

BAB IV TINJAUAN KASUS

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TERHADAP NY. T G₁P₀A₀ USIA KEHAMILAN 30 MINGGU DENGAN NYERI PUNGGUNG DI PMB SRI WINDARTI S.TR KEB LAMPUNG SELATAN

Tanggal : 21 Maret 2023
Jam : 15.00 WIB
Tempat : PMB Sri Windarti S.Tr.Keb
Oleh : Luthfi Nur Azizah

I. SUBJEKTIF (S)

A. IDENTITAS

Istri		Suami	
Nama	: Ny. T	Nama	: Tn. M
Umur	: 24 Tahun	Umur	: 28 Tahun
Suku	: Jawa	Suku	: Jawa
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Wiraswasta
Alamat Lengkap	: Desa Kota	Batu,Pardasuka	Katibung Lamsel

B. ANAMNESA

1. Alasan kunjungan saat ini : Ibu melakukan pemeriksaan rutin. Ibu mengaku hamil anak ketiga dan ingin memeriksakan kehamilannya untuk mrngetahui keadaan dirinya dan janinnya. Ibu mengatakan nyeri punggung.
2. Riwayat kehamilan saat ini : G₁P₀A₀
- 2.1 Riwayat menstruasi
- a. Menarche : 12 Tahun

- b. Siklus : 28 hari
- c. Lama : 7 – 8 hari
- d. Disminore : Tidak
- e. Sifat darah : Cair kadang disertai gumpalan
- f. Banyaknya : 2 – 3x ganti pembalut dalam sehari
- g. HPHT : 22 agustus 2022
- h. TP` : 30 Mei 2023
- i. Usia Kehamilan : 30 minggu

2.2 Tanda-tanda kehamilan (TM 1)

- a. Amenorrhea : Tidak ada
- b. Mual dan muntah : Ya
- c. Tes Kehamilan : Ya
- d. Tanggal : , hasilnya : Positif (+)Gerakan fetus

dirasakan pertama kali pada umur kehamilan 16 minggu

2.3 Pemeriksaan kehamilan

- a. Ya, dimana : PMB Sri Windarti S.Tr Keb
- b. Oleh siapa : Bidan
- Berapa kali : 6 kali
- c. Tidak ANC, alasan : -

2.4 Keluhan yang dirasakan

Ibu mengatakan mengalami nyeri pada bagian punggung. Ibu mulai mengalami nyeri ini sekitar seminggu yang lalu.Ibu mengatakan hamil pertama ini mulai merasakan nyeri punggung. Ibu mengatakan mengalami nyeri sesaat-sesaat. Ibu mengalami nyeri pada saat ingin berdiri dari duduk dan tidur. Nyeri ini akan bertambah jika ibu melakukan aktivitas yang berat dan akan mereda jika ibu beristirahat.

Ibu mengurangi nyeri dengan memijit pada bagian punggung yang sakit, seringkali suami ibu juga membantu ibu memijat punggungnya. Ibu belum memiliki pengobatan atau terapi yang akan digunakan, ibu ingin meminta saran dan masukan untuk terapi mengurangi nyeri punggung.

Dan penulis menyarankan ibu untuk melakukan senam prenatal yoga. Tujuan dan harapan ibu untuk nyeri yang diderita yaitu ibu berharap nyeri punggung yang dialami ibu dapat mereda, dan ibu dapat beraktivitas dengan normal kembali. Ibu mengatakan bisa menerima nyeri punggung sebagai salah satu dari gejala perubahan kehamilan.

2.5 Pengetahuan tentang tanda-tanda kehamilan

Ibu mengatakan mengetahui tanda-tanda bahaya kehamilan yaitu, sakit kepala, pandangan kabur, mual muntah berlebihan, gerakan janin berkurang, demam tinggi, keluar cairan pervaginam (KPD), perdarahan terus menerus dan bengkak pada ekstremitas. Ibu mengatakan tidak pernah mengalami tanda-tanda bahaya tersebut.

2.6 Perencanaan KB setelah melahirkan

Ibu mengatakan setelah melahirkan ingin menggunakan alat kontrasepsi KB suntik 3 bulan.

2.7 Persiapan persalinan (P4K) terdiri dari:

Ibu memiliki stiker P4K, rencana persalinan dengan tenaga kesehatan yaitu bidan, pendamping adalah suami, perencanaan biaya persalinan sudah direncanakan, transportasi menggunakan motor, pasien bergolongan darah O dan calon pendonor adalah saudara pasien.

