

**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**  
**DI PMB "Y" KOTA BENGKULU**  
**TAHUN 2021**



**Disusun Oleh : DESTI KARTIKA**

**NIM : P05140117015**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**  
**PROGRAM STUDI KEBIDANAN**  
**PROGRAM DIPLOMA III**  
**TA. 2020/2021**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI PMB “Y” KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021**

**Laporan Tugas Akhir Ini Diajukan Sebagai Salah Satu  
Syarat Untuk Meraih Gelar Ahli Madya Kebidanan**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
PROGRAM DIPLOMA III  
TAHUN 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

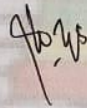
Laporan Tugas Akhir atas:

Nama : Desti Kartika  
Tempat, Tanggal Lahir : Lubuk Unen, 08-januari-1999  
N I M : P05140117015  
Judul LTA : **Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di  
PMB "Y" Kota Bengkulu**

Laporan Tugas Akhir ini disetujui untuk diseminarkan dihadapan tim penguji tanggal 01 Juli 2021

Bengkulu, ..... 2021

Pembimbing



Wewet Savitri, SST, M.Kes

NIP. 197410032000122003

**LEMBAR PENGESAHAN**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**


**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB "Y"  
KOTA BENGKULU TAHUN 2021**

Disusun oleh :

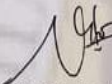
**DESTI KARTIKA**  
NIM P05140117015

Telah diseminarkan dengan Tim Penguji Seminar Laporan Tugas Akhir  
Program Studi Kebidanan Program Diploma III Bengkulu  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Pada tanggal 01 Juli 2021


Ketua Tim Penguji

  
**Yuniarti, SST, M.Kes**  
NIP. 198006052001122001

Penguji I


  
**Dwie Yunita Baska, SST, M.Keb**  
NIP. 198806232009032001

Penguji II

  
**Wewet Savitri, SST, M.Keb**  
NIP. 1974100332000122003

Mengetahui:

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III Bengkulu  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

  
**Ratna Dewi, SKM, MPH**  
NIP. 197810142001122001

## BIODATA



Nama : DESTI KARTIKA  
Tempat, tanggal lahir : Lubuk Unen, 08 Januari 1999  
Agama : Islam  
Jenis kelamin : Perempuan  
Alamat : Lubuk Unen baru, Kec. Merigi Kelintang, Kab.  
Bengkulu Tengah, Prov. Bengkulu  
Riwayat pendidikan : 1. SDN 08 Taba Penanjung  
2. SMPN 01 Merigi Kelintang  
3. MAS DARUL QALAM Bengkulu Tengah

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DESTI KARTIKA  
N I M : P05140117015  
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil  
Trimester III Di PMB "Y" Kota Bengkulu  
Tahun 2021

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa LTA ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain serta kegiatan yang dilaporkan benar-benar telah dilakukan pada subjek studi kasus. Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam LTA ini tidak benar, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, .....2021

Yang menyatakan



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Tugas akhir ini dengan judul Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB “Y” Kota Bengkulu Tahun 2021.

Tujuan penulisan LTA adalah Melakukan asuhan kebidanan Senam hamil sebagai upaya mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu hamil trimester III. Dalam penyelesaian LTA ini penulis banyak mendapat bantuan baik materiil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Elina, SKM, MPH, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Yuniarti, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Prodi Kebidanan Program Diploma III Poltekkes Kemenkes Bengkulu .
3. Ibu Ratna Dewi, SKM, MPH, selaku Ketua Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Wewet Savitri, SST, M.Keb, selaku pembimbing Laporan Tugas Akhir yang banyak membantu dalam penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini dan selalu memberi semangat untuk mengerjakan Laporan Tugas Akhir penelitian ini hingga selesai.
5. Ibu Yuniarti, SST, M.Kes selaku ketua penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan masukan dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.

