

BAB IV
TINJAUAN KASUS

ASUHAN KEBIDAN PADA NY. W DENGAN
PENERAPAN SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT
INVOLUSI UTERUS DI PMB SUSIATI
LAMPUNG SELATAN

Anamnesa oleh : Nurul Fitriyani

Tanggal : 06 Februari 2020

Tempat : PMB Susiati, Amd.Keb

KUNJUNGAN 12 JAM POSTPARTUM

A. SUBJEKTIF (S)

1. Identitas	Istri	Suami
Nama :	: Ny. W	: Tn. P
Umur	: 30 Tahun	: 31 Tahun
Suku	: Bali	: Bali
Agama	: Hindu	: Hindu
Pendidikan	: SMP	: SMA
Pekerjaan	: IRT	: Buruh
Alamat	: Desa sumber agung sragi Lampung Selatan	

2. Keluhan utama

Ibu mengatakan perutnya masih terasa mulas.

3. Riwayat persalinan ini

Bersalin di PMB Susiati, Amd.Keb, tanggal 05 Februari 2020 pukul 21.40 WIB, jenis persalinan spontan, tidak ada komplikasi, perdarahan normal .

Lama persalinan :

Kala I : 9 jam

Kala II : 27 menit

Kala III : 8 menit

Kala IV : 2 jam

Jumlah 11 jam 35 menit

a. Bayi

Jenis kelamin : Laki-laki

Berat badan : 2600 gram

Panjang badan : 45 cm

b. Plasenta

Berat : ±500 gram

Diameter : 20 cm

Tebal : 2 cm

c. Tali pusat

Panjang tali pusat : 65 cm

Inseri tali pusat : Lateralis

4. Riwayat kesehatan ibu dan keluarga

a. Data kesehatan ibu :

Ibu mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit yang pernah atau sedang diderita seperti jantung, hipertensi, DM, asma, hepatitis dan TBC.

b. Data kesehatan keluarga :

Ibu mengatakan di dalam keluarga tidak ada yang menderita penyakit yang pernah atau sedang diderita seperti jantung, hipertensi, DM, asma, hepatitis dan TBC.

5. Riwayat Obstetri

a. Riwayat menstruasi

Ibu mengatakan ia menarche pada usia 12 tahun dengan siklus menstruasi 28 hari dan lamanya 6-7 hari, dalam sehari ibu dapat 2 sampai 4 kali ganti pembalut serta ibu mengatakan tidak mengalami dismenorhea. Hari pertama haid terakhir ibu pada tanggal 05 Mei 2019 dan tafsiran persalinan pada tanggal 12 Februari 2020.

b. Riwayat kehamilan, persalinan, nifas yang lalu

Pasien Ny.W pernah hamil di tahun 2014 dengan persalinan masa nifas yang normal, di tolong oleh bidan, jenis kelamin anaknya perempuan dengan BB 2800 gram dan PB 46 cm.

6. Riwayat KB

Ibu pernah menggunakan suntik 3 bulan sebelumnya selama 5 tahun.

7. Pola kebutuhan sehari-hari

a. Pemenuhan nutrisi

Sebelum hamil

Makan :

Pola makan dalam sehari : 2-3 kali sehari

Jenis makanan sehari-hari : Nasi, sayur, lauk- pauk, susu.

Minum : 7-10 gelas sehari.

Setelah hamil

Makan :

Pola makan dalam sehari : 2-3 kali sehari

Frekuensi : habis 1 piring penuh

Jenis makanan sehari-hari : Nasi, sayur, lauk-pauk, susu.

Minum : 10-15 gelas sehari.

Saat nifas 12 jam postpartum :

Ibu mengatakan sudah makan 1 kali dengan nasi makanan dihabiskan, sayur dan lauk pauk dan minum \pm 7-8 gelas.

b. Pola eliminasi

Saat hamil

BAK : Frekuensi 10-12 kali, warna kuning jernih.

BAB : Frekuensi 1 hari 1 kali. konsistensi lembak.

Saat nifas 12 jam postpartum

BAK : Ibu mengatakan sudah BAK 2 kali setelah persalinan.

BAB : Ibu mengatakan belum BAB (saat anamnesa).

c. Pola aktivitas

Saat hamil

Istirahat dan tidur : Ibu tidur siang 1-2 jam , dan tidur malam 6-8 jam.

Seksualitas : Sesuai kebutuhan dan tidak ada masalah.

Pekerjaan : Melakukan pekerjaan rumah tangga seperti biasa.

Saat nifas 12 jam postpartum

Ibu mengatakan sudah miring kanan dan miring kiri, duduk di tepi tempat tidur dan melakukan senam nifas hari pertama.

