBJEKTIF (O)

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Keadaan emosional : Stabil

TTV : TD : 120/70mmHg R : 22x/menit

N : 80x/menit T : 36⁰C

2. Pemeriksaan Fisik

Palpasi abdomen : Pembesaran sesuai masa kehamilan, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra.

Kandung kemih : Kosong

Leopold 1 : TFU 3 jari dibawah Px, pada bagian fundus teraba bagian besar bulat agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

- Leopold 2 : Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian datar, memanjang (punggung), dan pada bagian kanan perut ibu terasa bagian kecil (ekstremitas).
- Leopold 3 : Pada bagian terbawah janin teraba bagian bulat, keras dan melenting (kepala).
- Leopold 4 : Kepala belum masuk PAP (*Konvergen*).
- TFU Mc Donald: 30 cm
- DJJ : 140x/menit
- TBJ (Johson) : (TFU-11) x 155
(30-11) x 155 = 2.945 gram

ANALISA (A)

- Diagnosa Ibu : Ny. R usia 28 tahun G1P0A0 usia kehamilan 36 minggu
- Diagnosa Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.
- Masalah : Nyeri punggung

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu dan menjelaskan kepada ibu bahwa ibu dalam keadaan baik dan normal.

TD : 120/70mmHg R : 22x/menit

N : 80x/menit T : 36⁰C

Ibu mengetahui bahwa kondisi dirinya dalam keadaan normal.
2. Menyiapkan matras sebagai alas untuk melakukan gerakan yoga cat & cow.
3. Mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga cat & cow, yaitu:
 - a. Pemanasan

Posisi duduk dengan menyilangkan kaki didepan, telapak tangan kiri dan telapak tangan kanan disatukan didepaan dada, tarik nafas dan buang nafas perlahan dilakukan sebanyak 8-10kali.
 - b. Cat pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, tarik nafas, arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada kedepan, dan dagu arahkan ke atas, lakukan sebanyak 6set.

c. Cow pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, buang nafas, tarik tulang ekor masuk kedalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga leher, tarik dagu ke dada, dan mata menatap ke pusar, lakukan sebanyak 6set

Gerakan yoga cat & cow mengembangkan fleksibilitas pada tulang belakang dan direkomendasikan untuk nyeri punggung.

Ibu mengikuti arahan penerapan gerakan yoga cat & cow dengan baik.

4. Memberikan kuisioner dan melakukan wawancara pengukuran skala intensitas nyeri yang dirasakan ibu menggunakan pengukur numeric rating scale.

Skala nyeri yang dialami ibu setelah dilakukan observasi menggunakan skala nyeri wajah berdasarkan numeric rating scale didapatkan bahwa ibu mengalami nyeri punggung dengan score 2.

Ibu mengetahui skala nyeri yang dirasakannya dalam batas score 2 yaitu hanya sakit sedikit.

5. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup (tidur malam paling sedikit 6- 7 jam dan usahakan siangnya tidur/berbaring 1-2 jam) dan menghindari pekerjaan yang berat serta mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.

Istirahat cukup dan menghindari pekerjaan yang berat dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Ibu mengerti dan akan beristirahat cukup serta menghindari pekerjaan berat

6. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih 2liter dalam sehari, mengonsumsi makanan bergizi seperti ikan, daging, sayur hijau, dan buah.

Kebutuhan air dapat mendukung sirkulasi dan produksi cairan, mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu.

Ibu mengerti dan akan mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin.

7. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi kalsium 2 x 250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung dan vitamin C 50 mg 1x1 pada malam hari sebelum tidur.

Mengonsumsi kalsium dan vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan kalsium di saluran cerna, sehingga lebih efektif

Ibu mengerti dan secara rutin akan mengonsumsi.

8. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan ulang pada hari berikutnya untuk melakukan penerapan gerakan yoga cat & cow.

Kunjungan Ke-6 Pukul (16.00-17.00)**Tanggal : 20 Februari 2024****SUBJEKTIF (S)**

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dialami sudah berkurang jauh dari sebelumnya dan sudah tidak merasakan nyeri

1. Keluhan yang dirasakan.

Ibu mengatakan sudah tidak merasakan nyeri pada punggung dan sudah bisa melakukan aktivitas dengan baik, bangun dari duduk dan berbaring sudah tidak terasa sakit.

2. Aktivitas sehari-hari

Saat ini : ibu tidur siang selama 1-2 jam, tidur malam selama 7-8 jam, ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan kegiatannya melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari.

OBJEKTIF (O)

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Keadaan emosional : Stabil

TTV : TD : 120/80mmHg R : 22x/menit

N : 80x/menit T : 36,7⁰C

2. Pemeriksaan Fisik

Palpasi abdomen : Pembesaran sesuai masa kehamilan, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra.