6. Ibu Dwie Yunita Baska, SST, M. Keb, selaku anggota penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan masukan dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan, orang-orang terdekat saya yang telah memberi masukan dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini dan lain-lain yang tidak dapat saya sebut satu persatu.

Mudah-mudahan Laporan Tugas Akhir ini dapat dilaksanakan penelitiannya.

Bengkulu, ..... 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
BIODATA .....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penulisan .....	6
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Dasar Teori .....	8
B. Konsep Teori Asuhan Kebidanan .....	25
C. Kerangka konseptual .....	40
<b>BAB III. METODE STUDI KASUS</b>	
A. Desain.....	41
B. Tempat dan Waktu .....	41
C. Subyek .....	41
D. Instrumen Pengumpulan Data .....	41
E. Teknik Pengumpulan Data .....	42
F. Alat dan Bahan .....	42
G. Etika Penelitian .....	43
H. Jadwal Kegiatan .....	44

**BAB IV. TINJAUAN KASUS DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	45
B. Hasil Penelitian .....	46
C. Pembahasan.....	54
D. Keterbatasan Penelitian.....	61

**BAB V. Kesimpulan dan Saran**

A. Kesimpulan .....	62
B. Saran.....	64

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Tabel Intervensi.....	35
2.2	Kerangka Konseptual.....	40
3.1	Jadwal Matriks .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Skala Nyeri Punggung .....	15
2.2	Gerakan Senam Hamil .....	20

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah penyatuan sperma dari laki-laki dan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam tiga triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 12 minggu, triwulan kedua dari 13 minggu sampai 27, triwulan ketiga dari 28 sampai ke-40 minggu (Apriyenti, F. 2019).

Pada masa kehamilan trimester III seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta perubahan postur tubuh sebelum hamil. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil(Purimama, Y. 2018).

*World Health Organization* (WHO) Pada tahun 2019, secara global angka prevalensi nyeri punggung pada trimester III yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di antara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung

selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil sekitar 70-86%(Apriyenti, F. 2019).

Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan cakupan ibu hamil trimester 3 dengan nyeri punggung di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 285ibu hamil. Jumlah ini menurun dibanding data SDKI pada tahun sebelumnya yang besarnya 346 ibu hamil trimester 3 dengan nyeri punggung (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kejadian nyeri punggung pada ibu hamil berdasarkan penelitian Ulfah (2017) 47% mengalami nyeri tulang belakang dari 180 ibu hamil yang diteliti. menemukan 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri punggung dengan rincian nyeri sedang (29.0%), nyeri ringan (22.6%), dan nyeri berat (6.5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ulfah (2017), penelitian selanjutnya dilakukan Permatasari (2019) pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah 73,33% mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan (10%) dan berat (16,67%).

Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung *pascapartum* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati ataudisembuhkan. Wanita yang mengikuti program latihan terbukti menjalani

masa persalinan yang lebih pendek dan sedikit intervensi serta masa pemulihan yang lebih cepat.(Nurtiyana, E. 2016).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi, nyeri punggung dapat diberikan obat analgetik seperti *paracetamol*, NSAID, dan *ibuprofen*, sedangkan non farmakologi, dapat diberikan teknik relaksasi, distraksi, kompres hangat, kompres dingin, dan senam hamil. Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah. Senam hamil memberi keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegal-pegal untuk menghadapi proses persalinan. Komponen gerakan senam ada beberapa modifikasi yang berbeda-beda tetapi ada yang perlu di perhatikan, yaitu adanya pemanasan, latihan pernafasan, latihan otot dan panggul.(Nurtiyana, E. 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh ( Lichayani dan Kartikasari, 2013) menunjukkan bahwa setelah diberikan senam hamil banyak yang mengalami penurunan nyeri punggung bahkan ibu hamil juga tidak merasakan nyeri punggung lagi. Hal ini disebabkan karena disaat merasakan nyeri punggung ibu hamil bersedia melakukan senam hamil dengan benar dan teratur. Sehingga tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung menjadi berkurang (Purimama, Y. 2018).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada tanggal 08 maret 2021 di Dinas Kesehatan Kota Bengkulu sasaran ibu hamil di Kota Bengkulu