2.8 Penapisan kehamilan

Ibu mengatakan tidak ada riwayat SC, tidak pernah mengalami riwayat pervaginam, tidak pernah mengalami persalinan kurang bulan, tidak pernah ketuban pecah disertai mekonium kental, tidak pernah ketuban pecah, tidak pernah ikterus, tidak pernah anemia berat, tidak pernah infeksi, tidak pernah preeklamsia, tidak pernah TFU tidak lebih dari 40 cm, tidak pernah gawat janin, tidak pernah presentasi belakang kepala, tidak pernah gameli, tali pusat tidak menumbung dan tidak pernah syok.

2.9 Pola Makan

Selama hamil : 3-4 kali sehari, jenis makanan : nasi, sayur, lauk-pauk dan terkadang disertai buah-buahan. Porsi 1 piring, frekuensi minum 6-8 gelas sehari, jenis minuman adalah air putih dan susu.

2.10 Pola Eliminasi

Selama hamil : BAK 8-10 x sehari dan warna kuning jernih, BAB 1-2 x sehari dengan konsistensi lembek.

2.11 Aktivitas sehari-hari

Selama hamil : ibu tidur malam selama 7-8 jam, dan tidak tidur pada siang hari. Ibu mengatakan tidak ada keluhan dalam pola seksualitas, frekuensi sesuai kebutuhan. Ibu mengatakan seharian membantu suami menjahit dan melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari.

2.12 Personal Hygiene

Ibu mengatakan mandi 2 kali sehari dan mengganti pakaian setiap mandi atau jika basah atau kotor.

2.13 Status Imunisasi

Tabel 3.2 Status Imunisasi

Imunisasi TT	Ya	Tidak	Keterangan
TT1	Ya		Kelas 5 sd
TT2	Ya		Catin
TT3	Ya		UK 25 minggu
TT4		Tidak	
TT5		Tidak	

3.

Riwayat Kehamilan, Persalinan dan Nifas yang lalu

Tabel 3.3 Riwayat kehamilan, persalinan, dan nifas yang lalu

Amilke	Tahun Partus	Tempat Partus	Jenis Persalinan	Penolong	Penyulit	JK	BB	PB	Ket
1.	Hamil ini				-				-

4.

Riwayat kesehatan

4.1 Riwayat penyakit yang pernah atau sedang diderita ibu

Ibu tidak memiliki riwayat penyakit jantung, hipertensi, DM, asma, hiper, anemia, HIV/AIDS, ibu tidak merokok, tidak minum alkohol, dan jamu-jamuan.

4.2 Prilaku kesehatan

Ibu tidak menggunakan alkohol maupun obat-obatan, serta ibu tidak mengonsumsi jamu-jamuan, dan tidak merokok, personal hygiene bersih.

5.

Riwayat Sosial

5.1 Kehamilan ini direncanakan.

5.2 Status pernikahan istri/suami menikah 1 kali, lamanya 1,5 tahun.

5.3 Susunan Keluarga yang tinggal serumah

Tabel 3.4 Susunan keluarga yang tinggal serumah

No.	Jenis Kelamin	Umur	Hubungan	Pendidikan	Pekerjan	Ket
1.	Laki-Laki	28 th	Suami	SMA	Penjahit	Sehat
2.	Perempuan	24 th	Istri	SMA	IRT	Sehat
3.	Perempuan	41 th	Ibu	SD	Buruh	Sehat

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

6.

Riwayat Kesehatan Keluarga (Penyakit Jantung, pembekuan darah, darah tinggi, diabetes, dll)

Ibu mengatakan dalam keluarganya tidak ada yang menderita penyakit jantung, kelainan pembekuan darah, darah tinggi dan diabetes.

