

BAB IV

TINJAUAN KASUS

A. KEHAMILAN

KUNJUNGAN-1

Tanggal : 06 April 2021
Jam : 09.00 WIB
Tempat : PMB Nurmaeli, S.ST
Oleh : Marsya Soleha

SUBJEKTIF (S)

A. Identitas Klien

Nama Ibu	: Ny. H	Nama Suami	: Tn. S
Umur	: 28 Tahun	Umur	: 35 Tahun
Suku	: Lampung	Suku	: Lampung
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Pendidikan	: SMP	Pendidikan	: SMP
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Petani
Alamat Lengkap	: Dusun Sri Rahayu, Gedung meneng Tulang bawang		

B. Anamnesa

1. Alasan kunjungan saat ini :

Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya.

Keluhan utama :

Ibu datang ingin mengontrol kehamilannya dan mengatakan nyeri punggung.

2. Riwayat kesehatan

Ibu mengatakan merasakan sakit punggung sejak tanggal 28 Maret 2021.

3. Riwayat Obstetri

a. Riwayat haid

Ibu mengatakan pertama kali haid saat umur 12 tahun. Hari pertama Haid terakhir (HPHT) tanggal 10 Oktober 2020, lamanya haid 5-7 hari, banyaknya 3-4 kali ganti pembalut/hari, siklus 28 hari, konsistensi cair disertai gumpalan. Tafsiran persalinan 17 Juli 2021. Usia kehamilan 25 minggu 1 hari.

- b. Riwayat kehamilan, persalinan, nifas yang lalu : Tidak ada
- c. Riwayat kehamilan sekarang

Trimester I, II ,dan III

Ibu mengatakan selama kehamilan telah melakukan pemeriksaan sebanyak 9 kali di PMB Nurmaeli,S.ST, yaitu 3 kali pada trimester I, 3 kali pada trimester II, dan 3 kali pada trimester III. Ibu melakukan PP test pada 15 Oktober 2020 dan hasilnya positif. Pergerakan janin dirasakan pada usia 16 minggu. Pergerakan janin dirasakan 10 kali dalam 24 jam.

4. Riwayat pernikahan

Ibu mengatakan ini merupakan pernikahan pertama dan sudah berjalan kurang lebih 2 tahun usia menikah 26 tahun dan sah menurut agama dan hukum.

5. Riwayat keluarga berencana

Ibu pernah menggunakan alat kontrasepsi

6. Pola kebutuhan sehari hari

a. Pola nutrisi

Ibu mengatakan nafsu makannya bertambah selama kehamilan, sekarang nafsu makannya 3-4 kali sehari dengan nasi, lauk, pauk sayur dan buah dengan porsi sedang. Minum air putih sebanyak kurang lebih 3 liter (9-10) gelas per hari.

b. Pola eliminasi

Ibu mengatakan pola eliminasi sebelum hamil yaitu BAB 1 kali sehari, konsistensi lembek, warna kuning. BAK 4-5 kali sehari, warna jernih. Serta

pola eliminasi selama hamil yaitu BAB 1 kali sehari, konsistensi lembek, warna kuning. BAK 7-8 kali sehari, warna jernih.

c. Pola aktivitas

Ibu mengatakan pola aktivitas sebelum hamil dan selama hamil berbeda, yaitu ibu agak kelelahan dalam melakukan pekerjaan rumah tangga dan beraktivitas agak terganggu.

d. Pola istirahat

Ibu mengatakan pola istirahat kurang, tidur siang kadang-kadang, tidur malam hanya sering terbangun..

e. Pola hygiene

Ibu mandi dan gosok gigi 2 kali/hari yaitu pada pagi dan sore, keramas 1 kali sehari, dan selalu mengganti pakaian setelah mandi atau jika pakaian basah dan kotor.

f. Pola seksual

Ibu mengatakan pola seksual dilakukan sesuai dengan kebutuhan.

7. Psikologi, Kultural, Spiritual

Respon ibu dan keluarga terhadap kehamilan ini yaitu menerima dengan baik, karena keluarga ingin memiliki anak.

