

BAB III

TINJAUAN KASUS

MANAJEMEN ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN

PADA NY.B UMUR 24 TAHUN G₂P₀A₁ HAMIL 36⁺⁴ MINGGU DENGAN

SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG

DI PUSKESMAS BRATI

Tanggal pengkajian : 8 Juni 2023

Tempat : Desa Temon, Brati

Nama mahasiswa : Desi Fitriana

NIM : 2003007

I. PENGKAJIAN

A. SUBJEKTIF

1. Identitas pasien

Nama : Ny.B

Umur : 24 tahun

Agama : Islam

Pendidikan : D3 Keperawatan

Pekerjaan : PNS

Suku bangsa : Jawa

Alamat : Dsn.Ketitang 01/03

2. Identitas penanggungjawab

Nama : Tn.T

Umur : 27 tahun

Agama : Islam

Pendidikan : S1

Pekerjaan : Wiraswasta

Suku bangsa : Jawa

Alamat : Dsn. Ketitang 01/03

3. Alasan datang

Ibu mengatakan ingin mengetahui keadaan kehamilannya.

4. Keluhan utama

Ibu mengatakan merasakan nyeri pada punggung bawahnya dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

5. Riwayat Kesehatan

a. Riwayat kesehatan yang lalu

Ibu mengatakan tidak pernah menderita penyakit menular (HIV, TBC, Hepatitis), penyakit menurun (Diabetes, Hipertensi), dan penyakit berat (Jantung dan Asma).

b. Riwayat kesehatan keluarga

Ibu mengatakan didalam anggota keluarga tidak ada menderita penyakit menular (HIV, TBC, Hepatitis), penyakit menurun (Diabetes, Hipertensi), dan penyakit berat (Jantung dan Asma).

c. Riwayat penyakit sekarang

Ibu mengatakan mengalami nyeri pada punggung sejak TM III, pernah melakukan senam hamil 1 kali dan tidak sedang menderita penyakit menular (HIV, TBC, Hepatitis), penyakit menurun (Diabetes, Hipertensi), dan penyakit berat (Jantung dan Asma).

6. Riwayat menstruasi

Menarche : 12 tahun

Siklus : 28 hari

Lama : 5-7 hari

Volume : 2-3x ganti pembalut/hari

Warna : merah segar

Disminore : tidak ada

Flour Albus : normal

HPHT : 26 September 2022

7. Riwayat kehamilan, persalinan, dan nifas yang lalu

Jumlah kehamilan : 1

Jumlah anak hidup dan riwayat menyusui : -

Jumlah kelahiran premature : -

Jumlah keguguran : 1, blighted ovum

Persalinan dengan tindakan : -

Riwayat perdarahan pada persalinan/post : -

Berat bayi <2,5 kg atau >4 kg : -

Komplikasi : -

Penolong : -

PB/BB/JK : -

Keadaan : -

8. Riwayat kehamilan sekarang

Perasaan klien : bahagia

Merasakan gerakan janin pertama : 20 minggu

Tanda bahaya yang dialami : tidak ada

Kekuatiran yang dirasakan : khawatir akan persalinan

Obat-obatan yang dikonsumsi : tablet Fe, Kalk

9. Pola kebutuhan sehari-hari

a. Pola makan

Sebelum hamil : Ibu mengatakan makan 3x/hari, porsi sedang habis, dengan menu nasi, sayur (bayem, sawi, kangkung, dll), lauk (tempe, tahu, telur, dll). Minum air putih 6-7 gelas/hari, tanpa pantangan makanan dan minuman.

Selama hamil : Ibu mengatakan makan 3-4x/hari, porsi sedang habis, dengan menu nasi, sayur (bayem, sawi, kangkung, dll), lauk (tempe, daging ayam, telur, dll), camilan buah (pisang, pepaya, apel dll) 1 buah habis. Minum air putih 7-8 gelas/hari, tanpa pantangan makanan dan minuman.

b. Pola eliminasi

Sebelum hamil : Ibu mengatakan BAK 3x/hari, warna kuning, jernih bau khas. BAK 1x/hari warna kuning, konsistensi lunak, bau khas, tidak ada masalah.

