

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mardhati, S.ST

Alamat : Waymuli, Rajabasa, Kalianda Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

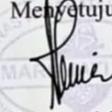
Nama : Indriani Safitri

NIM : 1715401097

Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Mardhati, S.ST. sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada program studi D III Kebidanan Tanjungkarang Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.

Lampung Selatan, 08 Februari 2020

Mengetujui

Mardhati S.ST.

NIP.197712262002122001

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK

Yang bertandatangan di bawah ini saya:

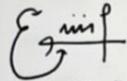
Nama : Ny. Linda
Umur : 21 tahun
Alamat : Desa Batu Balak, Kec. Rajabasa, Kab. Lampung
Selatan

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA) pada masa kehamilan. Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : Indriani Safitri
NIM : 1715401097
Tingkat/Semester : III/IV (enam)

Kalianda, 08 Februari 2020

Mahasiswa



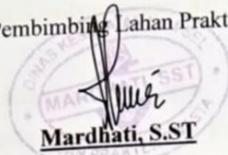
Indriani Safitri

Klien



Linda

Menyetujui,
Pembimbing Lahan Praktik



Mardhati, S.ST
NIP. 197712262002122001

DAFTAR LAMPIRAN

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWA PADA IBU HAMIL

I. Data umum responden

1. Nama : Ny. Linda
2. Umur : 21 tahun
3. Jenis Pekerjaan : IRT

II. Daftar Pertanyaan

A. Keluhan Nyeri punggung bawah

1. Apakah karena bekerja, ibu pernah merasakan ketidaknyamanan, rasa nyeri pada punggung bagian bawah anda?

Jawab : Ya

2. Apakah rasa sakit /nyeri pada punggung bagian bawah ibu hanya timbul saat bekerja?

Jawab : Ya

3. Apakah rasa nyeri pada punggung bawah tersebut mengganggu pekerjaan ibu?

Jawab : Ya

4. Apakah yang ibu lakukan ketika merasakan nyeri punggung bagian bawah pada saat bekerja?

Jawab : Istirahat saja bu

5. Mulai dari umur kehamilan berapa ibu mengalami nyeri punggung bagian bawah ?

Jawab : dari umur kehamilan 36 minggu

6. Apakah ibu memeriksakan rasa nyeri punggung bagian bawah pada tenaga kesehatan?

Jawab : Ya

7. Bisakah ibu mendeskripsikan rasa nyeri punggung bagian bawah yang ibu alami?

Jawab : sakitnya dari punggung sangat terasa sampai ke perut depan.

8. Apakah rasa nyeri punggung yang ibu rasakan sangat nyeri, sedikit nyeri, atau nyeri sedang?

Jawab : Sangat nyeri apalagi jika saya selesai mengerjakan pekerjaan rumah

9. Berapa lama biasanya ibu mengalami nyeri punggung bagian bawah?

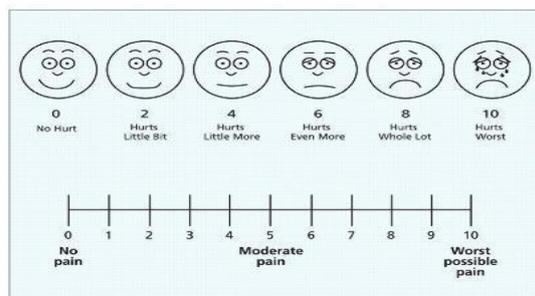
Jawab : Ya sekitat 15-20 menit

10. Dalam sehari biasanya ibu merasakan nyeri punggung bagian bawah berapa kali?

Jawab : jika saya selesai melakukan pekerjaan rumah saja atau saya sedang dalam keadaan capek

B. Skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil

1. Skala nyeri sebelum dilakukan senam hamil

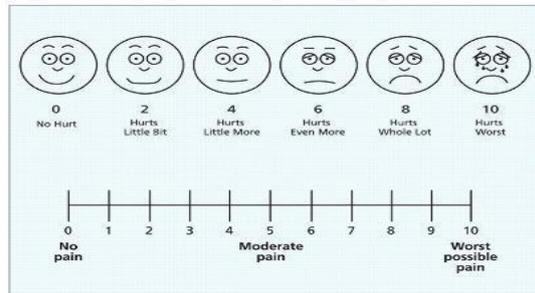


Keterangan :

- 0 : Nyeri tidak ada rasa sakit nyeri atau normal
- 1-2 : Nyeri ringan
- 3 : Nyeri sangat terasa
- 4-7 : Nyeri sangat terasa atau kuat tapi terkontrol
- 8-10 : Nyeri begitu kuat dan tidak terkontrol

Pasien mengalami skala nyeri 3-4

2. Skala nyeri sesudah dilakukan senam hamil



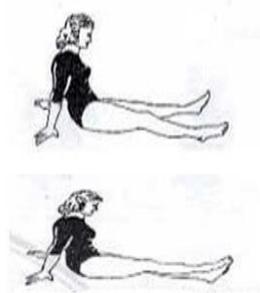
Keterangan :