Tidak ada pantangan / adat istiadat, kebiasaan yang berhubungan dengan kehamilan.

Ibu melakukan shalat 5 waktu.

8. Lingkungan yang berpengaruh

Kondisi tempat tinggal ibu baik dan bersih, ibu tidak memiliki hewan peliharaan.

OBJEKTIF (O)

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran composmentis, keadaan emosional stabil, tekanan darah ibu 100/70 mmHg, nadi: 85x/menit, suhu 36.5⁰C, pernafasan: 20x/menit, sekarang: 62 kg, BB sebelum hamil 51 kg, TB: 155 cm, dan LILA: 29 cm.

2. Pemeriksaan fisik

a. Kepala

Rambut bersih, kuat, tidak rontok, warna hitam, wajah tidak tampak adanya oedema dan tidak pucat. Mata simetris, pupil normal, seklera putih (an ikterik), konjungtiva merah muda (an anemis). Hidung bersih, tidak ada polip. Mulut bersih, bibir lembab, gigi tidak ada caries dan gusi tidak ada pembengkakan. Telingan simetris dan bersih.

b. Leher

Tidak terdapat benjolan dan pembesaran kelenjar limfe, tidak terdapat pembengkakan kelenjar thyroid, dan tidak ada bendungan vena jugularis.

c. Dada

Jantung normal, bunyi jantung lup dup, tidak ada bunyi mur-mur. Paru-paru normal tidak ada bunyi wheezing dan ronchi. Payudara simetris, puting susu menonjol, pengeluaran kolostrum, areola bersih dan terdapat pigmentasi, tidak terdapat benjolan dan nyeri tekan.

d. Abdomen

Terdapat pembesaran sesuai usia kehamilan, terdapat linea nigra, dan tidak terdapat luka bekas operasi.

Palpasi

Leopold I : TFU 3 jari diatas pusat ,pada bagian fundus teraba satu bagian besar ,agak lunak dan tidak melinting (Bokong janin).

Leopold II : Pada bagian kanan ibu teraba satu tahanan yang keras ,memanjang seperti papan(punggung janin). Pada bagian kiri teraba bagian bagian kecil (Ekstremitas janin).

Leopold III : Pada bagian bawah teraba satu bagian keras, bulat melinting (Kepala janin). Kepala belum masuk PAP

Leopold IV : tidak di lakukan.

TFU Mc.donald : 26cm

Penurunan : -

Djj : (+),frekuensi 140 x/menit

Punctum Maximum: 1 jari di bawah pusat sebelah kanan

TBJ (Johnson-Thaussack): (TFU-n) x 155 gram

: (26-12) x 155 gram

: 14 x 155 gram

: 2.170 gram

e. Punggung dan pinggang

Saat dilakukan pemeriksaan pada punggung dengan cara memegang punggung bagian bawah, ibu nampak menahan sakit sambil memegang punggung bagian bawah kemudian dilihat dari raut wajah Ny.H dari observasi perilaku yang di nilai dari raut wajah, posisi kaki, aktivitas gerakan tubuh, ekspersi rasa kesakitan yang bisa di lihat dari tidak menangis sampai menangis dan rileksasi di nilai dari setiap perubahan ekspersi dari sekor 1 sehingga dengan jumlah skore 5 menunjukkan skala nyeri berada di skala 5 yaotu nyeri sedang. Posisi tubuh ibu lordosis fisiologis.

f. Anogenital

Pada bagian anogenital, vulva dan vagina tidak terdapat oedema dan varises, tidak ada pengeluaran pervaginam, dan tidak ada hemoroid.

g. Ekstremitas

Ekstremitas atas dan bawah tidak terdapat oedema dan varises, reflek patella kiri dan kanan+ /+.

3. Pemeriksaan Penunjang

Laboratorium

Golongan darah ibu A, Hemoglobin 13,5 gr% HbSAg negatif dan protein urine dan glukosa urin negatif (-).