sebanyak 7.524 kunjungan ibu hamil pada tahun 2019, cakupan kehamilan K4 tahun 2019 sebanyak 6.310 orang (83.9%). Sedangkan hasil survei di Puskesmas Sukamerindu yaitu terdapat 442 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan dengan K4 pada tahun 2019 terdapat 411 orang dan terdapat 287 ibu hamil yang mengeluh mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung pada trimester III (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2019).

Berdasarkan survey awal dan anamnesa singkat yang dilakukan pada Praktik Mandiri Bidan di kota Bengkulu dalam wilayah kerja puskesmas sukamerindu didapatkan data dari Praktik Mandiri Bidan "Y" pada november-desember 2020 didapatkan data ibu hamil ANC 62 orang, ibu hamil dengan Trimester 3 terdapat 22 orang, sebanyak 6 orang mengalami sering pusing dan sakit kepala, 5 orang mengalami nyeri punggung bawah, 2 orang mengalamisusah BAB, 4 orang mengalami susah tidur, 5 orang tidak ada keluhan. Berdasarkan survey pada february-maret 2021 didapatkan data ibu hamil ANC 51 orang, ibu hamil dengan Trimester 3 terdapat 18 orang, sebanyak 9 orang mengalami nyeri punggung bawah, 4 orang mengalami sering pusing dan sakit kepala, 1 orang mengalami susah BAB, 4 orang tidak ada keluhan.

Berdasarkan uraian latar diatas, apabila ketidaknyamanan nyeri punggung tidak ditangani dengan baik akan berkelanjutan dengan nyeri punggung jangka panjang. Maka dari itu penelitian tertarik untuk melakukan "Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung di PMB "Y" Kota Bengkulu".



## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, bahwa masih tingginya angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil TM III sehingga dapat dirumuskan permasalahan “Bagaimana memberikan asuhan kebidanan pada aibau hamil trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung di PMB “W” Kota Bengkulu?”

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Mampu melakukan asuhan kebidanan yang komprehensif pada ibu Hamil trimester 3 dengan Nyeri Punggung Bawah dengan menggunakan metode Senam hamil.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui dan mampu mengidentifikasi data subjektif dan objektif pada ibu hamil trimester III di PMB “Y” Kota Bengkulu tahun 2021.
- b. Diketahui dan mampu mengidentifikasi data interpretasi data (diagnosa, masalah dan kebutuhan) pada ibu hamil trimester III di PMB “Y” Kota Bengkulu tahun 2021.
- c. Diketahui dan mampu mengidentifikasi diagnosa/masalah potensial pada ibu hamil trimester III di PMB “Y” Kota Bengkulu tahun 2021.
- d. Diketahui dan mampu mengidentifikasi kebutuhan segera pada ibu hamil trimester III di PMB “Y” Kota Bengkulu tahun 2021.
- e. Diketahui dan mampu mengidentifikasi rencana tindakan kebidanan pada ibu hamil trimester III di PMB “Y” Kota Bengkulu tahun 2021.

- f. Diketahui dan mampu mengidentifikasi Tindakan kebidanan pada ibu hamil trimester III di PMB “Y” Kota Bengkulu tahun 2021.
- g. Dievaluasi tindakan kebidanan pada ibu hamil trimester III di PMB “Y” Kota Bengkulu tahun 2021.
- h. Diketahui dan mampu mengidentifikasi kesenjangan teori dan praktik pada asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III di PMB “Y” Kota Bengkulu tahun 2021.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Melakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pembaca tentang bagaimana mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM III dengan nyeri punggung.

##### 2. Manfaat Aplikasi

###### a. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat menambah dan mengembangkan ilmu yang sudah ada serta meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya untuk asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung.