Kandung kemih : Kosong

Leopold 1 : TFU 3 jari dibawah Px, pada bagian fundus teraba bagian besar bulat agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

Leopold 2 : Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian datar, memanjang (punggung), dan pada bagian kanan perut ibu terasa

bagian kecil (ekstremitas).

Leopold 3 : Pada bagian terbawah janin teraba bagian bulat, keras dan melenting (kepala).

Leopold 4 : Kepala belum masuk PAP (*Konvergen*).

TFU Mc Donald : 30 cm

DJJ : 144x/menit

TBJ (Johson) : (TFU-11) x 155
 $(30-11) \times 155 = 2.945$ gram

ANALISA (A)

Diagnosa Ibu : Ny. R usia 28 tahun G1P0A0 usia kehamilan 36 minggu 1 hari

Diagnosa Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.

Masalah : Tidak Ada

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu dan menjelaskan kepada ibu bahwa ibu dalam keadaan baik dan normal.

TD : 120/80mmHg R : 22x/menit

N : 80x/menit T : 36,7⁰C

Ibu mengetahui bahwa kondisi dirinya dalam keadaan normal.

2. Menyiapkan matras sebagai alas untuk melakukan gerakan yoga cat & cow.
3. Mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga cat & cow, yaitu:

- a. Pemanasan

Posisi duduk dengan menyilangkan kaki didepan, telapak tangan kiri dan telapak tangan kanan disatukan didepaan dada, tarik nafas dan buang nafas perlahan dilakukan sebanyak 8-10kali.

- b. Cat pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, tarik nafas, arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada kedepan, dan dagu arahkan ke atas, lakukan sebanyak 6set.

c. Cow pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, buang nafas, tarik tulang ekor masuk kedalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga leher, tarik dagu ke dada, dan mata menatap ke pusar, lakukan sebanyak 6set.

Gerakan yoga cat & cow mengembangkan fleksibilitas pada tulang belakang dan direkomendasikan untuk nyeri punggung.

Ibu mengikuti arahan penerapan gerakan yoga cat & cow dengan baik.

4. Memberikan kuisisioner dan melakukan wawancara pengukuran skala intensitas nyeri yang dirasakan ibu menggunakan pengukur numeric rating scale.

Skala nyeri yang dialami ibu setelah dilakukan observasi menggunakan skala nyeri wajah berdasarkan numeric rating scale didapatkan bahwa ibu mengalami penurunan nyeri punggung dengan score 0.

Ibu mengetahui skala nyeri yang dirasakannya dalam batas score 0 yaitu tidak merasakan sakit sama sekali.

5. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup (tidur malam paling sedikit 6- 7 jam dan usahakan siangnya tidur/berbaring 1-2 jam) dan menghindari pekerjaan yang berat serta mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.

Istirahat cukup dan menghindari pekerjaan yang berat dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Ibu mengerti dan akan beristirahat cukup serta menghindari pekerjaan berat

6. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih 2liter dalam sehari, mengonsumsi makanan bergizi seperti ikan, daging, sayur hijau, dan buah. Kebutuhan air dapat mendukung sirkulasi dan produksi cairan, mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu.

Ibu mengerti dan akan mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin.

7. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi kalsium 2 x 250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung dan vitamin C 50 mg 1x1 pada

malam hari sebelum tidur.

Mengonsumsi kalsium dan vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan kalsium di saluran cerna, sehingga lebih efektif

Ibu mengerti dan secara rutin akan mengonsumsi.

8. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan ulang pada hari berikutnya untuk melakukan penerapan gerakan yoga cat & cow.

Kunjungan Ke-7 Pukul (15.00-16.00)**Tanggal : 21 Februari 2024****SUBJEKTIF (S)**

Ibu mengatakan nyeri punggung sudah tidak lagi di rasakan dan sudah membaik.

1. Keluhan yang dirasakan

Ibu mengatakan sudah tidak merasakan nyeri pada punggung dan sudah bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, bangun dari duduk dan berbaring sudah tidak terasa sakit lagi setelah melakukan penerapan yoga cat & cow.

2. Aktivitas sehari-hari

Saat ini : Ibu tidur siang selama 1-2 jam, tidur malam selama 7-8 jam, ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan kegiatannya melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari.

OBJEKTIF (O)

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Keadaan emosional : Stabil

TTV : TD : 110/80mmHg R : 22x/menit

N : 80x/menit T : 36,5⁰C

2. Pemeriksaan Fisik

Palpasi abdomen : Pembesaran sesuai masa kehamilan, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra.