ANALISA (A)

Diagnosa

Ibu : Ny. H usia 38 tahun G₂P₁A₀hamil 25 minggu 1 hari.

Janin :Janin tunggal, hidup intrauterin.

Masalah :Ibu mengatakan merasakan nyeri punggung.

PENATALAKSANAAN (P)

1. Menyiapkan informed consent untuk menjadi pasien studi kasus laporan tugas akhir.
2. Menjelaskan pada ibu untuk menjadi pasien laporan tugas akhir.
3. Melakukan pendekatan dengan pasien dan membina hubungan dengan baik dengan pasien.
4. Memberitahu kepada ibu bahwa hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik. TD 100/70 mmHg, nadi : 85x/menit, suhu: 36,5 °C. pernafasan : 20x/menit, BB sekarang 62 kg, sebelum hamil 58 kg, TB : 157 cm, dan LILA :29 cm. DJJ : 140x/menit.
5. Memberikan penjelasan kepada ibu bahwa sakit punggung merupakan perubahan fisiologis pada trimester II , dan juga pengaruh dari ukuran janin yang bertambah besar.
6. Menerangkan kepada ibu kehamilan saat kemungkinan bisa mengalami resiko tinggi di karenakan usia ibu yang sudah melebihi 35 tahun.
7. Menjelaskan kepada ibu untuk memperbaiki body mekanik untuk mengurangi nyeri punggung yaitu dengan menggunakan sandaran di belakang punggung saat duduk, tidak menggunakan hak sepatu tinggi,dan jangan berdiri maupun duduk terlalu lama karena akan membuat sakit punggung, tidak melakukan aktifitas fisik yang berat hanya lakukan rutinitas yang penting penting saja untuk meminimalisir kelelahan dan rasa sakit punggung dan ketika ingin mengambil sesuatu yang berada di bawah jangan membungkukan badan ,tetapi lakukanlah gerakan jongkok pada sendi lutut dan pinggul.
8. Memberitahu kepada ibu untuk tidak tidur terlentang, tidurlah dalam posisi miring ke kiri sehingga kandungan tidak menekan pembuluh darah juga tulang belakang dalam.
9. Menganjurkan kepada ibu untuk melakukan kompres air hangat pada daerah punggung.

10. Mengingatkan ibu untuk tetap mengkonsumsi makanan dengan pola gizi seimbang makan buah dan sayur.
11. Mengingatkan ibu untuk tetap meminum obat penambah darah dan calcium setiap hari. diminum di malam hari untuk mengurangi rasa mual karena pengaruh tablet fe dengan menggunakan air putih (air mineral).
12. Menjelaskan kepada ibu untuk melakukan gerakan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung dan mempermudah proses persalinan selama setiap 5 sampai 6 kali selama 30 menit dalam seminggu.
13. Menganjurkan ibu untuk melakukan kunjungan ulang 2 minggu lagi dan segera datang ke pelayanan kesehatan jika terdapat keluhan.

Mengajarkan ibu gerakan senam hamil:

