

### **BAB III**

#### **TINJAUAN KASUS**

Tempat Pengkajian : PMB Bidan Kiswari  
Tanggal Pengkajian : Selasa, 20 Mei 2025  
Jam Pengkajian : 19.10 WIB  
Pengkaji : Salsabila Lokahita

#### **A. Data Subjektif**

##### **1. Identitas**

|             |                           |            |              |
|-------------|---------------------------|------------|--------------|
| Nama Pasien | : Ny. A                   | Nama Suami | : Tn.        |
| Umur        | : 26 Tahun                | Umur       | : Tahun      |
| Agama       | : Islam                   | Agama      | : Islam      |
| Pendidikan  | : SMA                     | Pendidikan | : SMA        |
| Pekerjaan   | : IRT                     | Pekerjaan  | : Wiraswasta |
| Alamat      | : Wonosari, Lampung Timur |            |              |

##### **2. Keluhan Utama**

Ibu hamil datang dengan keluhan mengalami kesulitan memulai tidur dimalam hari.

##### **3. Kronologi Kasus**

Ibu mengatakan sulit untuk memulai tidur, ibu tidur hanya berlangsung selama 4 - 5 jam dan sering terbangun dimalam hari. Ibu juga mengaku mudah merasa lelah dan sebelumnya selama kehamilan tidak pernah tidur siang. Selain itu, ibu memiliki kebiasaan menggunakan ponsel sebelum tidur dan belum pernah mengikuti senam hamil sebelumnya.

##### **4. Kuesioner Insomnia Severity Index (ISI)**

Hasil Skor ISI : 10  
(Uraian terlampir)

##### **5. Riwayat Perkawinan**

Perkawinan ke : 1 (Satu)

Usia saat kawin : 24 Tahun

Lama Pekawinan : 2 Tahun

## 6. Riwayat Imunisasi

Tabel 3  
Riwayat Imunisasi Ibu

| Waktu Pemberian   | Status |
|-------------------|--------|
| Imunisasi Dasar   | TT1    |
| Imunisasi Kelas 1 | TT2    |
| Catin             | TT3    |
| Hamil             | TT4    |

## 7. Riwayat Kehamilan, Persalinan dan Nifas yang Lalu

Hamil anak pertama.

## 8. Riwayat Menstruasi

HPHT : 21- 09 - 2024

TP : 28 – 06 - 2025

Siklus : 28 hari

Lamanya : 6-7 hari

Masalah : Tidak Ada Masalah

## 9. Riwayat Penyakit Ibu

Hipertensi : ( - )                      HIV : ( - )

Hepatitis : ( - )                      Jantung : ( - )

Diabetes : ( - )                      Kanker : ( - )

Asma : ( - )                      Tuberkolosis : ( - )

## 10. Riwayat Kesehatan yang Berhubungan dengan Masalah Kesehatan Reproduksi

Ibu mengatakan tidak pernah mengalami masalah yang berhubungan dengan kesehatan reproduksinya.

## 11. Riwayat Penyakit Keluarga

Ibu mengatakan pada keluarganya tidak memiliki riwayat penyakit seperti hipertensi, hepatitis, asma, gagal ginjal, diabetes, jantung, TBC dan HIV.

## 12. Riwayat KB

Ibu mengatakan sebelumnya tidak pernah menggunakan alat kontrasepsi jenis apapun.

## 13. Pemenuhan Kebutuhan Sehari – hari

### a. Nutrisi

#### 1) Makan

Ibu makan sehari 3 kali sehari porsi sedang dengan nasi (1 centong), 1 potong daging (ayam atau ikan dan 1 butir telur), 2 – 3 potong tempe dan tahu,  $\pm$  3 sendok sayur – sayuran, dan buah (terkadang buah semangka, pepaya, buah naga merah, melon dan mangga).

#### 2) Minum

Ibu minum air mineral 8 – 9 gelas sehari, ibu juga mengonsumsi susu 1 hari sekali dan jus buah.

### b. Eliminasi

#### 1) Buang Air Kecil

Ibu mengatakan biasa buang air kecil 7 - 8 kali sehari dengan keluhan ibu lebih sering buang air kecil pada malam hari.