8. Susunan keluarga yang tinggal di rumah

Susunan keluarga yang tinggal di rumah yaitu Tn.P sebagai kepala keluarga yang berusia 31 tahun dengan keadaan sehat, dan Ny. W berusia 30 tahun serta anak pertamanya.

B. OBJEKTIF (O)

Pemeriksaan Umum

Keadaan umum	: Baik	
Kesadaran	: composmentis	
Keadaan emosional	: Stabil	
Vital sign	: TD: 100/80 mmHg	R: 23x/m
	: N : 84 x/m	T: 37°C

Pemeriksaan Fisik

1. Kepala

Rambut	: Bersih tidak berketombe
Warna	: Hitam
Kekuatan akar	: Tidak rontok

2. Muka

: Tidak ada oedema.

3. Kelopak mata

: Simetris

Konjungtiva	: Merah muda (an anemis)
Sklera	: Putih (anikterik)

4. Leher

Kelenjar thyroid	: tidak ada pembengkakan
Kelenjar getah bening	: tidak ada pembesaran
Vena jugularis	: tidak ada bendungan

5. Dada

Payudara	: Simetris
Pembesaran	: Normal
Putingsusu	: Menonjol
Pengeluaran	: Colostrum
Rasa nyeri	: Tidak Ada

6. Abdomen

Kontraksi uterus	: Baik
TFU	: 2 jari di bawah pusat
Kandung kemih	: Kosong

7. Ekstremitas

Ekstremitas atas : lengkap
Odema : tidak ada
Varises : tidak ada

Ekstremitas bawah : simetris
Odema : tidak ada
Varises : tidak ada
Reflek patella : (+/+), kanan dan kiri

8. Anogenital

Perineum : Tidak terdapat laserasi
Pengeluaran : Lochea Rubra
Anus : Tidak ada haemoroid

C. ANALISA (A)

Diagnosa : Ibu P₂A₀ post partum 12 jam normal.
Masalah : Mulas

D. PENATALAKSANAAN

1. Memberikan penjelasan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan bahwa dalam keadaan baik TD :100/80 mmHg, R: 23 x/m, N: 84 x/m, T: 37°C, TFU 2 jari dibawah pusat, pengeluaran pervaginam lochea rubra.
2. Menjelaskan pada ibu tentang rasa mulas yang dirasakan adalah hal yang normal karena uterus sedang berkontraksi untuk mencegah perdarahan.
3. Mengajarkan ibu untuk mobilisasi dini seperti miring ke kanan atau ke kiri serta mengajarkan ibu senam nifas hari pertama dengan cara menarik nafas melalui hidung lalu tahan 3-5 detik kemudian buang melalui mulut dilakukan sebanyak 5-10 kali untuk membantu memperlancar peredaran darah dan tubuh.
4. Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan seperti makanan yang bergizi tinggi, tinggi kalori, tinggi protein (TKTP), dan banyak mengandung cairan karena kalori bagus untuk proses

metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI seperti sayur-sayuran hijau yaitu daun katuk, buah-buahan dan ikan segar

5. Menganjurkan ibu untuk minum setidaknya 2 liter air setiap hari atau 8-10 gelas, hal ini berguna untuk melancarkan sirkulasi tubuh dan memperlancar ASI.
6. Memotivasi ibu untuk memberikan ASI on demand pada bayinya untuk tumbuh kembang bayi.
7. Menganjurkan ibu beristirahat untuk membantu memulihkan kondisinya
8. Memberitahu ibu untuk melakukan vulva hygiene dirumah dan sering mengganti pakaian dalam agar tetap bersih dan kering.
9. Menjelaskan kepada ibu tentang bahaya masa nifas seperti sakit kepala yang berlebih, pendarahan, demam serta payudara yang di rasa membengkak atau kemerahan.
10. Memberikan ibu vit A serta tablet penambah darah Fe 1x1 selama 60 hari.
11. Meminta ibu untuk segera mendatangi tenaga kesehatan terdekat bila terjadi tanda bahaya masa nifas.
12. Memberi tahu ibu untuk kunjungan ulang pada tanggal 8 Februari 2020.

MASA NIFAS HARI KE 3

Anamnesa Oleh : Nurul Fitriyani
Tanggal : 08 Februari 2020
Tempat : PMB Susiati, Amd.Keb

A. SUBJEKTIF (S)

1. Keluhan utama

Ibu mengatakan tidak ada keluhan, ASI lancar, ibu sudah BAB, dan ibu sudah melakukan senam nifas kembali.

Pasien telah menerapkan senam nifas sampai hari ke 3.