5 OBJEKTIF (O)

A. PEMERIKSAAN UMUM

1. Keadaan umum : Baik
2. Tingkat kesadaran : Composmentis
3. Keadaan Emosional : Stabil
4. Tanda - tanda vital
 - a. TD : 120/80 mmHg
 - Nadi : 82 x/menit
 - Suhu : 36,5°C
 - d. Pernafasan : 22 x/menit
5. BB sekarang : 50 kg
6. BB sebelum : 44 kg
7. TB : 150 cm
8. LILA : 24 cm

B. PEMERIKSAN FISIK

1. Kepala
 - a. Rambut

Kebersihan : Bersih, tidak ada ketombe, tidak mudah rontok

Warna : Hitam
 - b. Muka: Tidak oedema, Simetris
 - c. Mata

Kelopak mata : Tidak ada oedema Konjungtiva : Berwarna merah mudaSklera : Berwarna putih
 - d. Hidung : Simetris, bersih, tidak ada polip
 - e. Telinga : Simetris, bersih, tidak ada pembengkakan
 - f. Mulut dan Gigi : Bersih, tidak ada stomatitis Bibir : Merah muda, tidak pecah-pecah

Lidah : Bersih

Gigi : Tidak ada caries

Gusi : Tidak ada pembengkakan
2. Leher
 - a. Kelenjar thyroid : Tidak ada pembesaran
 - b. Kelenjar limfe : Tidak ada pembengkakan
 - c. Vena Jugularis : Tidak ada bendungan

3. Dada
- a. Jantung : Normal, bunyi lup dup
- b. Paru – paru : Normal, tidak ada *wheezing dan Ronchi*
- c. Payudara Pembesaran : Ya
- Puting susu : Menonjol Pengeluaran : Colostrum Benjolan
- : Tidak ada
- Simetris : Ya, kanan dan kiri

Nyeri tekan : Tidak ada
 Hiperpigmentasi : Ya, bagian aerola mammae

4. Abdomen

a. Bekas luka Operasi : Tidak ada
PembesaranBenjolan : Ada, sesuai usia kehamilan
Linea Striae Tumor : Tidak ada
Konsistensi : Ada, linea nigra
Kandung kemih : Ada, striae albicans
Posisi UterusLeopold I : Tidak ada
: Lunak
: Kosong

:TFU berada 3 jari diatas pusat, pada bagian fundus

teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

Leopold II :Pada bagian kanan perut ibu teraba satu
tahanan

yang datar, memanjang (puka). Pada bagian kiriperut ibu bagian- bagian kecil (ekstremitas janin).

Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian

bulat, keras, dan melenting (kepala).

Leopold IV : Kepala belum masuk PAP (Konvergen).

DJJ : (+), frekuensi 142 x/menitTBJ (*Johnson-*

Thoussack): (TFU-n) x 155 gram

: (28-11) x 155 gram

: 2.635 gr

5. Punggung dan Pinggang

Posisi punggung :Lordosis

Nyeri ketuk pinggang : Ya

Skala nyeri pada punggung : Nyeri punggung yang dialami dibatas skor 4 dalam skala ukur observasi perilaku yaitu, lebih sakit dan sedikit mengganggu aktifitas sehari-hari.

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	
Reflek Patella	: (+), kanan dan kiri	

7. Anogenital

Vagina	: Merah
Pengeluaran pervaginam	: Tidak ada Kelenjar bartholini : Ada
Anus	: Tidak ada haemoroid

C. PEMERIKSAAN PENUNJANG

1. Laboratorium

Golongan darah	: O+
Hepatitis	: Negatif
Malaria	: Negatif
HIV	: Negatif
Hb	: 12,8 gr/dL
Protein	: Negatif
Glukosa	: Negatif

2. Radiologi/ USG /DLL : Tidak dilakukan

D. ANALISA

- a. Diagnosa Ibu : Ibu G1P0A0 Usia Kehamilan 30 minggu
- b. Diagnosa Janin : Janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala.
- c. Masalah : Nyeri punggung, dengan skala nyeri 4.

E. PENATALAKSANAAN (P)

1. Menjelaskan pada ibu hamil hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yang telah dilakukan agar ibu mengerti bahwa ibu dan janinnya dalam keadaan sehat.
2. Menjelaskan kepada ibu penyebab nyeri punggung yang dialami ibu.
3. Mengukur skala nyeri yang dirasakan ibu menggunakan pengukur numeric rating scale dengan wawancara dan memberikan kuisioner untuk menentukan skala nyeri yang dialami ibu.
4. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup (tidur malam paling sedikit 6- 7 jam dan usahakan siangya tidur/berbaring 1-2 jam).
5. Menganjurkan ibu untuk menghindari pekerjaan yang berat dan mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.
6. Memberikan edukasi tentang cara mengatasi nyeri punggung yaitu salah satunya dengan prenatal yoga (Tujuan,Manfaat,Cara melakukannya dan frekuensi dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu pada pagi hari)
7. Menjelaskan kepada ibu mengerti pasien laporan tugas akhir, dan melakukan informed consent untuk menjadi pasien studi kasus laporan tugasakhir.
8. 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.
9. Menganjurkan ibu untuk meminum air putih minimal 2 liter atau 8 gelas perhari