#### 2) Buang Air Besar

Ibu mengatakan buang air besar 1 kali sehari tanpa adanya keluhan.

### c. Tidur dan Istirahat

#### 1) Tidur Siang

Ibu mengatakan tidak terbiasa dengan tidur siang.

#### 2) Tidur Malam

Ibu mengatakan tidur malam 4- 5 jam dengan keluhan sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil.

### d. Aktivitas

Ibu mengatakan kegiatan sehari hari ibu mengerjakan pekerjaan rumah seperti memasak, mencuci baju, menyetrika baju, menyapu dan mengepel rumah ibu. Ibu sebelumnya tidak pernah melakukan senam hamil.

### e. Data Psikososial

Ibu mengatakan merasa bahagia atas kehamilan pertamanya. Ibu juga mengatakan merasa cemas karena kesulitan untuk tidur

## B. Data Objektif

### 1. Pemeriksaan Umum

- a. Keadaan umum : Sedang
- b. Kesadaran : Composmentis
- c. Tanda-tanda vital
  - 1) Tekanan Darah : 110/71 mmHg
  - 2) Nadi : 84× / menit
  - 3) Suhu : 36,6°C
  - 4) Pernafasan : 23× /menit
- d. BB sebelum hamil : 58 Kg
- e. BB sekarang : 66,5Kg
- f. Kenaikan BB : 8,5 Kg
- g. Tinggi Badan : 155 Cm
- h. LILA : 28 Cm
- i. IMT : 24,1Kg/m<sup>2</sup>
- j. MAP : 84 mmHg

### 2. Pemeriksaan Fisik

- a. Kepala & Wajah : Inspeksi, tidak tampak adanya oedema, pada mata konjungtiva berwarna kemerahan, sklera putih, mata tampak lesu dan terdapat sedikit lingkaran hitam dibawah mata.
- b. Mulut : Bibir lembab, tidak ada karies gigi, gusi normal tidak ada pembengkakan, tidak ada kelainan pada langit – langit mulut, dan tidak ada pembengkakan tonsil
- c. Leher : Inspeksi, tidak ada pembesaran kelenjar tiroid, kelenjar limfe dan vena jugularis.
- d. Payudara : Payudara simetris, tidak ada oedema, tidak ada benjolan massa.
- e. Abdomen : Inspeksi, tidak ada striae, tidak ada luka bekas operasi

### Pemeriksaan Leopold

- Leopold I : Teraba tinggi fundus uteri 3 jari di bawah prosesus xipodeus dan pada fundus teraba bulat, lunak, tidak melenting yaitu bokong.
- Leopold II : Bagian kanan perut ibu teraba bagian yang keras, datar dan memanjang seperti papan yaitu punggung, dan bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil yaitu ekstermitas.
- Leopold III : Pada bagian perut ibu bagian terendah janin teraba bulat, keras dan melenting yaitu kepala. Kepala janin belum masuk pintu atas panggul (PAP) kepala janin masih seluruhnya dapat digoyangkan.
- Leopold IV : Belum dilakukan
- TFU: 30 cm
- DJJ: 145 x/menit
- TBJ :  $(30 - 12) \times 155 = 2.790$  gram
- Genetalia : Normal, tidak ada varises dan tidak ada tanda infeksi
- Ekstremitas : Normal, tidak ada varises, tidak ada edema, gerakan bebas, reflek patella positif (+)

### 3. Pemeriksaan Penunjang

- a. Hb : 12,4 gr/dl
- b. Protein Urine : Negatif
- c. Glukosa Urine : Negatif
- d. PPIA
  - 1) HIV : Non Reaktif
  - 2) Sifilis : Non Reaktif
  - 3) HbsAg : Non Reaktif

### C. Anlisis

1. Diagnosa : G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu dengan ketidaknyamanan akibat insomnia ringan
2. Masalah : Ibu mengalami kesulitan tidur di malam hari.