###### b. Bagi Institusi Pendidikan

Laporan Tugas Akhir (LTA) ini dapat memberikan informasi ilmiah sehingga tambahan sumber kepustakaan dan referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes

Bengkulu khususnya tentang Asuhan Kebidanan pada ibu hamil TM III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung.

c. Bagi Masyarakat

Laporan tugas akhir ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu dan keluarga serta dapat memahami bagaimana cara mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester III.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Teori**

##### **1. Pengertian**

Kehamilan adalah kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam di dalam tubuhnya ( pada umumnya di dalam rahim). Kehamilan bekisar 40 minggu atau 9 bulan, dihitung dari awal periode menstruasi terakhir sampai melahirkan. Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus agar berlangsung dengan baik, karena kehamilan mengandung kehidupan ibu maupun janin. Pembagian kehamilan dibagi dalam 3 trimester : trimester I, dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan ( 0-12 minggu ), trimester II, dimulai dari bulan keempat sampai enam bulan ( 13-28 minggu), trimester III dari bulan tujuh sampai Sembilan bulan 29-42 minggu (Apriyenti, F. 2019).

##### **2. Perubahan Fisiologis Kehamilan**

Menurut Delima,Dkk. 2015 perubahan anatomi dan adaptasi fisiologi pada ibu hamil adalah sebagai berikut:

###### **a. Perubahan Uterus**

Uterus akan membesar dibawah pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Pada akhir kehamilan (40 minggu) berat uterus menjadi 1000 gram (berat uterus normal 30

gram) dengan panjang 20 cm dan dinding 2,5 cm. Ketika usia kehamilan sudah aterm dan pertumbuhan janin normal, maka pada kehamilan 28 minggu tinggi fundus uteri (TFU) 25 cm, pada 32 minggu 27 cm, pada 36 minggu 30 cm, pada kehamilan 40 minggu TFU turun kembali dan terletak 3 jari dibawah Prosesus Xyfoideus (PX).

b. Serviks Uteri

Serviks mengalami perubahan yang ditentukan sebulan setelah konsepsi perubahan itu meliputi perubahan kekenyalan yaitu serviks menjadi lunak (tanda goodel), pembuluh darah meningkat, lendir menutupi ostium uteri serviks sehingga menjadi lebih mengkilap.

c. Kontraksi Braxton-Hicks

Merupakan kontraksi tak teratur rahim dan terjadi tanpa rasa nyeri di sepanjang kehamilan. Kontraksi ini barang kali membantu sirkulasi darah dalam plasenta.

d. Vagina dan vulva

Vagina dan serviks akibat hormon estrogen mengalami perubahan pula. Adanya hipervaskularisasi mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah, agak kebiruan (livide) disebut tanda Chadwick. Vagina membiru karena pelebaran pembuluh darah.

e. Payudara

Payudara akan membesar dan tegang akibat hormon somatomammotropin, estrogen dan progesteron, akan tetapi belum mengeluarkan air susu. Pada kehamilan akan terbentuk lemak sehingga mammae menjadi lebih besar, mammae akan membesar, lebih tegang dan aerola mammae tampak lebih hitam karena hiperpigmentasi.

f. Sistem Respirasi (pernapasan)

Pernafasan masih diafragmatik selama kehamilan, tetapi karena pergerakan diafragma terbatas setelah minggu ke-30, wanita hamil bernafas lebih dalam, dengan meningkatnya volume tidal dan kecepatan ventilasi sehingga memungkinkan pencampuran gas dan konsumsi oksigen meningkat.

g. Tractus Urinarus (perkemihan)

Pada akhir kehamilan, kepala janin mulai turun ke PAP (Pintu Atas Panggul), keluhan sering kencing timbul karena kandung kencing mulai tertekan.

h. Sistem Muskuleskeletal

Perubahan tubuh secara bertahap dari peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok, peningkatan distensi abdomen yang membuat panggul miring ke depan, penurunan tonus otot perut, dan peningkatan berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang (realignment) kurvatura spinalis. Pusat gravitasi wanita bergeser ke depan.