Selama hamil : Ibu mengatakan BAK 5-7x/hari, warna kuning, jernih bau khas. BAK 1x/hari warna kuning, konsistensi lunak, bau khas, tidak ada masalah.

c. Pola aktivitas

Sebelum hamil : Ibu mengatakan setiap hari senin-sabtu bekerja di Puskesmas, melakukan pekerjaan rumah (menyapu, mengepel, mencuci, dll) secara mandiri.

Selama hamil : Ibu mengatakan setiap hari senin-sabtu bekerja di Puskesmas, melakukan pekerjaan rumah (menyapu, mengepel, mencuci, dll) dibantu anggota keluarga.

d. Pola istirahat

Sebelum hamil : Ibu mengatakan tidur malam 7-8 jam/hari, nyenyak, tidak tidur siang.

Selama hamil : Ibu mengatakan tidur malam 7-8 jam/hari, tidak nyenyak karena terbangun untuk BAK, tidur siang 1-2 jam/hari, nyenyak.

e. Pola hubungan seksual

Sebelum hamil : Ibu mengatakan melakukan hubungan seksual dengan suami 2-3x/minggu, tidak ada masalah.

Selama hamil : Ibu mengatakan melakukan hubungan seksual dengan suami 1x/minggu, tidak ada masalah.

f. Pola personal hygiene

Sebelum hamil : Ibu mengatkan mandi 2x/hari, gosok gigi saat mandi, keramas 2x/minggu, ganti pakaian 2x/hari, potong kuku 1x/minggu, membersihkan daerah kewanitaan setelah BAK dan BAB dengan air bersih yang mengalir, ganti pakaian dalam 2x/hari, tidak ada masalah.

Selama hamil : Ibu mengatkan mandi 3x/hari, gosok gigi saat mandi, keramas 3x/minggu, ganti pakaian 3x/hari, potong kuku 1x/minggu, membersihkan daerah kewanitaan setelah BAK dan BAB dengan air bersih yang mengalir, ganti pakaian dalam 3x/hari, tidak ada masalah.

10. Riwayat penggunaan kontrasepsi

Kontrasepsi yang pernah dipakai : -

Alasan berhenti : -

Lama penggunaan alat kontrasepsi : -

11. Riwayat pernikahan

Status pernikahan : Sah

Lama pernikahan : 1,5 tahun

Usia ibu saat menikah : 22 tahun

Usia suami saat menikah : 25 tahun

12. Riwayat psikologis

Ibu mengatakan merasa senang dengan kehamilan yang sekarang, dan anggota keluarga mengharapkan kehamilan saat ini. Ibu mengatakan komunikasi terganggu saat nyeri terjadi.

13. Riwayat sosial budaya

Ibu mengatakan bahwa lingkungan sekitar masih menganut budaya terdahulu namun tidak merugikan merugikan kehamilan seperti mitoni, mapati.

14. Riwayat spiritual

Ibu mengatakan melakukan ibadah sholat 5 waktu, puasa.

B. OBJEKTIF

HPL : 29 Agustus 2023

1. Pemeriksaan fisik

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : *Composmentis*

TTV TD : 110/70 mmHg

N : 86 x/menit

S : 36,4⁰C

RR : 22 x/menit

BB sebelum hamil : 45 Kg

BB setelah hamil : 55 Kg

TB : 155 Cm

LILA : 23,5 Cm

2. Pemeriksaan fisik khusus

- Kepala : mesocephal, kulit kepala bersih, tidak ada ketombe, rambut hitam, bergelombang.
- Wajah : simetris, tidak pucat, alis tampak turun kebawah, tampak sedih.
- Mata : simetris, *sklera* putih, *konjungtiva* merah muda, sayu.
- Hidung : simetris, bersih tidak ada *secret*, tidak ada pernaafasan cuping hidung, tidak ada pembesaran polip.
- Telinga : simetris, bersih, tidak ada serumen.
- Mulut dan gigi : bibir lembab, senyum bibir tutun kebawah tidak ada *stomatitis*, tidak ada *caries* gigi, gigi bersih, tidak ada sariawan.
- Leher : normal, tidak ada pembesaran kelenjar *tyroid* dan *vena jugularis*.
- Dada : simetris, tidak ada bunyi *wheezing* dan *ronchi*.
- Payudara : simetris, tidak ada massa, *hiperpigmentasi areola*, *papilla mamae* menonjol, *colostrum* sudah keluar.
- Abdomen : terdapat *linea nigra*, terdapat *striae gravidarum*, tidak ada luka bekas luka operasi.
- Punggung : *hiperlordosis* dan terdapat nyeri tekan
- Genitalia : normal, tidak terdapat *varises*, tidak ada *flour albus*.
- Ekstermitas atas : normal, tidak *oedema* dan *varises*, jari lengkap, tidak ada kelainan, tidak oedema.