#### D. Penatalaksanaan dan Evaluasi

Tabel 4  
Lembar Penatalaksanaan dan Evaluasi

| Perencanaan                                          | Pelaksanaan             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                | Evaluasi                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                |
|------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Tanggal/<br>Waktu       | Tindakan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Paraf                                                                                          | Tanggal/<br>Waktu        | Evaluasi Tindakan                                                                                                                                                                                                                                             | Paraf                                                                                          |
| 1. Jelaskan tindakan yang akan dilakukan kepada ibu. | 20-05-2025<br>19.15WIB  | a. Memberitahu ibu hasil pemeriksaan dilakukan.<br>b. Menjelaskan kepada ibu asuhan yang akan diberikan untuk mengatasi insomnia dengan mengajarkan senam hamil pada ibu karena senam hamil terbukti dapat membantu tubuh lebih rileks sehingga kualitas tidur ibu pun dapat meningkat.<br>c. Memberitahu ibu bahwa terapi ini akan dilakukan selama 4 hari berturut – turut dengan durasi 30 menit.<br>d. Melakukan <i>informed consent</i> asuhan yang akan dilakukan kepada ibu. | <br>Salsa   | 20-05-2025<br>19.20 WIB  | 1) Ibu sudah mengetahui pemeriksaan dengan hasil<br>Tekanan Darah :110/71 mmHg<br>Nadi : 84× / menit<br>Suhu : 36,6°C<br>Pernafasan : 23× /menit<br>DJJ : 145× / menit<br>Informasi telah tersampaikan dan ibu telah menandatangani <i>informed consent</i> . | <br>Salsa   |
| 2. Berikan KIE kepada ibu.                           | 20-05-2025<br>19.27 WIB | Melakukan edukasi kepada ibu dengan memanfaatkan buku KIA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <br>Salsa | 20-05-2025<br>19. 35 WIB | KIE sudah disampaikan mengenai<br>a. KIE tanda bahaya kehamilan.<br>b. KIE tanda tanda persalinan.<br>c. KIE pola tidur yang baik.<br>d. KIE pola nutrisi ibu untuk pencegahan pergi ke kamar mandi pada malam hari.                                          | <br>Salsa |

|                                                                 |                         |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                              |                         |                                                                                              |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Anjurkan Ibu untuk mencatat pola tidurnya                    | 21-05-2025<br>19.36WIB  | Memberitahu Ibu untuk mencatat pola tidurnya selama 4 hari kedepan                                                                                                                                                                | <br>Salsa | 21-05-2025<br>19.38 WIB | Ibu telah mencatat pola tidurnya pada malam hari ini berlangsung 5 jam dan terbangun 3 kali. | <br>Salsa |
| 4. Beritahu ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe dan kalsium. | 20-05-2025<br>19.39 WIB | Menganjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe 1 kali sehari dimalam hari diminum bersamaan dengan minuman yang tinggi vitamin c untuk membantu penyerapan zat besi yang lebih cepat dan kalsium sehari sekali di pagi hari. | <br>Salsa | 20-05-2025<br>19.42 WIB | Ibu konsumsi tablet Fe 1 kali sehari setiap malam.                                           | <br>Salsa |

## CATATAN PERKEMBANGAN I

Tanggal Pengkajian : Rabu, 21 Mei 2025

Jam Pengkajian : 16.00 WIB

### A. Data Subjektif

#### 1. Pola Tidur dan Istirahat

Ibu mengeluh tidur malam hanya berlangsung selama 5 jam dan 3 kali terbangun.

#### 2. Kuesioner ISI

Hasil Skor ISI : 10

(Uraian terlampir)

### B. Data Objektif

#### 1. Pemeriksaan Umum

- a. Keadaan Umum : Sedang
- b. Kesadaran : Composmentis
- c. Tanda - tanda vital
  - 1) Tekanan darah : 122/75 mmHg
  - 2) Nadi : 82× /menit
  - 3) Suhu : 36,5°C
  - 4) Respirasi : 22× /menit

#### 2. Pemeriksaan Fisik

- a. Wajah : Tidak ada oedema, wajah simetris dan wajah ibu tampak lelah.
- b. Mata : Pada mata konjungtiva berwarna kemerahan, sklera putih, mata tampak lesu dan terdapat lingkaran hitam dibawah mata.