10. Menganjurkan ibu mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung protein seperti ikan, ayam, daging, telur, dll. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti sayuran hijau, dan buah-buahan, susu ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu.
11. Menjelaskan kepada ibu tentang tanda-tanda bahaya kehamilan trimester III, tanda-tanda persalinan.
12. Menganjurkan kepada ibu untuk mempersiapkan perencanaan persalinan seperti penolong persalinan, tempat persalinan, pendamping persalinan, transportasi, calon pendonor darah, keuangan, dan perlengkapan pakaian ibu dan calon bayi.
13. Memberitahu ibu untuk kunjungan ulang 2 minggu lagi atau jika ada keluhan
14. Membuat kesepakatan untuk kunjungan di rumah pasien untuk melaksanakan prenatal yoga yakni tanggal 22 maret 2023

KUNJUNGAN ke-1**TANGGAL 22 MARET 2023 JAM 09.00 WIB****I. SUBYEKTIF (S)****ANAMNESA**

:ibu mengatakan Ibu mengatakan masih merasakan nyeri pada bagian punggung

Keluhan yang dirasakan

Ibu mengalami nyeri pada saat ingin berdiri dari duduk dan tidur. Nyeri ini berkurang sedikit jika ibu melakukan aktivitas yang berat dan akan mereda jika ibu beristirahat

2.1 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 menjahit baju dan melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari tanpa dibantu suami.

II. OBYEKTIF (O)**A. Pemeriksaan Umum**

1. Keadaan umum : Baik
2. Kesadaran : Composmentis
3. Keadaan Emosional : Stabil
4. Tanda-tanda vital : TD : 120/80 mmHg N : 82 x/menit
R : 22x/menit S : 36,5°C

Nyeri pada punggung : Nyeri punggung yang dialami dibatas skor4 dalam skala ukur NRS dan observasi perilaku yaitu, lebih sakit dan sedikit mengganggu aktifitas sehari hari ibu.

B. Pemeriksaan Fisik

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

Kandung kemih : Kosong

TFU : TFU berada di pusat- px

Leopold I :TFU berada di 3 jari diatas pusat, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

Leopold II :Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang datar, memanjang (puka). Pada bagian kiri perut ibu bagian- bagian kecil (ekstremitas janin).

Leopold III :Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian bulat, keras (kepala).

Leopold IV : Kepala belum masuk PAP (konvergen)

DJJ : (+), frekuensi 145 x / menit TBJ (*Johnson-Thoussack*) : (TFU-n) x 155 gram

: (28-11) x 155 gram

: 2635 gr

Nyeri punggung : Terasa nyeri pada punggung, dengan skala nyeri 4

III. ANALISA (A)

Diagnosa : Ibu : Ny.G₁P₀A₀ hamil 30 minggu 1 hari

Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung, dengan skala nyeri 4.

IV. PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberikan penjelasan kepada ibu tentang hasil pemerisaan bahwa kondisiibu dan janin dalam keadaan baik.
2. Menganjurkan ibu untuk menghindari pekerjaan yang berat dan mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri

3. Memberikan kuisioner dan melakukan pengukuran skala intensitas nyeri yang dirasakan ibu
4. Melakukan tindakan pelaksanaan prenatalyoga,yang dilakukan yaitu 5 gerakan pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasanah “menyilangkan kaki didepan,telapak tangan didada kiri dan telapak tangan kiri didepaan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu,lutut berada dibawah pinggul,tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus,punggung kaki benamkan,buang nafas pandangan kebawah dagu dekat ke dada” gerakan child pose dari posisi table pose,buka lutut lebih lebar,pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.
5. Gerakan bound angle deduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha
6. Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan,suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan
7. Melakukan observasi pasca penatalaksanaan gerakan prenatal yoga
8. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih, tetap menganjurkan ibu untuk memperbanyak makan makanan bergizi seimbang.
9. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi Fe 1x1 sehari, kalsium 2x250 mg untuk mengurangi nyeri punggung.
10. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup.
11. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan lagi untuk melakukan senam prenatal yoga di pagi hari tanggal 23 maret 2023

KUNJUNGAN KE-2

TANGGAL 23 MARET 2023

I. SUBYEKTIF (S)

ANAMNESA

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasakan sudah mulai berkurang

2.1 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 tetapi ibu tetap semangat melakukan prenatal yoga secara rutin.