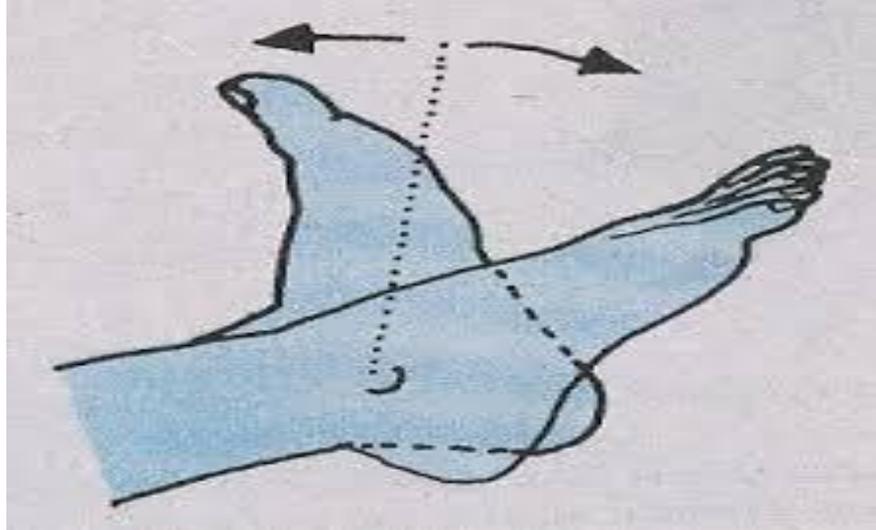
a) Latihan pendahuluan

1. Duduk sila dengan kedua paha menempel di lantai, Letakan kedua tangan di atas lutut. Angkat kedua badan tegak dengan kedua lutut sebagai penopang, kemudian duduk kembali. (lakukan perlatihan sebanyak 4x).



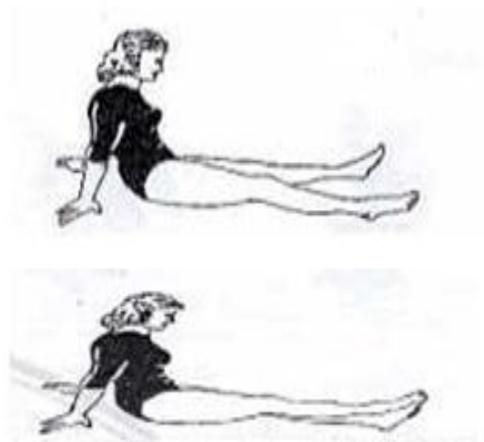
Gambar 5. Gerakan 1 dalam latihan pendahuluan

2. Duduk dengan meluruskan kaki . Kemudian gerakan punggung kaki kedepan dan ke belakang secara bergantian. (Lakukan sebanyak 8x)



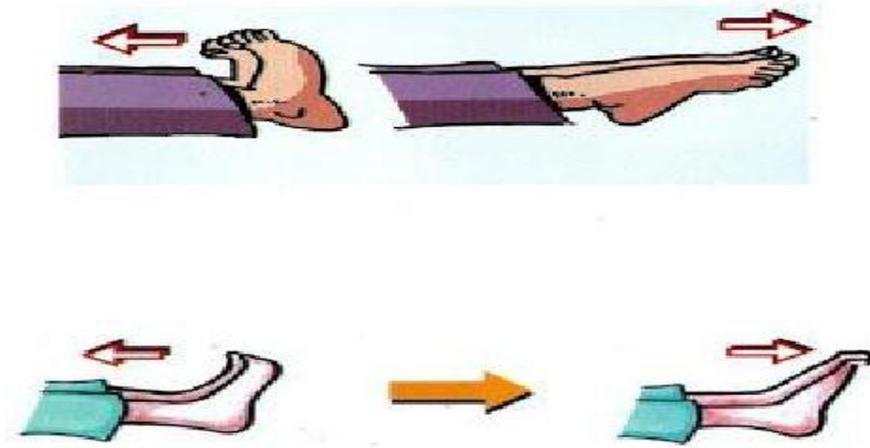
Gambar 6. Gerakan 2 dalam latihan pendahuluan

3. Duduk dengan meluruskan kaki kemudian gerakan punggung kaki membuka dan menutup, seperti tepuk tangan. (Lakukan sebanyak 8x)



Gambar 7. Gerakan 3 dalam pendahuluan

4. Duduk dengan meluruskan kaki kemudian gerakan punggung kaki kedalam dank ke kiri, ke belakang ke kanan-berputar. (Lakukan sebanyak 8x)



Gambar 8. Gerakan dalam latihan pendahuluan

b) Latihan Pernafasan

5. Tidur berbaring terlentang, letakan kedua tangan di atas perut. Hembuskan nafas, kemudian hiruf nafas sehingga perut yang mengembung. Lalu hembuskan (Latihan pernafasan Diafragma/Pernafasan perut). (Lakukan sebanyak 8x)