### 3. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Menurut Delima,Dkk. 2015 kebutuhan ibu hamil adalah :

#### a. Nutrisi

Kehamilan trimester ke III, ibu hamil butuh bekal energi yang memadai.Selain untuk mengatasi beban yang kian berat, juga sebagai cadangan energi untuk persalinan kelak.Itulah sebabnya pemenuhan gizi seimbang tidak boleh dikesampingkan baik secara kualitas maupun kuantitas. Pertumbuhan otak janin akan terjadi cepat sekali pada dua bulan terakhir menjelang persalinan. Karena itu jangan sampai kekurangan gizi (Delima,Dkk. 2015).

#### b. Pakaian

Pakaian yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah pakaian longgar, nyaman dipakai, tanpa sabuk atau pita yang menekan bagian perut atau pergelangan tangan karena akan mengganggu sirkulasi darah. Celana dalam sebaiknya terbuat dari katun yang mudah menyerap air sehingga untuk mencegah kelembaban yang dapat menyebabkan gatal dan iritasi apabila ibu hamil biasanya sering BAK (Delima,Dkk. 2015).

#### c. Personal Hygiene

Personal hygiene pada ibu hamil merupakan kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi , karena badan yang kotor banyak mengandung kuman-kuman(Delima,Dkk. 2015).

d. Eliminasi

Keluhan yang sering muncul pada ibu hamil berkaitan dengan eliminasi adalah sering buang air kecil dan konstipasi(Delima,Dkk. 2015).

e. Mobilisasi dan Body mekanik

Manfaat mobilisasi adalah agar sirkulasi darah menjadi baik, nafsu makan bertambah, perencanaan lebih baik dan tidur lebih nyenyak. Mobilisasi pada ibu hamil yang dianjurkan yaitu berjalan-jalan pagi hari dalam udara yang bersih, gerak badan ditempat : berdiri-jongkok, terlentang kaki diangkat, melatih pernafasan, latihan : normal tidak berlebihan, istirahat bila lelah (Delima,Dkk. 2015).

f. Seksual

Walaupun ada beberapa indikasi tentang bahaya jika melakukan hubungan seksual pada trimester III bagi ibu hamil, namun faktor lain yang lebih dominan yaitu turunnya rangsangan libido pada trimester ini.

g. Istirahat Cukup

Istirahat dan tidur yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, untuk kepentingan kesehatan ibu sendiri dan tumbuh kembang janinya di dalam kandungan.Kebutuhan tidur yang efektif yaitu 8 jam/hari.



h. Memberikan konseling tentang tanda-tanda persalinan

Beberapa tanda-tanda persalinan seperti: Rasa sakit oleh adanya his yang datang lebih kuat, sering dan teratur. Keluar lendir bercampur darah (show) yang lebih banyak karena obekan-robekan kecil pada servik. Kadang-kadang ketuban pecah dengan sendirinya. Pada pemeriksaan dalam servik mendatar dan pembukaan telah ada.

4. Kebutuhan Psikologis Pada Ibu Hamil

Menurut Delima,Dkk. 2015 kebutuhan psikologis pada ibu hamil antara lain :

- a. Support dari suami dan keluarga pada ibu hamil
- b. Support dari tenaga kesehatan pada ibu hamil

5. Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III

a. Nyeri Punggung pada Masa Kehamilan

Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis torakik (kifosis). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan ke empat dan ke sembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan (Purnamasari, K. D. 2019). Faktor predisposisi nyeri punggung bawah pada masa kehamilan antara lain: Penambahan berat badan, perubahan postur tubuh yang berlangsung dengan cepat, nyeri

punggungterdahulu, peregangan berulang,dan peningkatan kadar hormonrelaksin.