OBJEKTIF (O)

2. Pemeriksaan Umum

Kedaaan umum : Baik
Kedaaan emosional : Stabil
Kesadaran : composmentis
Vital sign : TD: 110/80 mmHg R: 23x/m
: N : 80 x/m T: 36°C

3. Pemeriksaan Fisik

1. Kepala

Rambut : Bersih tidak berketombe

Warna : Hitam

Kekuatan akar : Tidak rontok

2. Muka

Kelopak mata : Simetris

Konjungtiva : Merah muda (an anemis)

Sklera : Putih (anikterik)

3. Leher

Kelenjar thyroid : tidak ada pembengkakan

Kelenjar getah bening : tidak ada pembesaran

4. Dada

Payudara : Simetris
Pembesaran : Normal
Putingsusu : Menonjol
Pengeluaran : ASI
Rasa nyeri : Tidak Ada

5. Abdomen

Kontraksi uterus : Baik
TFU : Pertengahan pusat simfisis (menurut teori 2 jari di bawah pusat)
Kandung kemih : Kosong

6. Ekstremitas

Ekstremitas atas : lengkap
Odema : tidak ada
Varises : tidak ada

Ekstremitas bawah : simetris
Odema : tidak ada
Varises : tidak ada
Reflek patella : (+/+), kanan dan kiri

7. Anogenital

Perineum : Tidak terdapat laserasi
Pengeluaran : Lochea Sanguelenta
Anus : Tidak ada haemoroid

B. ANALISA (A)

Diagnosa : Ibu P₂A₀ post partum hari ke 3 normal
Masalah : Tidak ada

C. PENATALAKSANAAN (P)

1. Menjelaskan hasil pemeriksaan pada ibu bahwa ibu dalam keadaan normal seperti TD : 110/80 mmHg, N : 80x/menit, R : 23x/menit, T: 36° C. dan TFU ibu telah mengalami penurunan.

2. Mengajarkan ibu senam nifas hari ketiga yaitu latihan mengangkat panggul Meminta ibu untuk mengambil posisi berbaring terlentang lutut ditekuk dan tarik nafas sambil mengangkat bokong keatas lalu tahan 3 detik kemudian turunkan bokong secara perlahan tujuannya untuk mengembalikan otot-otot panggung yang telah bekerja pada saat masa kehamilan. Di lakukan sebanyak 10-15 kali untuk menguatkan kembali otot-otot dasar panggul yang telah bekerja selama proses kehamilan dan persalinan.
3. Ibu mengerti dan sudah melakukan senam nifas hari pertama.
4. Menjelaskan pada ibu untuk sering menyusui bayinya minimal 2-3 jam sekali agar bayi tidak mengalami dehidrasi atau sesuai kebutuhan bayi dan memberikan ASI secara bergantian di kedua payudara.
5. Mengajarkan ibu untuk mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan seperti makanan yang bergizi tinggi, tinggi kalori, tinggi protein (TKTP), dan banyak mengandung cairan karena kalori bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI seperti sayur-sayuran hijau yaitu daun katuk, buah-buahan dan ikan segar
6. Mengajarkan ibu untuk minum setidaknya 2 liter air setiap hari atau 8-10 gelas, hal ini berguna untuk melancarkan sirkulasi tubuh, memperlancar ASI dan mencegah terjadinya sembelit.
7. Memberitahu ibu untuk istirahat yang cukup dengan cara ibu tidur/ istirahat ketika bayinya sedang tidur
8. Memberikan apresiasi kepada ibu karena ibu sudah mengerti melakukan tata cara senam nifas hari ke-1 sampai hari ke -3.
9. Ibu sudah mengerti tentang bahaya pada masa nifas yaitu sakit kepala yang berlebih, pendarahan, demam serta payudara yang di rasa membengkak atau kemerahan.
10. Menjelaskan pada ibu tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, terutama rutin untuk mengganti pembalut, rutin untuk mandi, menjaga kebersihan diri terutama kulit, rambut dan kuku, rutin mencuci tangan setelah beraktivitas terutama sebelum dan sesudah kontak dengan bayi.

MASA NIFAS HARI KE-7

Anamnesa Oleh : Nurul Fitriyani
Tanggal : 12 Februari 2020
Tempat : PMB Susiati, Amd.Keb

A. SUBJEKTIF (S)

1. Keluhan utama

Ibu mengatakan tidak ada keluhan ibu merasa keadaannya semakin baik, tali pusat bayinya sudah lepas dan ibu sudah bisa melakukan aktivitas seperti biasanya.