Ekstermitas bawah: normal, tidak ada varises, tidak ada oedema, jari lengkap, tidak ada kelainan.

3. Status obstetri

a. Inspeksi

Muka : simetris, tidak pucat, tidak oedema, tidak ada *cloasma gravidarum*.

Mammae : simetris, puting susu menonjol, *colostrum* sudah keluar, terdapat *hiperpigmentasi* pada *areola*.

Abdomen : terdapat *linea nigra*, terdapat *striae gravidarum*, tidak ada luka bekas luka operasi.

b. Palpasi

Mammae : tidak ada *massa abnormal*

Abdomen : tidak ada nyeri tekan

Leopold I : TFU teraba dipertengahan antara *procesus xipoideus*-pusat, bagian fundus teraba bulat besar, lunak, ada cekungan (bokong).

Leopold II : Bagian kanan perut teraba bulat kecil-kecil, berongga (ekstermitas), bagian kiri perut ibu teraba panjang, keras, memanjang, teraba seperti papan (punggung).

Leopold III : Bagian bawah perut ibu teraba keras, bulat besar, melenting tidak bisa digoyangkan (kepala).

Leopold IV : Divergen

MC Donal : TFU : 31 cm

Jhonson Tausak : TBJ : (31-11) x 155 gr

: 3100 gr

c. Auskultasi

Frekuensi : 148x/menit

Irama : teratur

d. Perkusi

Refleks patella : Ada, +/-

4. Data penunjang

Tanggal 01 Juli 2023

Gol. Darah : AB

HB : 12 gr/dl

Urine protein: Negatif

Urine reduksi: Negatif

VCT : Negatif

Sifillis : Non Reaktif

HBSAg : Non Reaktif

II. INTERPRETASI DATA

Diagnosa Kebidanan :

Ny.B umur 24 tahun G₂P₀A₁ hamil 36⁺⁴ minggu, janin tunggal, hidup intra uteri, letak memanjang, punggung kiri, presentasi kepala, sudah masuk panggul, dengan nyeri punggung.

Data Subjektif :

- a. Ibu mengatakan bernama Ny.B.
- b. Ibu mengatakan berumur 24 tahun.
- c. Ibu mengatakan hamil ke 2, belum pernah melahirkan, keguguran satu kali.
- d. Ibu mengatakan HPHT tanggal 26 September 2022.
- e. Ibu mengatakan nyeri punggung dan mengganggu sedikit aktivitas sehari-hari.

Data Objektif :

Wajah : simetris, tidak pucat, alis tampak turun kebawah, tampak sedih.

Mata : simetris, *sklera* putih, *konjungtiva* merah muda, sayu.

Mulut dan gigi : bibir lembab, senyum bibir tutun kebawah tidak ada *stomatitis*, tidak ada *caries* gigi, gigi bersih, tidak ada sariawan.

TTV TD : 110/70 mmHg

N : 86 x/menit

S : 36,4⁰C

RR : 22 x/menit

DJJ : 148 x/menit

Palpasi abdomen :

Leopold I : TFU teraba dipertengahan antara *procesus xipoideus*-pusat, bagian fundus teraba bulat besar, lunak, ada cekungan (bokong).

Leopold II : Bagian kanan perut teraba kecil-kecil, berongga (ekstermitas), bagian kiri perut ibu teraba panjang, keras, memanjang, teraba seperti papan (punggung).

Leopold III : Bagian bawah perut ibu teraba keras, bulat besar, melenting (kepala) tidak bisa digoyangkan.