2.2 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 menjahit dan melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari dibantu oleh suami.

II. OBYEKTIF (O)

A. Pemeriksaan Umum

- | | | | |
|----|-------------------|--------------------|----------------|
| 1. | Keadaan umum | : Baik | |
| 2. | Kesadaran | : Composmentis | |
| 3. | Keadaan Emosional | : Stabil | |
| 4. | Tanda-tanda vital | : TD : 100/70 mmHg | N : 82 x/menit |
| | R | : 22 x/menit | S : 36,5°C |

B. Pemeriksaan Fisik

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

- Leopold I : TFU berada di pusat- px, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).
- Leopold II : Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang datar, memanjang (puka). Pada bagian kiri perut ibu bagian-bagian kecil (ekstremitas janin).
- Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian, bulat, keras (kepala).
- Leopold IV : Kepala belum masuk PAP
- DJJ : (+), frekuensi 145 x / menit TBJ (*Johnson-Thoussack*)
 : (TFU-n) x 155 gram
 : (28-11) x 155 gram
 : 2.635 gr

III. ANALISA (A)

- Diagnosa :
- Ibu : Ny. Y 34 th G₀P₀A₀ hamil 30 minggu 2 hari
- Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.
- Masalah : nyeri punggung skala 4

IV. PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberikan penjelasan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik.
2. Memberitahu ibu akan melakukan gerakan prenatal yoga kembali
 - pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasana “menyilangkan kaki didepan, telapak tangan didada kiri dan telapak tangan kiri didepan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu
 - gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu, lutut berada dibawah pinggul, tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus, punggung kaki benamkan, buang nafas pandangan kebawah dagu dekat ke dada”
 - gerakan child pose dari posisi table pose, buka lutut lebih lebar, pinggul ke

tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.

- Gerakan bound angle deduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha
- Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan, suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan

3. Melakukan observasi pasca penerapan gerakan prenatal yoga
4. Menganjurkan ibu untuk minum air putih minimal 2 liter atau 8 gelas per hari.
5. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi tablet fe 1x1 sehari, kalsium 2x250 mg setiap hari untuk mengurangi nyeri punggung.
6. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan atau stamina ibu dan setelah berbaring ibu dianjurkan miring ke kiri atau ke kanan terlebih dahulu sebelum bangun dari tempat tidur.
7. Menganjurkan ibu untuk tidur dengan posisi kepala lebih rendah dari kaki.
8. Menganjurkan ibu untuk mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung protein seperti ikan, ayam, daging, telur, dll. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti sayur dan buah.
9. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan lagi untuk melakukan senam prenatal yoga di pagi hari tanggal 27 maret 2023

KUNJUNGAN ke-3**TANGGAL 27 MARET 2023 JAM 09.00 WIB****V. SUBYEKTIF (S)****ANAMNESA**

: ibu mengatakan Ibu mengatakan nyeri punggung yang dialami sedikit berkurang,

Keluhan yang dirasakan.

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasa telah berkurang (skala nyeri sebelum melakukan senam prenatal yoga yaitu 4 skala dan berkurang menjadi 3 skala setelah melakukan senam prenatal yoga dirumah selama seminggu dalam waktu 60 menit). Ibu tidak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan prenatal yoga .

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasakan pada saat ingin berdiri dari duduk dan tidur sedikit berkurang. dan ibu mengatakan rutin melakukan senam prenatal yoga dirumah selama seminggu yang sudah diajarkan. Ibu merasa senang dan semakin tertarik untuk melakukan senam prenatal yoga kembali.