B. OBJEKTIF (O)

Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik
Keadaan emosional : Stabil
Vital sign : TD: 110/80 mmHg R: 23x/m
: N : 80 x/m T: 36°C

Pemeriksaan Fisik

1. Kepala

Rambut : Bersih tidak berketombe
Warna : Hitam

Kekuatan akar : Tidak rontok

2. Muka

: Tidak ada oedema.
Kelopak mata : Simetris
Konjungtiva : Merah muda (an anemis)
Sklera : Putih (anikterik)

3. Leher

Kelenjar thyroid : tidak ada pembengkakan
Kelenjar getah bening : tidak ada pembesaran

4. Dada

Payudara : Simetris

Pembesaran : Normal
Putingsusu : Menonjol
Pengeluaran : ASI
Rasa nyeri : Tidak Ada

5. Amdomen

Kontraksi uterus : Baik
TFU : Tidak teraba
Kandung kemih : Kosong

6. Ekstremitas

Ekstremitas atas : lengkap
Odema : tidak ada
Varises : tidak ada

Ekstremitas bawah : simetris
Odema : tidak ada
Varises : tidak ada
Reflek patella : (+/+), kanan dan kiri

7. Anogenital

Perineum : Tidak terdapat laserasi
Pengeluaran : Lochea Serosa
Anus : Tidak ada haemoroid

C. ANALISA

Diagnosa : Ibu P₂A₀ dengan post partum 7 hari normal.
Masalah : Tidak ada

D. PENATALAKSANAAN

1. Menjelaskan hasil pemeriksaan pada ibu bahwa tanda-tanda vital pada ibu dalam keadaan normal, TFU ibu sudah tidak teraba lagi.
2. Mengevaluasi senam nifas yang telah diajarkan dari hari pertama sampai hari ketujuh.

- a) Sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut. Diawali dengan mengambil nafas melalui hidung dan tahan hingga hitungan ke-5 atau hitungan ke-8, kemudian buang melalui mulut.lakukan hingga 5-10 kali.
- b) Sikap tubuh terlentang tapi kedua tangan dibuka lebar hingga sejajar dengan bahu kemudian arahkan permukaan kedua tangan tersebut tepat di depan muka lakukan 5-10 kali.
- c) Sikap tubuh terlentang tapi kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5, lalu turunkan pantat ke posisi semula, ulangi kembali gerakan ini 5-10 kali.
- d) Sikap tubuh terlentang tapi kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat punggung dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5, lalu turunkan punggung ke posisi semula, ulangi kembali gerakan ini 5-10 kali.
- e) Sikap tubuh masih terlentang kemudian salah satu ditekuk $\pm 45^\circ$, kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk dan usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain. Lakukan hingga 5-10 kali.
- f) Sikap tubuh terlentang kemudian tarik salah satu kaki sehingga paha membentuk sudut $\pm 90^\circ$, lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain. Lakukan 5-10 kali.
- g) Tidur telentang dengan kaki terangkat keatas, lakukan gerakan pada jari - jari kaki seperti mencakar dan meregangkan, selanjutnya diikuti dengan gerakan ujung kaki membentuk seperti lingkaran dari luar ke dalam, kemudian gerakkan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti menggergaji. Lakukan gerakan ini masing-masing selama setengah menit dengan 10-15 kali gerakan pada pagi dan sore.

3. Ibu mengerti dan sudah melakukan senam nifas dari hari ke-1 sampai hari ke-7 dan ibu senang dengan kondisi tubuhnya yang semakin pulih.
4. Tetap menjelaskan pada ibu untuk sering menyusui bayinya minimal 2-3 jam sekali agar bayi tidak mengalami dehidrasi atau sesuai kebutuhan bayi dan memberikan ASI secara bergantian di kedua payudara.
5. Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan seperti makanan yang bergizi tinggi, tinggi kalori, tinggi protein (TKTP), dan banyak mengandung cairan karena kalori bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI seperti sayur-sayuran hijau yaitu daun katu, buah-buahan dan ikan segar
6. Menganjurkan ibu untuk minum setidaknya 2 liter air setiap hari atau 8-10 gelas, hal ini berguna untuk melancarkan sirkulasi tubuh, memperlancar ASI dan mencegah terjadinya sembelit.
7. Memberitahu ibu untuk istirahat yang cukup dengan cara ibu tidur/istirahat ketika bayinya sedang tidur
8. Menjelaskan pada ibu tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, terutama rutin untuk mengganti pembalut, rutin untuk mandi, menjaga kebersihan diri terutama kulit, rambut dan kuku, rutin mencuci tangan setelah beraktivitas terutama sebelum dan sesudah kontak dengan bayi.
9. Meminta ibu untuk segera mendatangi tenaga kesehatan terdekat bila terjadi tanda bahaya masa nifas.