### C. Analisis

- 1. Diagnosa : G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu dengan ketidaknyamanan akibat insomnia ringan
- 2. Masalah : Ibu mengalami kesulitan tidur di malam hari

## D. Penatalaksanaan

Tabel 5  
Catatan Perkembangan I

| Perencanaan                                                 | Pelaksanaan             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                | Evaluasi                 |                                                                                                                                                           |                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | Tanggal/<br>Waktu       | Tindakan                                                                                                                                                                                                 | Paraf                                                                                          | Tanggal/<br>Waktu        | Evaluasi Tindakan                                                                                                                                         | Paraf                                                                                          |
| 1. Jelaskan hasil pemeriksaan                               | 21-05-2025<br>16.10 WIB | Menjelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan yang telah dilakukan                                                                                                                                            | <br>Salsa   | 21-05-2025<br>16.13 WIB  | Ibu mengetahui hasil pemeriksaan.                                                                                                                         | <br>Salsa   |
| 2. Berikan ibu KIE mengenai pola tidur ibu hamil yang baik. | 21-05-2025<br>16.15 WIB | Melakukan pemberian KIE pada ibu untuk membatasi penggunaan ponsel minimal 1 jam sebelum tidur agar tidak produksi melatonin, yaitu hormon yang membantu tubuh merasa mengantuk dan tidur lebih nyenyak. | <br>Salsa   | 21-05-2025<br>16. 18 WIB | KIE sudah diberikan mengenai :<br>a. Membatasi penggunaan ponsel sebelum tidur                                                                            | <br>Salsa   |
| 3. Ajarkan ibu senam hamil.                                 | 21-05-2025<br>16.19 WIB | Membantu ibu untuk melakukan senam hamil.                                                                                                                                                                | <br>Salsa   | 21-05-2025<br>16. 24 WIB | Ibu sudah diajarkan senam hamil selama 30 menit. Dengan hasil ibu merasa ibu merasa lebih nyaman dengan postur tubuh dan lebih rileks serta lebih tenang. | <br>Salsa   |
| 4. Beritahu Ibu untuk mencatat pola tidurnya.               | 21-05-2025<br>16.25 WIB | Menganjurkan ibu untuk mencatat tidurnya.                                                                                                                                                                | <br>Salsa  | 21-05-2025<br>16.55 WIB  | Ibu tercatat tidur malam hari ini berlangsung 5 jam dan terbangun 2 kali.                                                                                 | <br>Salsa  |
| 5. Anjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe.         | 21-05-2025<br>17.02 WIB | Menganjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe.                                                                                                                                                     | <br>Salsa | 21-05-2025<br>17. 06 WIB | Ibu rutin konsumsi tablet Fe satu kali sehari pada malam hari. Tablet fe mengandung Ferro fumarate setara dengan fe elemen 60 mg, asam folat 0,40 mg      | <br>Salsa |
| 6. Kunjungan ulang                                          | 21-05-2025<br>17.07 WIB | Menginformasikan ulang dengan ibu.                                                                                                                                                                       | <br>Salsa | 21-05-2025<br>17.12 WIB  | Diinformasikan kunjungan ulang pada tanggal 22 Mei 2025.                                                                                                  | <br>Salsa |

## CATATAN PERKEMBANGAN II

Tanggal Pengkajian : Kamis, 22 Mei 2025

Jam Pengkajian : 16.30WIB

### A. Data Subjektif

#### 1. Pola Tidur dan Istirahat

Ibu mengatakan bahwa tidur 5 jam ibu merasa sedikit lebih nyenyak dibanding hari sebelumnya, meskipun masih terbangun.

#### 2. Kuesioner ISI

Hasil Skor 09 (Uraian terlampir)

### B. Data Objektif

#### 1. Pemeriksaan Umum

- a. Keadaan Umum : Baik
- b. Kesadaran : Composmentis
- c. Tekanan Darah : 120/80 mmHg
- d. Nadi : 80× /menit
- e. Suhu : 36,5 °C
- f. Respirasi : 22× /menit

#### 2. Pemeriksaan Fisik

- a. Wajah : Wajah terlihat lebih segar dan lebih rileks
- b. Mata : Pada mata konjungtiva berwarna kemerahan, sklera putih, mata tampak lesu dan terdapat lingkaran hitam dibawah mata.