2.2 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 menjahit dan melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari

VI. OBYEKTIF (O)**C. Pemeriksaan Umum**

5. Keadaan umum : Baik
6. Kesadaran : Composmentis
7. Keadaan Emosional : Stabil
8. Tanda-tanda vital : TD : 120/80 mmHg N : 82 x/menit
R : 22x/menit S : 36,5°C

Nyeri pada punggung : Nyeri punggung yang dialami dibatas skor 3 dalam skala ukur NRS dan observasi perilaku yaitu, Sedikit sakit

D. Pemeriksaan Fisik

Palpasi abdomen	: Pembesaran sesuai masa kehamilan, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra
Kandung kemih	: Kosong
TFU	: TFU berada di 3 jari diatas pusat
Leopold I	: TFU berada di 3 jari diatas pusat, pada bagianfundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).
Leopold II	: Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang datar, memanjang (puka). Pada bagian kiri perut ibu bagian- bagian kecil (ekstremitas janin).
Leopold III	: Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagianbulat, keras kepala).
Leopold IV	: Kepala belum masuk PAP (konvergen)
DJJ	: (+), frekuensi 145 x / menit TBJ (<i>Johnson-Thoussack</i>) :
(TFU-n) x 155 gram	: (29-11) x 155 gram : 2.790 gram
Nyeri punggung	: Terasa nyeri pada punggung, dengan skala nyeri 3

VII. ANALISA (A)

Diagnosa	: Ibu : Ny.G ₁ P ₀ A ₀ hamil 30 minggu 6 hari Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.
Masalah	: Nyeri punggung, dengan skala nyeri 3.

VIII. PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberikan penjelasan kepada ibu tentang hasil pemerisaan bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik.

2. Menganjurkan ibu untuk menghindari pekerjaan yang berat dan mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri
3. Memberikan kuisioner dan melakukan pengukuran skala intensitas nyeri yang dirasakan ibu
4. Melakukan tindakan pelaksanaan prenatal yoga,yang dilakukan yaitu 5 gerakan
 - pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasanah “menyilangkan kaki didepan,telapak tangan didada kiri dan telapak tangan kiri didepaan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu
 - gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu,lutut berada dibawah pinggul,tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus,punggung kaki benamkan,buang nafas pandangan kebawahdagu dekat ke dada”
 - gerakan child pose dari posisi table pose,buka lutut lebih lebar,pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.
 - Gerakan bound angle deduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha
 - Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan,suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan
5. Melakukan observasi pasca penatalaksanaan gerakan prenatal yoga
6. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih, tetap menganjurkan ibu untuk memperbanyak makan makanan bergizi seimbang.
7. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi Fe 1x1 sehari, kalsium 2x250 mg untuk mengurangi nyeri punggung.
8. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup.
9. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan lagi untuk melakukan senam prenatal yoga di pagi hari tanggal 28 maret 2023

KUNJUNGAN ke-4**TANGGAL 28 MARET 2023 JAM 09.00 WIB****SUBYEKTIF (S)****ANAMNESA**

ibu mengatakan Ibu mengatakan nyeri punggung yang dialami sudah berkurang dari sebelumnya

Keluhan yang dirasakan.

Ibu mengatakan nyeri punggung yang dirasakan sudah makin berkurang dari skala 3 menjadi skala 2, 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.

2.3 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 menjahit dan melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari

OBYEKTIF (O)**Pemeriksaan Umum**

1. Keadaan umum : Baik
2. Kesadaran : Composmentis
3. Keadaan Emosional : Stabil
4. Tanda-tanda vital : TD : 120/80 mmHg N : 82 x/menit
R : 22x/menit S : 36,5°C

Nyeri pada punggung : Nyeri punggung yang dialami dibatas skor 2 dalam skala ukur NRS dan observasi perilaku yaitu, Sedikit sakit

E. Pemeriksaan Fisik

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

Kandung kemih : Kosong

TFU : TFU berada di $\frac{1}{2}$ pusat- px

Leopold I :TFU berada di 3 jari diatas pusat, pada bagianfundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

Leopold II :Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang datar, memanjang (puka). Pada bagian kiri perut ibu bagian- bagian kecil (ekstremitas janin).

Leopold III :Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian bulat, keras (kepala).

Leopold IV: Kepala belum masuk PAP (konvergen)

DJJ : (+), frekuensi 145 x / menit TBJ (*Johnson-Thoussack*) : (TFU-n) x 155 gram : (29-11) x 155 gram : 2.790 gramNyeri punggung :

Terasa nyeri pada punggung, dengan skala nyeri 2

IX. ANALISA (A)

Diagnosa : Ibu : Ny.G₁P₀A₀ hamil 31 minggu

Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.

Masalah : Nyeri punggung, dengan skala nyeri 2.