Gambar 9. Gerakan 1 dalam latihan pernafasan

- a) Tidur berbaring terlentang , letakan kedua tangan di atas dada. Hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga dada yang mengembung lalu hembuskan (Latihan pernafasan dada). Lakukan sebanyak 8x.
- b) Tidur berbaring terlentang, letakan tangan di atas perut dan tangan kiri di atas dada. Lakukan pernafasan diafragma/dada dan latihan pernafasan dada secara bergantian(pernafasan kombinasi).
- c) Dog breathing
Tarik Tarik nafas hembuskan dengan nafas pendek pendek berulang kemudian Tarik nafas dan hembuskan lagi

b. Latihan inti

Latihan inti dengan berbaring :

- 1) Berbaring dengan kaki di tekuk kerutkan bokong seperti menahan BAB, disebut dengan kegel. Lakukan sebanyak 8x.



Gambar 10. Berbaring dengan kaki di tekuk.

- 2) Berbaring dengan kaki kanan di tekuk dan kaki kiri di luruskan ,lakukan senam kegel seperti sebelumnya. Lakukan sebanyak 8x bergantian dengan kaki kiri.
- 3) Berbaring dengan kaki kanan di tekuk dan kaki kiri di luruskan, lipat kaki yang di tekuk kearah yang

- 4) diluruskan kemudian buka hingga menyentuh lantai, lakukan sebanyak 8x dan bergantian dengan kaki yang lain.

c. Latihan dengan merangkak

- 1) Merangkak dengan rileks, punggung cekung, kemudian lakukan kegel sambil menundukan kepala dan pandangan melihat ke arah vagina, sampai punggung cembung. Lakukan sebanyak 8x.



Gambar 11. Merangkak dengan rileks, punggung cekung.

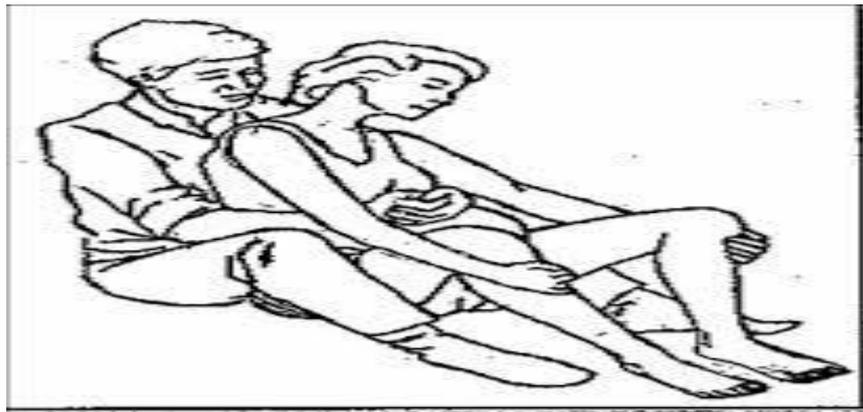
- 2) Merangkak rileks, tengokkan kepala ke kanan dengan pandangan melihat ke arah tulang ekor, kemudian bergantian tengok ke sebelah kiri. Lakukan sebanyak 8x.
- 3) Merangkak rileks angkat tangan ke arah atas lalu silangkan masuk ke kiri dengan pandangan mata mengikuti gerakan tangan, lakukan sebanyak 8x bergantian dengan tangan kiri. Sebanyak 8x



Gambar 12. Merangkak dengan tangan menyilang ke arah atas

d. Latihan mengedan:

- 1) Bersandar di tembok atau suami tangan memegang lutut tiup tiup nafas pendek dan hembuskan



Gambar 13. Latihan mengedan

- 2) Bersandar dengan bantal atau suami dengan posisi litotomi, tiup Tarik nafas kempeskan perut tutup mulut,tangan merangkul kaki sampai panggul terbuka lebar, mengedan menghembuskan nafas pendek pendek dan lakukan selama 3 menit ketika persalinan (mengedan efektif).



gambar 14. Latihan mengedan efektif

e. Latihan kontraksi rileksasi

- 2) Berbaring miring ke kiri dengan posisi tangan kanan di luruskan di belakan badan ,tangan kanan di depan wajah. Luruskan kaki kiri dan tekuk kaki kanan dengan di ganjal bantal di bawah lutut, biarkan perut dalam keadaan rileks (apabila kurang nyaman, perut juga bisa di ganjal bantal).