- a. 0 : Nyeri tidak ada rasa sakit nyeri atau normal
- b. 1-2 : Nyeri ringan
- c. 3 : Nyeri sangat terasa
- d. 4-7 : Nyeri sangat terasa atau kuat tapi terkontrol
- e. 8-10 : Nyeri begitu kuat dan tidak terkontrol

Setelah dilakukan senam hamil pasien mengalami skala nyeri 1-2 atau nyeri ringan

DAFTAR TILIK SENAM HAMIL

Latihan umum senam hamil



Latihan pendahuluan

1. Duduk sila dengan kedua paha menempel di lantai. Letakkan kedua tangan diatas lutut. Angkat badan tegak dengan kedua lutut sebagai penopang, kemudian duduk kembali (lakukan perlahan sebanyak 4 kali)
2. Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakkan punggung kaki
3. kedepan dan kebelakang secara bergantian. (lakukan sebanyak 8 kali)
4. Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakkan punggung kaki
5. membuka dan menutup seperti tepuk tangan. (lakukan sebanyak 8 kali)
6. Duduk dengan meluskan kaki, kemudian gerakkan punggung kaki ke depan, ke kiri, ke belakang kekanan-berputar. (lakukan sebanyak 8 kali)

Latihan pernafasan



1. Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan diatas perut. Hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga perut yang mengembung, lalu hembuskan (latihan pernafasan diafragma/pernafasan perut). Lakukan 8 kali
2. Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan diatas perut, hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga dada yang mengembang, lalu hembuskan (latihan pernafasan dada). Lakukan 8 kali
3. Tidur berbaring terlentang, letakkan tangan diatas perut dan tangan kiri diatas dada. Lakukan latihan pernafasan diafragma/dada dan latihan pernafasan dada secara bergantian. (pernafasan kombinasi)
4. Dog breathing
5. Tiup-tarik nafas hembuskan dengan nafas pendek-pendek berulang kemudian Tarik nafas lagi dan lakukan

Latihan inti



Latihan dengan berbaring

1. Berbaring dengan kaki ditekuk, kerutkan bokong seperti menahan BAB. Disebut dengan kegel. (lakukan 8 kali)
2. Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan, lakukan kegel seperti sebelumnya. Lakukan 8 kali dan bergantian dengan kaki kiri
3. Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri yang diluruskan, lipat kaki yang ditekuk kearah kaki yang diluruskan, kemudian buka hingga menyentuh lantai. Lakukan sebanyak 8x bergantian kaki yang lain

Tujuan latihan :

- a. Melatih persendian tulang punggung dan pinggul
- b. Meningkatkan peredaran darah menuju alat kelamin bagian dalam
- c. Meningkatkan peredaran darah menuju kejanin melalui plasenta

Gerakan ini dinamakan kegel yang bermanfaat untuk mengencangkan otot panggul bawah, otot dibawah rahim, kantong kemih dan usus besar. Gerakan ini dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Latihan dengan merangkak



1. Merangkak dengan rileks, punggung cekung. Kemudian lakukan kegel sambil menundukkan kepala dan pandangan melihat ke arah vagina, sampai punggung cembung. Lakukan 8 kali
2. Merangkak rileks, tengokkan kepala ke kanan dengan pandangan melihat ke arah tulang ekor, kemudian bergantian tengok ke sebelah kiri. (lakukan sebanyak 8 kali)
3. Merangkak rileks. Angkat tangan kanan ke arah atas lalu silangkan masuk kedalam tangan kiri dengan pandangan mata mengikuti gerakan tangan. Lakukan bergantian dengan tangan kiri sebanyak 8 kali

Latihan mengedan (<36 minggu mengedan non efektif, > 36 minggu mengedan efektif)

1. Bersandar ditembok atau suami. Tangan nenegang lutut. Tiup-tarik nafas-hembuskan nafas pendek pendek

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

3. Latihan kontraksi dan relaksasi
4. Berbaring miring kiri dengan posisi tangan kiri diluruskan dibelakang badan, tangan kanan di depan wajah. Luruskan kaki kiri dan tekuk kaki kanan dengan diganjal bantal dibawah lutut. Biarkan perut dalam keadaan rileks (apabila kurang nyaman, perut juga bisa diganjal bantal)
5. Latihan kontraksi : saat kontraksi datang kempiskan perut, kaki tegang, telapak kaki lurus, tangan tegang, pejamkan mata, wajah juga tegang
6. Latihan relaksasi : lepaskan seluruh ketegangan tubuh. Lepaskan kepalan tangan, rilekskan kaki (lakukan berulang-ulang kontraksi dan relaksasi). (Daftar tilik Asuhan Kehamilan).