### C. Analisis

- 1. Diagnosa : G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu dengan ketidaknyamanan akibat insomnia ringan
- 2. Masalah : Ibu mengalami kesulitan tidur di malam hari.

#### D. Penatalaksanaan

Tabel 6  
Catatan Perkembangan II

| Perencanaan                                                 | Pelaksanaan             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                | Evaluasi                |                                                                                                                                                                       |                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | Tanggal/<br>Waktu       | Tindakan                                                                                                                                                                                                                                          | Paraf                                                                                          | Tanggal/<br>Waktu       | Evaluasi Tindakan                                                                                                                                                     | Paraf                                                                                          |
| 1. Jelaskan hasil pemeriksaan.                              | 22-05-2025<br>16.30 WIB | Menjelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan yang telah dilakukan.                                                                                                                                                                                    | <br>Salsa   | 22-05-2025<br>16.34 WIB | Ibu mengetahui hasil pemeriksaan.                                                                                                                                     | <br>Salsa   |
| 2. Berikan ibu KIE mengenai pola tidur ibu hamil yang baik. | 22-05-2025<br>16.35 WIB | Melakukan pemberian KIE pada ibu seperti membatasi asupan cairan sebelum tidur untuk mengurangi frekuensi terbangun akibat keinginan berkemih dan ibu dapat tidur dengan posisi tidur miring ke kiri guna memperbaiki aliran darah dan sirkulasi. | <br>Salsa   | 22-05-2025<br>16.38 WIB | KIE sudah diberikan mengenai<br>a. KIE Pola nutrisi ibu untuk pencegahan pergi kamar mandi di malam hari.<br>b. KIE mengenai posisi tidur yang baik pada ibu hamil.   | <br>Salsa   |
| 3. Dampingi ibu senam hamil.                                | 22-05-2025<br>16.39 WIB | Mendampingi ibu dalam melakukan senam hamil.                                                                                                                                                                                                      | <br>Salsa   | 22-05-2025<br>16.43 WIB | Ibu sudah melakukan senam hamil selama 30 menit. Dengan hasil ibu merasa lebih nyaman berkurangnya ketegangan pada otot pinggang dan lebih rileks serta lebih tenang. | <br>Salsa   |
| 4. Beritahu Ibu untuk mencatat pola tidurnya                | 22-05-2025<br>16.45 WIB | Menganjurkan ibu untuk mencatat tidurnya                                                                                                                                                                                                          | <br>Salsa  | 22-05-2025<br>17.15 WIB | Ibu tercatat tidur pada malam hari ini berlangsung $\pm$ 6 jam dan frekuensi terbangun satu kali.                                                                     | <br>Salsa  |
| 5. Anjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe          | 22-05-2025<br>17.16 WIB | Menganjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe                                                                                                                                                                                               | <br>Salsa | 22-05-2025<br>17.18 WIB | Ibu konsumsi tablet Fe satu kalis sehari pada malam hari. Tablet fe mengandung Ferro fumarate setara dengan fe elemen 60 mg, asam folat 0,40 mg                       | <br>Salsa |

|                    |                         |                                             |                                                                                              |                         |                                                               |                                                                                              |
|--------------------|-------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Kunjungan ulang | 22-05-2025<br>17.20 WIB | Menginformasikan kunjungan ulang dengan ibu | <br>Salsa | 22-05-2025<br>17.25 WIB | Diinformasikan untuk kunjungan ulang pada tanggal 23 Mei 2025 | <br>Salsa |
|--------------------|-------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

### CATATAN PERKEMBANGAN III

Tanggal Pengkajian : Jumat, 23 Mei 2025

Jam Pengkajian : 15.30 WIB

#### A. Data Subjektif

##### 1. Pola Tidur dan Istirahat

Ibu mengatakan bahwa tidur malam  $\pm 6$  jam dengan frekuensi terbangun satu kali.