Leopold IV : Divergen

MC Donal : TFU : 31 cm

Jhonson Tausak : TBJ : (31-11) x 155 gr
: 3100 gr

Masalah :

1. Ibu mengatakan punggung terasa nyeri dengan hasil skala nyeri 6.

Kebutuhan :

1. Laksanakan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu.

III. IDENTIFIKASI MASALAH POTENSIAL

1. Nyeri punggung akut

IV. ANTISIPASI KEBUTUHAN SEGERA

1. Kolaborasi dengan Dokter Obsgyn

V. RENCANA ASUHAN

1. Beritahu ibu hasil pemeriksaan

2. Beritahu ibu penyebab nyeri punggung yang dirasakan

3. Beritahu ibu hasil skala nyeri punggung yang diukur dengan menggunakan *Face Pain Scale*
4. Beritahu dan ajari ibu cara melakukan senam hamil
5. Anjurkan ibu untuk melakukan senam hamil 2-3x/minggu durasi 15 menit
6. Ukur kembali skala nyeri yang ibu rasakan setelah melakukan senam hamil 2x/minggu, selama 2 minggu.
7. Anjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dan menghindari mengangkat beban berat serta membungkuk terlalu lama
8. Anjurkan ibu untuk tidur miring kiri
9. Anjurkan ibu untuk mengkonsumsi teraphy yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan
10. Dokumentasikan hasil tindakan

VI. IMPLEMENTASI

1. Memberitahu ibu hasil pemeriksaan bahwa ibu dan janin dalam keadaan normal dengan hasil pemeriksaan :

TTV TD : 110/70 mmHg

N : 86 x/menit

S : 36,4°C

RR : 22 x/menit

BB sebelum hamil : 45 Kg

BB setelah hamil : 55 Kg

Kenaikan BB : 10 KG

TB : 155 Cm

LILA : 23,5 Cm

Djj : 148 x/menit

2. Memberitahu ibu bahwa penyebab nyeri punggung yang dirasakan adalah hal fisiologis yang terjadi pada saat kehamilan disebabkan karena beban diperut yang semakin berat dan membesar sehingga menyebabkan tulang belakang ibu mengalami perubahan sehingga membuat ibu hamil kehilangan keseimbangan.
3. Memberitahu ibu hasil tindakan pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri *face pain scale*, yaitu skala ini penilaian diberikan hanya dengan melihat ekspresi wajah pasien dengan nilai 1-10, ibu mengatakan bahwa ketika nyeri punggung menggambarkan ekspresi dengan mengerutkan sedikit alis turun kebawah, senyum bibir turun kebawah, nyeri yang seperti tertusuk-tusuk menyebabkan tidak fokus dan komunikasi terganggu, nilai nyeri 6.
4. Memberitahu dan mengajari ibu cara melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung selama 15 menit dengan gerakan senam hamil :
 - a) Duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke depan dan relax. Dilakukan sebanyak mungkin sebagai posisi sehari-hari (8x hitungan).
 - b) Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak kedua bahu, ke empat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai (8x hitungan).
 - c) Tunduklah kepala, lihat perut bagian bawah dan pinggang diangkat sambil mengempiskan perut dan mengerutkan lubang dubur. Kemudian turunkan

pinggang dengan mengangkat kepala sambil melemaskan otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul (lakukan sebanyak 8x).

- d) Sikap merangkak, letakkan kepala diantara kedua tangan lalu menoleh kesamping kiri/kanan kemudian turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin kesamping. Bertahanlah pada posisi tersebut selama 1 menit, kemudian di tingkatkan menjadi 5-10 menit (sesuai kekuatan ibu hamil).
- e) Berbaring miring ke kiri, lebih baik ke arah punggung bayi, lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri (lebih baik diganjal bantal) Lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri diletakkan dibelakang badan (8x hitungan).
- f) Berbaring miring, kedua lutut dan kedua lengan di tekuk, dibawah kepala di beri bantal dan dibawah perutpun sebaiknya diberi bantal agar perut tidak menggantung. Tutuplah mata, tenang dan atur pernafasan dengan teratur (8x hitungan).
- g) Berbaring terlentang, kedua lutut dipegang oleh kedua tangan dan *relax*. Lakukan kegiatan sebagai berikut: buka mulut secukupnya tarik nafas dalam semaksimal mungkin, kemudian mulut di tutup lalu mengejan seperti buang air besar.
- h) Gerakkannya kebawah badan dan ke depan. Setelah tidak dapat menahan karena lelah, kembali ke posisi awal, ulangi latihan ini 3-4 kali dengan interval 2 menit.