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberikan penjelasan kepada ibu tentang hasil pemerisaan bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik.
2. Menganjurkan ibu untuk menghindari pekerjaan yang berat dan mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.
3. Memberikan kuisioner dan melakukan pengukuran skala intensitas nyeri yang dirasakan ibu
4. Melakukan tindakan pelaksanaan prenatal yoga,yang dilakukan yaitu 5 gerakan

- pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhassana “menyilangkan kaki didepan, telapak tangan didada kiri dan telapak tangan kiri didepan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama
yaitu
 - gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu, lutut berada dibawah pinggul, tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus, punggung kaki benamkan, buang nafas pandangan kebawahdagu dekat ke dada”
 - gerakan child pose dari posisi table pose, buka lutut lebih lebar, pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.
 - Gerakan bound angle deduk secara sukhassana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha
 - Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan, suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan
5. Melakukan observasi pasca penatalaksanaan gerakan prenatal yoga
 6. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih, tetap menganjurkan ibu untuk memperbanyak makan makanan bergizi seimbang.
 7. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi Fe 1x1 sehari, kalsium 2x250 mg untuk mengurangi nyeri punggung.
 8. Menganjurkan ibu untuk rutin melakukan senam prenatal yoga dalam seminggu
 9. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan lagi untuk melakukan senam prenatal yoga di pagi hari tanggal 2 April 2023

KUNJUNGAN ke-5**TANGGAL 2 APRIL 2023 JAM 09.00 WIB****10. SUBYEKTIF (S)****ANAMNESA**

ibu mengatakan Ibu mengatakan nyeri punggung yang dialami sudah berkurang jauh dari sebelumnya dan sudah tidak merasakan nyeri 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 lagi setelah rutin melakukan senam prenatal yoga, tetapi masih tetap semangat melakukan prenatal yoga.

2.4 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 menjahit dan melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari.

11. OBYEKTIF (O)**Pemeriksaan Umum**

Keadaan umum	: Baik
Kesadaran	: Composmentis
Keadaan Emosional	: Stabil
Tanda-tanda vital	: TD : 120/80 mmHg N : 82 x/menit
R : 22x/menit	S : 36,5°C

F. Pemeriksaan Fisik

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

Kandung kemih : Kosong

TFU : TFU berada di 3 jari diatas pusat

Leopold I :TFU berada di 3 jari diatas pusat, pada bagian fundus teraba satu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).

Leopold II :Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang datar, memanjang (puka). Pada bagian kiri perut ibu bagian- bagian kecil (ekstremitas janin).

Leopold III :Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian bulat, keras (kepala).

Leopold IV : Kepala belum masuk PAP (konvergen)

DJJ : (+), frekuensi 145 x / menit TBJ (*Johnson-Thoussack*) : (TFU-n) x 155 gram : (29-11) x 155 gram : 2.790 gram

Nyeri punggung : Sudah tidak merasa nyeri pada punggung

12. ANALISA (A)

Diagnosa : Ibu : Ny.G₁P₀A₀ hamil 31 minggu 4 Hari

Janin : Janin tunggal, hidup intrauterin, presentasi kepala.

Masalah : Tidak ada.

13. PENATALAKSANAAN (P)

- Memberikan penjelasan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik
- Melakukan pemeriksaan fisik TTV
- Menganjurkan ibu untuk menghindari pekerjaan yang berat dan mengangkat beban berat dengan tangan dan saat beranjak dari tempat duduk tidak langsung berdiri.
- Memantau dan melihat ibu melakukan gerakan prenatal yoga yang telah diajarkan:
- Melakukan tindakan pelaksanaan prenatal yoga, yang dilakukan yaitu 5

gerakan

- Pemanasan yaitu centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasana “menyilangkan kaki didepan, telapak tangan didada kiri dan telapak tangan kiri didepan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu
 - Gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu, lutut berada dibawah pinggul, tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus, punggung kaki benamkan, buang nafas pandangan kebawah dagu dekat ke dada”
 - gerakan child pose dari posisi table pose, buka lutut lebih lebar, pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.
 - Gerakan bound angle deduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha
 - Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan, suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan
- f. Melakukan observasi pasca penatalaksanaan gerakan prenatal yoga
 - g. Menganjurkan kepada ibu untuk minum air putih, tetap menganjurkan ibu untuk memperbanyak makan makanan bergizi seimbang.
 - h. Menganjurkan ibu untuk rajin mengonsumsi Fe 1x1 sehari, kalsium 2x250 mg untuk mengurangi nyeri punggung.
 - i. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup.
 - j. Memberitahu ibu bahwa akan melakukan kunjungan yang terakhir untuk melakukan senam prenatal yoga di pagi hari tanggal 3 April 2023

KUNJUNGAN KE-6**TANGGAL 3 APRIL 2023****A. SUBYEKTIF (S)****ANAMNESA**

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

2.3 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 rutin melakukan senam prenatal yoga yang dilakukan selama 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu ini tetapi ibu masih ingin melakukan gerakan prenatal yoga pada pagi hari ini.