Gambar 15. Berbaring miring / rileksasi

- 3) Latihan kontraksi : saat kontraksi datang, kempiskan perut, kaki tegang, telapak kaki lurus, tangan tegang, pejamkan mata,kepalkan tangan ,wajah juga tegang.
- 4) Latihan rileksasi lepaskan seluruh ketegangan tubuh ,lepaskan kepalan tangan,rilekskan kaki, buka mata.

KUNJUNGAN KE-2

Tanggal : 12 April 2021
Jam : 09.00 WIB
Tempat :PMB Nurmaeli.S,.ST
Oleh : Marsya soleha

SUBJEKTIF (S)

1. Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya.
2. Ibu mengatakan telah melakukan senam hamil 5 kali dalam seminggu dan nyeri punggung sudah sedikit teratasi.

OBJEKTIF (O)

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran composmentis, keadaan emosional stabil, tekanan darah ibu 110/70 mmHg, nadi: 84x/menit, suhu 36.6⁰C, pernafasan: 20x/menit, sekarang: 62 kg, BB sebelum hamil 51 kg, TB: 155 cm, dan LILA: 29 cm.

2. Pemeriksaan fisik

a. Kepala

Rambut bersih, kuat, tidak rontok, warna hitam, wajah tidak tampak adanya oedema dan tidak pucat. Mata simetris, pupil normal, seklera putih (an ikterik), konjungtiva merah muda (an anemis). Hidung bersih, tidak ada polip. Mulut bersih, bibir lembab, gigi tidak ada caries dan gusi tidak ada pembengkakan. Telingan simetris dan bersih.

b. Leher

Tidak terdapat benjolan dan pembesaran kelenjar limfe, tidak terdapat pembengkakan kelenjar thyroid, dan tidak ada bendungan vena jugularis.

c. Dada

Jantung normal, bunyi jantung lup dup, tidak ada bunyi mur-mur. Paru-paru normal tidak ada bunyi wheezing dan ronchi. Payudara simetris, puting susu menonjol, pengeluaran kolostrum, areola bersih dan terdapat pigmentasi, tidak terdapat benjolan dan nyeri tekan.

d. Abdomen

Terdapat pembesaran sesuai usia kehamilan, terdapat linea nigra, dan tidak terdapat luka bekas operasi.

Palpasi

Leopold I : TFU 3 jari diatas pusat ,pada bagian fundus teraba satu bagian besar ,agak lunak dan tidak melinting (Bokong janin).

Leopold II : Pada bagian kanan ibu teraba satu tahanan yang keras ,memanjang seperti papan(punggung janin). Pada bagian kiri teraba bagian bagian kecil (Ekstremitas janin).

Leopold III : Pada bagian bawah teraba satu bagian keras,bulat melinting (Kepala janin). Kepala belum masuk PAP

Leopold IV : tidak di lakukan.

TFU Mc.donald : 26cm

Penurunan : -

Djj : (+),frekuensi 135 x/menit

Punctum Maxsimum:1 jari di bawah pusat sebelah kanan

TBJ (Johnson-Thaussack): (TFU-n) x 155 gram

: (26-12) x 155 gram

: 14 x 155 gram

: 2.170 gram

e. Punggung dan pinggang

Saat dilakukan pemeriksaan pada punggung dengan cara memegang punggung bagian bawah, ibu nampak tidak menahan kesakitan kemudian di lihat dari raut wajah juga menunjukkan skala 1 nyeri sangat ringan.

f. Anogenital

Pada bagian anogenital, vulva dan vagina tidak terdapat oedema dan varises, tidak ada pengeluaran pervaginam, dan tidak ada hemoroid.

g. Ekstremitas

Ekstremitas atas dan bawah tidak terdapat oedema dan varises, reflek patella kiri dan kanan+.