##### 2. Kuesioner ISI

Hasil Skor 08 (Uraian terlampir)

#### B. Data Objektif

##### 1. Pemeriksaan Umum

- a. Keadaan Umum : Baik
- b. Kesadaran : Composmentis
- c. Tekanan Darah : 112/82 mmHg
- d. Nadi :  $81 \times$  /menit
- e. Suhu :  $36,6^\circ\text{C}$
- f. Respirasi :  $21 \times$  /menit

##### 2. Pemeriksaan Fisik

- a. Wajah : Wajah terlihat lebih segar dan lebih rileks
- b. Mata : Pada mata konjungtiva berwarna kemerahan, sklera putih, mata tampak lesu dan lingkaran hitam dibawah mata berkurang.

#### C. Analisis

- 1. Diagnosa : G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu dengan ketidaknyamanan akibat insomnia ringan
- 2. Masalah : Ibu mengalami kesulitan tidur di malam hari.

## E. Penatalaksanaan

Tabel 7  
Catatan Perkembangan III

| Perencanaan                                               | Pelaksanaan             |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                | Evaluasi                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Tanggal/<br>Waktu       | Tindakan                                                                                                                                                                                                                                                                | Paraf                                                                                          | Tanggal/<br>Waktu       | Evaluasi Tindakan                                                                                                                                               | Paraf                                                                                          |
| 1. Jelaskan hasil pemeriksaan.                            | 23-05-2025<br>15.35 WIB | Menjelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan yang telah dilakukan.                                                                                                                                                                                                          | <br>Salsa   | 23-05-2025<br>15.37 WIB | Ibu mengetahui hasil pemeriksaan.                                                                                                                               | <br>Salsa   |
| 2. Berikan ibu KIE untuk meningkatkan kualitas tidur ibu. | 23-05-2025<br>15.38 WIB | Melakukan pemberian KIE pada ibu.<br>a. Anjurkan ibu untuk menetapkan jadwal tidur dan bangun secara konsisten setiap hari, menghindari kafein, nikotin, dan makanan berat menjelang tidur.<br>b. Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman (gelap, tenang, suhu sejuk). | <br>Salsa   | 23-05-2025<br>15.40 WIB | KIE sudah diberikan mengenai <i>Sleep Hygiene</i> (Kebiasaan Tidur Sehat)                                                                                       | <br>Salsa   |
| 3. Dampingi ibu senam hamil.                              | 23-05-2025<br>15.41 WIB | Mendampingi ibu dalam melakukan senam hamil.                                                                                                                                                                                                                            | <br>Salsa | 23-05-2025<br>15.45 WIB | Ibu melakukan senam hamil selama 30 menit. Dengan hasil ibu merasa lebih nyaman berkurangnya ketegangan pada otot pinggang dan lebih rileks serta lebih tenang. | <br>Salsa |
| 4. Beritahu Ibu untuk mencatat pola tidurnya              | 23-05-2025<br>15.46 WIB | Menganjurkan ibu untuk mencatat tidurnya                                                                                                                                                                                                                                | <br>Salsa | 23-05-2025<br>15.50 WIB | Ibu tercatat tidur pada malam hari ini berlangsung $\pm$ 7 jam tanpa terbangun dan ibu juga sudah menerapkan untuk dapat tidur siang selama 1 jam.              | <br>Salsa |

|                                                    |                         |                                                     |                                                                                              |                          |                                                                                                                                                 |                                                                                              |
|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Anjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe | 23-05-2025<br>15.51 WIB | Menganjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe | <br>Salsa | 23-05-2025<br>15. 54 WIB | Ibu konsumsi tablet Fe satu kalis sehari pada malam hari. Tablet fe mengandung Ferro fumarate setara dengan fe elemen 60 mg, asam folat 0,40 mg | <br>Salsa |
| 6. Kunjungan ulang                                 | 23-05-2025<br>15.54 WIB | Menginformasikan kunjungan ulang dengan ibu         | <br>Salsa | 23-05-2025<br>15. 57 WIB | Diinformasikan untuk kunjungan ulang pada tanggal 24 Mei 2025                                                                                   | <br>Salsa |

## CATATAN PERKEMBANGAN IV

Tanggal Pengkajian : Sabtu, 24 Mei 2025

Jam Pengkajian : 16.00 WIB

### A. Data Subjektif

#### 1. Pola tidur dan Istirahat

Ibu mengatakan kini bisa tidur nyenyak  $\pm 7$  jam tanpa terbangun. Merasa lebih segar dan tidak mudah mengantuk di siang hari.