2.4 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 menjahit dan melakukan pekerjaan rumah tangga sehari-hari.

V. OBYEKTIF (O)**C. Pemeriksaan Umum**

- | | | |
|----------------------|--------------------|-------------------------|
| 1. Keadaan umum | : Baik | |
| 2. Kesadaran | : Composmentis | |
| 3. Keadaan Emosional | : Stabil | |
| 4. Tanda-tanda vital | : TD : 110/70 mmHg | N : 82 x/menit |
| R | : 22 x/menit | S : 36,5 ⁰ C |

D. Pemeriksaan Fisik

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

- Leopold I : TFU berada 3 jari diatas pusat, pada bagian fundus terabasatu bagian besar, agak lunak, dan tidak melenting (bokong).
- Leopold II : Pada bagian kanan perut ibu teraba satu tahanan yang datar, memanjang (puka). Pada bagian kiri perut ibu bagian- bagian kecil (ekstremitas janin).
- Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba satu bagian, bulat, keras (kepala).
- Leopold IV : Kepala belum masuk PAP
- DJJ :(+), frekuensi 145 x / menit TBJ (*Johnson-Thoussack*) : (TFU-n) x 155 gram
: (29-11) x 155 gram
: 2.790 gr

VI. ANALISA (A)

Diagnosa :

Ibu : Ny. T G₁P₀A₀ hamil 31 minggu 5 hari

Janin : Janin tunggal, hidup , presentasi kepala.

Masalah :tidak ada.

PENATALAKSANAAN (P)

1. Memberikan penjelasan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik.
2. Memberikan ibu kuisioner
3. Melakukan gerakan prenatal yoga bersama

Yaitu:

- centering dengan mengatur posisi duduk secara sukhasana "menyilangkan kaki didepan,telapak tangandidada kiri dan telapak tangan kiri didepaan pusar kemudian dilanjut gerakan yang pertama yaitu
- gerakan Cat and Cow dengan posisi table pose pergelangan tangan berada dibawah bahu,lutut berada dibawah pinggul,tarik nafas pandangan kedepan tulang punggung lurus,punggung kaki benamkan,buang nafas pangangan kebawahdagu dekat ke dada"
- gerakan child pose dari posisi table pose,buka lutut lebih lebar,pinggul ke tumit kedua tangan kedepan bahu relax dan dahi menyentuh matras.

- Gerakan bound angle duduk secara sukhasana kedua kaki disatukan tangan memegang kedua kaki kemudian angkat paha keatas dan turunkan paha
 - Gerakan should stretch/partner pose dilakukan secara berpasangan, suami memegang kedua tangan istri kemudian kaki kiri suami kebelakang lalu istri buka kedua kaki dibungkukkan badan keadaan punggung lurus sambil memegang kedua tangan suaminya pandangan kebawah punggung luruskan
4. Melakukan Evaluasi pasca penatalaksanaan gerakan prenatal yoga
 5. Memberikan Apresiasi kepada ibu yang telah melakukan gerakan Prenatal yoga
secara rutin selama 3 minggu
 6. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan atau stamina ibu dan setelah berbaring ibu dianjurkan miring ke kiri atau ke kanan terlebih dahulu sebelum bangun dari tempat tidur.
 7. Menganjurkan ibu untuk tidur dengan posisi kepala lebih rendah dari kaki.
 8. Menganjurkan ibu untuk mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung protein seperti ikan, ayam, daging, telur, dll. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti sayur dan buah.
 9. Menjelaskan kepada ibu tanda-tanda persalinan seperti ketuban pecah, keluar lender bercampur darah, adanya kontraksi, terasa nyeri perut menjalar ke pinggang, sakit pada panggul dan tulang belakang.
 10. Menganjurkan ibu untuk mempersiapkan persalinan seperti biaya persalinan, pakaian ibu dan bayi yang bersih dan kering.
 11. Menganjurkan ibu untuk kunjungan ulang ke pmb, atau jika ada keluhan agar keadaan ibu dan janin dapat terpantau