ANALISA (A)

Diagnosa : Ibu : Ny. Husia 38 tahun G₂P₁A₀ hamil 26minggu 2 hari

Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala

Masalah : Ibu mengatakan masih sedikit mengalami nyeri punggung

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu kepada ibu bahwa hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik. TD 110/70 mmHg, nadi : 85x/menit, suhu: 36,5 °C. pernafasan : 20x/menit, BB sekarang 62 kg, sebelum hamil 58 kg, TB : 157 cm, dan LILA :29 cm. DJJ : 135x/menit.
2. Mengevaluasi pemahaman ibu mengenai senam hamil. Mulai dari latihan pemanasan sampai relaksasi.
3. Memberikan apresiasi kepada ibu karena sudah mengikutisaran untuk senam hamil dan kompres air hangat pada punggung.
4. Menjelaskan kepada ibu bahwa perubahan psikologis terhadap ibu pada kehamilan trimester dua ialah salah satu nya kondisi stress yang membuat otot tubuh menjadi tegang.
5. Menyarankan kepada ibu untuk mencari posisi tidur yang nyaman yakni dengan posisi menyamping kiri agar peredaran darah ibu juga menjadi lebih lancar serta apabila ibu ingin tidur berbaring sebaiknya siapkan sandaran di punggung sehingga posisi tidur agak sedikit tegak atau setengah duduk.
6. Menjelaskan kepada ibu untuk tidak melakukan kegiatan yang berat pada saat melakukan kegiatan bersih bersih rumah.
7. Menganjurkan ibu agar memakan makanan yang sehat dan bergizi.
8. Selalu memberikan support mental dan dukungan serta memberikan motivasi terhadap ibu.

9. Memberi therapy pada ibu yaitu tablet Fe 1x1 perhari, Afolat 2x1perhari, dan vit C 3x1 perhari.
10. Menganjurkan ibu untuk kunjungan ulang, yaitu 2 minggu yang akan datang atau jika terdapat keluhan segera lakukan pemeriksaan ke playanan kesehatan terdekat.

KUNJUNGAN KE-3

Tanggal : 28 April 2021
Jam :08.30 WIB
Tempat :PMB Nurmaeli.S,.ST
Oleh : Marsya Soleha

SUBJEKTIF (S)

1. Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya.
2. Ibu mengatakan telah melakukan senam hamil yang diajarkan
3. Ibu mengatakan nyeri punggung sudah kadang kadang saja.

OBJEKTIF (O)

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum ibu baik, tingkat kesadaran composmentis, keadaan emosional stabil, tekanan darah ibu 110/80 mmHg, nadi: 86x/menit, suhu 36.7⁰C, pernafasan: 20x/menit, sekarang: 62 kg, BB sebelum hamil 51 kg, TB: 155 cm, dan LILA: 29 cm.

3. Pemeriksaan fisik

a. Kepala

Rambut bersih, kuat, tidak rontok, warna hitam, wajah tidak tampak adanya oedema dan tidak pucat.Mata simetris, pupil normal, seklera putih (an ikterik), konjungtiva merah muda (an anemis).Hidung bersih, tidak ada polip.Mulut bersih, bibir lembab, gigi tidak ada caries dan gusi tidak ada pembengkakan.Telingan simetris dan bersih.

b. Leher

Tidak terdapat benjolan dan pembesaran kelenjar limfe, tidak terdapat pembengkakan kelenjar thyroid, dan tidak ada bendungan vena jugularis.

c. Dada

Jantung normal, bunyi jantung lup dup, tidak ada bunyi murmur. Paru-paru normal tidak ada bunyi wheezing dan ronchi. Payudara simetris, puting susu menonjol, pengeluaran kolostrum, areola bersih dan terdapat pigmentasi, tidak terdapat benjolan dan nyeri tekan.

h. Abdomen

Terdapat pembesaran sesuai usia kehamilan, terdapat linea nigra, dan tidak terdapat luka bekas operasi.