5. Menganjurkan ibu untuk melakukan senam hamil 2-3x/minggu untuk mengurangi nyeri punggung.
6. Mengukur kembali skala nyeri yang dialami ibu setelah dilakukan senam hamil dan ibu menunjukkan nilai skala nyeri 3 (nyeri ringan).
7. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dan menghindari mengangkat beban berat serta membungkuk terlalu lama, seperti mengangkat galon, *body mekanik* yang salah.
8. Menganjurkan ibu untuk tidur miring kiri agar oksigen yang mengalir untuk janin lebih banyak.
9. Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi teraphy yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan yaitu Tablet FE 1x1 60 mg.
10. Mendokumentasikan hasil tindakan.

VII. EVALUASI

1. Ibu telah mengetahui bahwa kondisinya dan janin dalam keadaan sehat.
2. Ibu telah mengetahui penyebab nyeri punggung yang dirasakan.
3. Ibu telah mengetahui tentang hasil skalanya nyeri menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan skala 6 (nyeri sedang).
4. Ibu sudah melakukan senam hamil dan mengetahui bagaimana cara melakukan senam hamil.
5. Ibu bersedia untuk rutin melakukan senam hamil yaitu 2-3x/minggu.
6. Tingkat nyeri yang ibu rasakan setelah melakuakn senam hamil 2x/minggu selama 2 minggu yaitu skala 3 (nyeri ringan).

7. Ibu bersedia untuk istirahat yang cukup dan menghindari mengangkat beban serta membungkuk terlalu lama.
8. Ibu bersedia untuk rutin minum terapi yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan.
9. Ibu bersedia untuk tidur miring kiri
10. Dokumentasi tindakan sudah ditulis.

PENDOKUMENTASIAN ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN PADA NY.B UMUR 24 TAHUN G2P0A1 HAMIL
36⁺⁴ MINGGU DENGAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI PUSKESMAS BRATI

Nama Mahasiswa : Desi Fitriana

NIM : 2003007

Tanggal/Jam : 9 Juni 2023/15.00 WIB

Tabel 3.1 Implementasi Perkembangan Intervensi II

Tgl/Jam	S	O	A	P
Jumat, 9 Juni 2023/15.00 WIB	Ibu mengatakan nyeri pada bagian punggung berkurang dan masih mengganggu aktivitas sehari-hari.	KU : Baik Kesadaran : <i>Composmentis</i> TTV TD : 110/70 mmHg N : 84 x/menit S : 36,6°C RR : 24 x/menit BB : 55,3 Kg DJJ : 142 x/menit Wajah : alis tampak turun kebawah, Mata : Sayu Mulut : senyum bibir turun Menunjukkan skala nyeri 6.	Ny.B umur 24 tahun G ₂ P ₀ A ₁ hamil 36 ⁺⁴ minggu, hidup intra uteri, memanjang, punggung kiri, presentasi kepala, sudah masuk panggul, dengan nyeri punggung.	<p>1. Memberitahu dan mengajari ibu cara melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung yang di dampingi bidan desa yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke depan dan relax. Dilakukan sebanyak mungkin sebagai posisi sehari-hari (8x hitungan). b) Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak kedua bahu, ke empat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai (8x hitungan). c) Tunduklah kepala, lihat perut bagian bawah dan pinggang diangkat sambil mengempiskan perut dan mengerutkan lubang dubur. Kemudian turunkan pinggang dengan mengangkat kepalasambil melemaskan otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul (lakukan

				<p>sebanyak 8x).</p> <p>d) Sikap merangkak, letakkan kepala diantara kedua tangan lalu menoleh kesamping kiri/kanan kemudian turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin kesamping. Bertahanlah pada posisi tersebut selama 1 menit, kemudian di tingkatkan menjadi 5-10 menit (sesuai kekuatan ibu hamil).</p> <p>e) Berbaring miring ke kiri, lebih baik ke arah punggung bayi, lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri (lebih baik diganjal bantal) Lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri diletakkan dibelakang badan (8x hitungan).</p> <p>f) Berbaring miring, kedua lutut dan kedua lengan di tekuk, dibawah kepala di beri bantal dan dibawah perutpun sebaiknya diberi bantal agar perut tidak menggantung. Tutuplah mata, tenang dan atur pernafasan dengan teratur (8x hitungan).</p> <p>g) Berbaring terlentang, kedua lutut dipegang oleh kedua tangan dan relax. Lakukan kegiatan sebagai berikut: buka mulut secukupnya tarik</p>
--	--	--	--	--