MASA NIFAS HARI KE-14

Anamnesa Oleh : Nurul Fitriyani
Tanggal : 19 Februari 2020
Tempat : Di PMB Susiati, Amd.Keb

A. SUBJEKTIF (S)

1. Keluhan Utama

Ibu mengatakan bahwa keadaannya sudah pulih kembali, tidak ada keluhan dan mengatakan sudah bisa mengurus bayinya seperti memandikan bayinya sendiri.

B. OBJEKTIF (O)

Pemeriksaan Umum

Keadaan umum : Baik
Keadaan emosional : Stabil
Vital sign : TD: 120/80 mmHg R: 20x/m
: N : 80 x/m T: 36°C

Pemeriksaan Fisik

1. Kepala

Rambut : Bersih tidak berketombe
Warna : Hitam
Kekuatan akar : Tidak rontok

2. Muka

: Tidak ada oedema.
Kelopak mata : Simetris
Konjungtiva : Merah muda (an anemis)
Sklera : Putih (anikterik)

3. Leher

Kelenjar thyroid : tidak ada pembengkakan
Kelenjar getah bening : tidak ada pembesaran

4. Dada
- | | |
|-------------|-------------|
| Payudara | : Simetris |
| Pembesaran | : Normal |
| Putingsusu | : Menonjol |
| Pengeluaran | : ASI |
| Rasa nyeri | : Tidak Ada |
5. Amdomen
- | | |
|------------------|----------------|
| Kontraksi uterus | : Baik |
| TFU | : Tidak teraba |
| Benjolan | : Tidak ada |
| Kandung kemih | : Kosong |
6. Ekstremitas
- | | |
|------------------|-------------|
| Ekstremitas atas | : lengkap |
| Odema | : tidak ada |
| Varises | : tidak ada |
-
- | | |
|-------------------|-------------------------|
| Ekstremitas bawah | : simetris |
| Odema | : tidak ada |
| Varises | : tidak ada |
| Reflek patella | : (+/+), kanan dan kiri |
7. Anogenital
- | | |
|-------------|---------------------------|
| Perineum | : Tidak terdapat laserasi |
| Pengeluaran | : Lochea Alba |
| Anus | : Tidak ada haemoroid |

C. ANALISA (A)

- | | |
|----------|---|
| Diagnosa | : Ibu P ₂ A ₀ dengan Postpartum 14 hari normal. |
| Masalah | : Tidak ada |

D. PENATALAKSANAAN (P)

1. Menjelaskan hasil pemeriksaan TTV pada ibu TD:120/80 MmHg, N:80x/menit, R:20x/menit, T:36°C saat ini keadaannya normal dan baik, pemulihan ibu setelah melahirkan sangat baik.
2. Mengingatkan kembali kepada ibu untuk tetap melakukan senam nifas yang sudah di ajarkan secara berlanjut untuk mengoptimalkan pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan.
3. Tetap mengingatkan pada ibu untuk sering menyusui bayinya minimal 2-3 jam sekali agar bayi tidak mengalami dehidrasi atau sesuai kebutuhan bayi dan memberikan ASI secara bergantian di kedua payudara.
4. Menganjurkan ibu untuk tetap memberi ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan.
5. Mengingatkan ibu untuk mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan seperti makanan yang bergizi tinggi, tinggi kalori, tinggi protein (TKTP), dan banyak mengandung cairan karena kalori bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI seperti sayur-sayuran hijau yaitu daun katu, buah-buahan dan ikan segar
6. Memberitahu ibu untuk istirahat yang cukup dengan cara ibu tidur/ istirahat ketika bayinya sedang tidur
7. Menganjurkan pada ibu untuk tetap menjaga personal hygienedirinya dan bayinya.
8. Menjelaskan kepada ibu dan keluarga pentingnya imunisasi untuk mencegah berbagai penyakit pada bayinya. Jenis-jenis imunisasi yang wajib didapatkan oleh bayi yaitu 5, imunisasi dasar lengkap meliputi : Hp B (usia 0-7hari), BCG dan polio 1 tetes (usia 0-1bulan), DPT-H-Hib I dan Polio 2 (usia 2 bulan), DPT-Hb-Hib 2 dan Polio3 (usia 3 bulan, DPT-Hb-Hib 3 , polio 4 dan IPV (usia 4 bulan) dan campak (usia 9 bulan)
9. Memberitahu ibu untuk membawa bayinya ke Posyandu untuk memantau pertumbuhan dan perkembangannya.