Palpasi

Leopold I : TFU 3 jari diatas pusat ,pada bagian fundus teraba satu bagian besar ,agak lunak dan tidak melinting (Bokong janin).

Leopold II : Pada bagian kanan ibu teraba satu tahanan yang keras ,memanjang seperti papan(punggung janin). Pada bagian kiri teraba bagian bagian kecil (Ekstremitas janin).

Leopold III : Pada bagian bawah teraba satu bagian keras, bulat melinting (Kepala janin). Kepala belum masuk PAP

Leopold IV : tidak di lakukan.

TFU Mc.donald : 27 cm

Penurunan : -

Djj : (+),frekuensi 135 x/menit

Punctum Maximum:1 jari di bawah pusat sebelah kanan

TBJ (Johnson-Thaussack): (TFU-n) x 155 gram

: (27-12) x 155 gram

: 15 x 155 gram

: 2.325 gram

i. Punggung dan pinggang

Saat dilakukan pemeriksaan pada punggung dengan cara memegang punggung bagian bawah, ibu nampak tidak menahan kesakitan

kemudian di lihat dari raut wajah juga menunjukkan skala 1 nyeri sangat ringan.

j. Anogenital

Pada bagian anogenital, vulva dan vagina tidak terdapat oedema dan varises, tidak ada pengeluaran pervaginam, dan tidak ada hemoroid.

k. Ekstremitas

Ekstremitas atas dan bawah tidak terdapat oedema dan varises, refleksi patella kiri dan kanan+.

ANALISA (A)

Diagnosa : Ibu : Ny. Usia 38 tahun G₄P₂A₁ hamil 28 minggu 5 hari

Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala

Masalah : Ibu mengatakan masih sedikit mengalami nyeri punggung.

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberitahu kepada ibu bahwa hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik. TD 110/70 mmHg, nadi : 85x/menit, suhu: 36,5 °C. pernafasan : 20x/menit, BB sekarang 62 kg, sebelum hamil 58 kg, TB : 157 cm, dan LILA :29 cm. DJJ : 135x/menit.
2. Mengevaluasi pemahaman ibu mengenai senam hamil. Mulai dari latihan pemanasan sampai relaksasi.
3. Memberikan apresiasi kepada ibu karena sudah mengikuti saran untuk senam hamil dan kompres air hangat pada punggung.
4. Menjelaskan kepada ibu bahwa perubahan psikologis terhadap ibu pada kehamilan trimester dua ialah salah satu nya kondisi stress yang membuat otot tubuh menjadi tegang.
5. Menyarankan kepada ibu untuk mencari posisi tidur yang nyaman yakni dengan posisi menyamping kiri agar peredaran darah ibu juga menjadi lebih lancar serta apabila ibu ingin tidur berbaring sebaiknya siapkan sandaran di punggung sehingga posisi tidur agak sedikit tegak atau setengah duduk.

6. Menjelaskan kepada ibu untuk tidak melakukan kegiatan yang berat pada saat melakukan kegiatan bersih bersih rumah.
7. Menganjurkan ibu agar memakan makanan yang sehat dan bergizi.
8. Selalu memberikan support mental dan dukungan serta memberikan motivasi terhadap ibu.
9. Memberi therapy pada ibu yaitu teblet Fe 1x1 perhari, Afolat 2x1perhari, dan vit C 3x1 perhari.
10. Menjelaskan tanda bahaya dalam kehamilan kepada ibu, seperti sakit perut yang kuat keluar cairan keputihan yang berlebihan dan gerakan janin kurang dari 10x dalam satu hari satu malam.
11. Menganjurkan ibu untuk kunjungan ulang, yaitu 2 minggu yang akan datang atau jika terdapat keluhan segera lakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan terdekat.