#### 2. Kuesioner ISI

Hasil Skor 08 (Uraian terlampir)

### B. Data Objektif

#### 1. Pemeriksaan Umum

- a. Keadaan Umum : Baik
- b. Kesadaran : Composmentis
- c. Tekanan Darah : 120/80 mmHg
- d. Nadi : 82 $\times$  /menit
- e. Suhu : 36,5  $^{\circ}$ C
- f. Respirasi : 23 $\times$  /menit

#### 2. Pemeriksaan Fisik

- a. Wajah : Wajah terlihat lebih segar dan lebih rileks
- b. Mata : Pada mata konjungtiva berwarna kemerahan, sklera putih, mata tampak lesu dan lingkaran hitam dibawah mata berkurang.

### C. Analisis

- 1. Diagnosa : G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu dengan ketidaknyamanan akibat insomnia ringan
- 2. Masalah : Ibu mengalami kesulitan tidur di malam hari.

#### D. Penatalaksanaan

Tabel 8  
Catatan Perkembangan IV

| Perencanaan                                                    | Pelaksanaan              |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                | Evaluasi                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | Tanggal/<br>Waktu        | Tindakan                                                                                                                                                                                                        | Paraf                                                                                          | Tanggal/<br>Waktu        | Evaluasi Tindakan                                                                                                                                  | Paraf                                                                                          |
| 1. Jelaskan hasil pemeriksaan.                                 | 24-05-2025<br>16. 08 WIB | Menjelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan yang telah dilakukan.                                                                                                                                                  | <br>Salsa   | 24-05-2025<br>16. 12 WIB | Ibu mengetahui hasil pemeriksaan.                                                                                                                  | <br>Salsa   |
| 2. Berikan ibu KIE untuk membantu kualitas tidur ibu yang baik | 24-05-2025<br>16. 12 WIB | Melakukan pemberian KIE pada ibu untuk membantu kualitas tidur ibu yang baik ibu dapat mengelola stres dan kecemasan dengan teknik relaksasi (seperti mandi air hangat, membaca, meditasi, memakai aromaterapi) | <br>Salsa   | 24-05-2025<br>16.16 WIB  | KIE sudah diberikan mengenai <i>Sleep Hygiene</i> (Kebiasaan Tidur Sehat).                                                                         | <br>Salsa   |
| 3. Damping ibu senam hamil.                                    | 24-05-2025<br>16.16 WIB  | Mendampingi ibu dalam melakukan senam hamil.                                                                                                                                                                    | <br>Salsa   | 24-05-2025<br>16.20 WIB  | Ibu melakukan senam hamil selama 30 menit. Dengan hasil ibu merasa lebih tenang, nyaman, rileks dan berkurangnya ketidaknyamanan pada ibu          | <br>Salsa   |
| 4. Beritahu Ibu untuk mencatat pola tidurnya                   | 24-05-2025<br>16. 20 WIB | Menganjurkan ibu untuk mencatat tidurnya                                                                                                                                                                        | <br>Salsa  | 24-05-2025<br>16.23 WIB  | Ibu tercatat tidur pada malam hari ini berlangsung $\pm$ 7 jam tanpa terbangun dan ibu juga sudah menerapkan untuk dapat tidur siang selama 1 jam. | <br>Salsa  |
| 5. Anjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe             | 24-05-2025<br>16.24 WIB  | Menganjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe                                                                                                                                                             | <br>Salsa | 24-05-2025<br>16.54 WIB  | Ibu konsumsi tablet Fe satu kalis sehari pada malam hari.                                                                                          | <br>Salsa |

|                              |                         |                                                               |                                                                                              |                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                              |
|------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Evaluasi hasil intervensi | 24-05-2025<br>16.55 WIB | Melakukan evaluasi pada hasil intervensi yang telah dilakukan | <br>Salsa | 24-05-2025<br>16.58 WIB | Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan selama 4 hari berturut turut kualitas tidur ibu menjadi meningkat. Skor <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI) dari pengisian kuesioner dari 10 menjadi 8 | <br>Salsa |
|------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|