				<p>nafas dalam semaksimal mungkin, kemudian mulut di tutup lalu mengejan seperti buang air besar.</p> <p>h) Gerakkannya kebawah badan dan ke depan. Setelah tidak dapat menahan karena lelah, kembali ke posisi awal, ulangi latihan ini 3-4 kali dengan interval 2 menit.</p> <p>Hasil : Ibu mampu untuk melakukan senam hamil dalam waktu 17 menit. Ibu tampak sedikit lebih nyaman.</p> <p>2. Menganjurkan ibu untuk tetap istirahat yang cukup dan menghindari mengangkat beban berat serta membungkuk terlalu lama seperti, mengangkat galon.</p> <p>Hasil : Ibu paham dan bersedia untuk tidak melakuakn aktivitas berat.</p> <p>3. Menganjurkan ibu untuk tidur miring kiri</p> <p>Hasil : Ibu bersedia untuk tidur miring kiri</p>
--	--	--	--	--

Tabel 3.2 Implementasi Perkembangan Intervensi III

Tgl/Jam	S	O	A	P
Kamis, 15 Juni 2023/15.00 WIB	Ibu mengatakan nyeri pada bagian punggung berkurang tetapi masih mengganggu aktivitas sehari-hari.	KU : Baik Kesadaran : <i>Composmentis</i> TTV TD : 110/70 mmHg N : 84 x/menit S : 36,6°C RR : 24 x/menit BB : 55,3 Kg DJJ : 142 x/menit Wajah : alis tampak mulai datar Mata : sayu Mulut : senyum bibir turun yang menunjukkan skala nyeri 5.	Ny.B umur 24 tahun G ₂ P ₀ A ₁ ⁺⁴ hamil 36 minggu, hidup intra uteri, memanjang, punggung kiri, presentasi kepala, sudah masuk panggul, dengan nyeri punggung.	<p>1. Memberitahu dan mengajari ibu cara melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung yang di dampingi bidan desa yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke depan dan relax. Dilakukan sebanyak mungkin sebagai posisi sehari-hari (8x hitungan). b) Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak kedua bahu, ke empat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai (8x hitungan). c) Tunduklah kepala, lihat perut bagian bawah dan pinggang diangkat sambil mengempiskan perut dan mengerutkan lubang dubur. Kemudian turunkan pinggang dengan mengangkat kepala sambil melemaskan otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul (lakukan sebanyak 8x). d) Sikap merangkak, letakkan kepala diantara kedua tangan lalu menoleh kesamping kiri/kanan kemudian turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin kesamping. Bertahanlah pada posisi

				<p>tersebut selama 1 menit, kemudian di tingkatkan menjadi 5-10 menit (sesuai kekuatan ibu hamil).</p> <p>e) Berbaring miring ke kiri, lebih baik ke arah punggung bayi, lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri (lebih baik diganjal bantal) Lengan kanan diteuk di depan dan lengan kiri diletakkan dibelakang badan (8x hitungan).</p> <p>f) Berbaring miring, kedua lutut dan kedua lengan di tekuk, dibawah kepala di beri bantal dan dibawah perutpun sebaiknya diberi bantal agar perut tidak menggantung. Tutuplah mata, tenang dan atur pernafasan dengan teratur (8x hitungan).</p> <p>g) Berbaring terlentang, kedua lutut dipegang oleh kedua tangan dan relax. Lakukan kegiatan sebagai berikut: buka mulut secukupnya tarik nafas dalam semaksimal mungkin, kemudian mulut di tutup lalu mengejan seperti buang air besar.</p> <p>h) Gerakkannya kebawah badan dan ke depan. Setelah tidak dapat menahan karena lelah, kembali ke posisi awal, ulangi latihan ini 3-4 kali dengan interval 2 menit.</p> <p>Hasil : Ibu mampu untuk melakukan senam</p>
--	--	--	--	---

				<p>hamil dalam waktu 19 menit. Ibu tampak sedikit lebih nyaman.</p> <p>2. Menganjurkan ibu untuk tetap istirahat yang cukup dan menghindari mengangkat beban berat serta membungkuk terlalu lama seperti, mengangkat galon. Hasil : Ibu paham dan bersedia untuk tidak melakuakn aktivitas berat.</p> <p>3. Menganjurkan ibu untuk tidur miring kiri Hasil : Ibu bersedia untuk tidur miring kiri</p>
--	--	--	--	---