Kandung kemih : Kosong

Leopold 1 : TFU 3 jari dibawah Px, pada bagian fundus teraba bagian besar bulat agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

Leopold 2 : Pada bagian kiri perut ibu teraba bagian datar, memanjang

- (punggung), dan pada bagian kanan perut ibu terasa bagian kecil (ekstremitas).
- Leopold 3 : Pada bagian terbawah janin teraba bagian bulat, keras dan melenting (kepala).
- Leopold 4 : Kepala belum masuk PAP (*Konvergen*).
- TFU Mc Donald : 30 cm
- DJJ : 140x/menit
- TBJ (Johson) : (TFU-11) x 155
(30-11) x 155 = 2.945 gram

ANALISA (A)

- Diagnosa Ibu : Ny. R usia 28 tahun G1P0A0 usia kehamilan 36mingg 2hari.
- Diagnosa Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.
- Masalah : Tidak Ada

PENATALAKSANAAN

1. Memberitahu dan menjelaskan kepada ibu bahwa ibu dalam keadaan baik dan normal.
 TD : 110/80mmHg R : 22x/menit
 N : 80x/menit T : 36,5⁰C
 Ibu mengetahui bahwa kondisi dirinya dalam keadaan normal.
2. Menyiapkan matras sebagai alas untuk melakukan gerakan yoga cat & cow.
3. Mengajarkan ibu melakukan gerakan yoga cat & cow, yaitu:
 - a. Pemanasan
 Posisi duduk dengan menyilangkan kaki didepan,telapak tangan kiri dan telapak tangan kanan disatukan didepaan dada,tarik nafas dan buang nafas perlahan dilakukan sebanyak 8-10kali.
 - b. Cat pose
 Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, tarik nafas, arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada kedepan, dan dagu arahkan ke atas, lakukan sebanyak 6set.

c. Cow pose

Posisi tubuh merangkak, buka lutut selebar panggul, buang nafas, tarik tulang ekor masuk kedalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga leher, tarik dagu ke dada, dan mata menatap ke pusar, lakukan sebanyak 6set.

Gerakan yoga cat & cow mengembangkan fleksibilitas pada tulang belakang dan direkomendasikan untuk nyeri punggung.

Ibu mengikuti arahan penerapan gerakan yoga cat & cow dengan baik.

4. Memberikan kuisisioner dan melakukan wawancara pengukuran skala intensitas nyeri yang dirasakan ibu menggunakan pengukur numeric rating scale.

Skala nyeri yang dialami ibu setelah dilakukan observasi menggunakan skala nyeri wajah berdasarkan numeric rating scale didapatkan bahwa ibu mengalami penurunan nyeri punggung dengan score 0.

Ibu mengetahui skala nyeri yang dirasakannya dalam batas score 0 yaitu tidak merasakan sakit sama sekali.

5. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup (tidur malam paling sedikit 6- 7 jam dan usahakan siangnya tidur/berbaring 1-2 jam) dan menghindari pekerjaan yang berat serta mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.

Istirahat cukup dan menghindari pekerjaan yang berat dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Ibu mengerti dan akan beristirahat cukup serta menghindari pekerjaan berat

6. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih 2liter dalam sehari, mengonsumsi makanan bergizi seperti ikan, daging, sayur hijau, dan buah. Kebutuhan air dapat mendukung sirkulasi dan produksi cairan, mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu.

Ibu mengerti dan akan mengonsumsi makanan tinggi protein dan vitamin.

7. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi kalsium 2 x 250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung dan vitamin C 50 mg 1x1 pada

malam hari sebelum tidur.

Mengonsumsi kalsium dan vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan kalsium di saluran cerna, sehingga lebih efektif

Ibu mengerti dan secara rutin akan mengonsumsi.

8. Memberikan apresiasi kepada ibu karna ibu telah berhasil menerapkan gerakan yoga cat & cow selama 7hari untuk mengatasi nyeri punggung yang dialami oleh ibu.

9. Menjelaskan kepada ibu tentang tanda-tanda bahaya kehamilan, tanda-tanda persalinan, persiapan persalinan, dan perencanaan persalinan.

Tanda bahaya kehamilan yaitu penglihatan kabur, tidak ada gerakan janin, bengkak pada wajah, tanda persalinan yaitu keluar cairan pervaginam, nyeri perut hebat berlangsung lama, persiapan diri dan kebutuhan persalinan

Ibu mengerti dan memahami tentang tanda-tanda bahaya kehamilan dan persiapan persalinan.

10. Memberitahu ibu untuk kunjungan ulang 1 minggu berikutnya atau jika ada keluhan yang dialami ibu.

Kunjungan ulang dilakukan untuk memeriksa keadaan ibu dan janin.

Ibu mengerti dan akan melakukan kunjungan ulang.