Tabel 3.3 Implementasi Perkembangan Intervensi IV

Tgl/Jam	S	O	A	P
Jumat, 16 Juni 2023/15.00 WIB	Ibu mengatakan nyeri pada bagian punggung berkurang tetapi masih mengganggu aktivitas sehari-hari.	KU : Baik Kesadaran : <i>Composmentis</i> TTV TD : 110/70 mmHg N : 84 x/menit S : 36,6°C RR : 24 x/menit BB : 55,3 Kg TB : 155 Cm LILA : 23,5 Cm DJJ : 142 x/menit Wajah : alis tampak datar, Mata : sayu Mulut : bibir datar skala nyeri 4.	Ny.B umur 24 tahun G ₂ P ₀ A ₁ ⁺⁴ hamil 36 minggu, hidup intra uteri, memanjang, punggung kiri, presentasi kepala, sudah masuk panggul, dengan nyeri punggung.	<p>1. Memberitahu dan mengajari ibu cara melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung yang di dampingi bidan desa yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke depan dan relax. Dilakukan sebanyak mungkin sebagai posisi sehari-hari (8x hitungan). b) Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak kedua bahu, ke empat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai (8x hitungan). c) Tunduklah kepala, lihat perut bagian bawah dan pinggang diangkat sambil mengempiskan perut dan mengerutkan lubang dubur. Kemudian turunkan pinggang dengan mengangkat kepala sambil melemaskan otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul (lakukan sebanyak 8x). d) Sikap merangkak, letakkan kepala diantara kedua tangan lalu menoleh kesamping kiri/kanan kemudian turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin kesamping. Bertahanlah pada posisi

				<p>tersebut selama 1 menit, kemudian di tingkatkan menjadi 5-10 menit (sesuai kekuatan ibu hamil).</p> <ul style="list-style-type: none">e) Berbaring miring ke kiri, lebih baik ke arah punggung bayi, lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri (lebih baik diganjal bantal) Lengan kanan diteuk di depan dan lengan kiri diletakkan dibelakang badan (8x hitungan).f) Berbaring miring, kedua lutut dan kedua lengan di tekuk, dibawah kepala di beri bantal dan dibawah perutpun sebaiknya diberi bantal agar perut tidak menggantung. Tutuplah mata, tenang dan atur pernafasan dengan teratur (8x hitungan).g) Berbaring terlentang, kedua lutut dipegang oleh kedua tangan dan relax. Lakukan kegiatan sebagai berikut: buka mulut secukupnya tarik nafas dalam semaksimal mungkin, kemudian mulut di tutup lalu mengejan seperti buang air besar.h) Gerakkannya kebawah badan dan ke depan. Setelah tidak dapat menahan karena lelah, kembali ke posisi awal, ulangi latihan ini 3-4 kali dengan interval 2 menit. <p>Hasil : Ibu mampu untuk melakukan senam</p>
--	--	--	--	---

Sabtu, 17 Juni 2023 Jam 15.00 WIB	Ibu mengatakan nyeri pada bagian punggung berkurang tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.	KU : Baik Kesadaran : <i>Composmentis</i> TTV TD : 110/70 mmHg N : 84 x/menit S : 36,6°C RR : 24 x/menit BB : 55,3 Kg DJJ : 142 x/menit Wajah : alis tampak datar, Mata : tidak sayu Mulut : bibir sudah mulai tersenyum skala nyeri 3		<p>hamil dalam waktu 21 menit. Ibu tampak sedikit lebih nyaman.</p> <p>2.. Menganjurkan ibu untuk tetap istirahat yang cukup dan menghindari mengangkat beban berat serta membungkuk terlalu lama seperti, mengangkat galon.</p> <p>Hasil : Ibu paham dan bersedia untuk tidak melakuakn aktivitas berat.</p> <p>3. Menganjurkan ibu untuk tidur miring kiri</p> <p>Hasil : Ibu bersedia untuk tidur miring kiri</p> <p>Evaluasi senam hamil setelah 4x intervensi mengalami penurunan dari skala nyeri 6 menjadi 3.</p> <p>Motivasi ibu untuk rutin melakukan senam hamil.</p>
--	---	---	--	---