Nyeri punggung bawah kadang akan menyebar sampai ke panggul paha dan turun ke kaki, kadang akan meningkatkan nyeri tekan di atas simpisis pubis. Nyeri tersebut bisa muncul seiring dengan penambahan berat badan.Perubahan mobilitas dapat ikut berpengaruh pada perubahan postur tubuh dan dapat menimbulkan rasa tidak enak di punggung bagian bawah.Apalagi janin berkembang semakin besar sehingga punggung mudah tertarik atau merenggang.Selama kehamilan, sambungan antara tulang pinggul mulai melunak dan lepas.Ini persiapan untuk mempermudah bayi lahir.Rahim bertambah berat, akibatnya, pusat gravitasi tubuh berubah. Secara bertahap, ibu hamil mulai menyesuaikan postur dengan cara berjalan (Purnamasari, K. D. 2019).

Beberapa hal yang harus dikaji untuk menggambarkan nyeri punggung seseorang antara lain:

a) Intensitas Nyeri

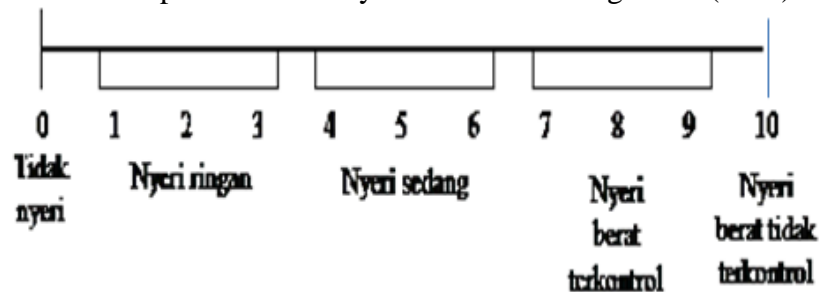
Minta individu untuk membuat tingkatan nyeri pada *skala verbal*, misal : tidak nyeri, sedikit nyeri, nyeri sedang, nyeri berat, hebat atau sangat nyeri, atau dengan membuat skala nyeri yang sebelumnya bersifat kualitatif menjadi bersifat kuantitatif dengan menggunakan skala 0 – 10 yang bermakna 0 = tidak nyeri, dan 10 = nyeri sangat hebat (Lina, F. 2018) .

### b) Karakteristik Nyeri

Karakteristik nyeri dapat dilihat atau diukur berdasarkan lokasi nyeri, durasi nyeri (menit, jam, hari atau bulan), irama/periodenya (terus menerus, hilang timbul, periode bertambah atau berkurangnya intensitas) kualitas (nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit nyeri dalam atau *superficial*, atau bahkan seperti digencet) (Lina, F. 2018) .

### c) Skala Atau Pengukuran Nyeri

Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Numerik Rating Scale (NRS)



Gambar 2.1 Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Numerik Rating Skale (Apriyenti, F. 2019).

#### Keterangan :

0 : Tidak nyeri

1-3 : Nyeri ringan :secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6 : Nyeri sedang :Secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.

7-9 : Nyeri berat :secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi

10 : Nyeri sangat berat: Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul.

#### d) Penatalaksanaan nyeri punggung

Penatalaksanaan nyeri secara umum terbagi menjadi dua yaitu :

##### 1) Metode Farmakologi

Cara farmakologi adalah dengan pemberian obat-obatan *paracetamol*, NSAID, dan *ibuprofen*. Namun, jika dikonsumsi berlebihan dan secara terus menerus, akan menyebabkan gangguan pada pertumbuhan janin (Lina, F. 2018).

##### 2) Metode Non Farmakologi

Metode non farmakologi sangat penting karena tidak membahayakan bagi ibu maupun janin. Metode ini terdiri dari :

###### a. Imaginery

Metode ini menggunakan memori tentang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan atau mengembangkan pemikiran untuk mengurangi nyeri (Lina, F. 2018).

b. Distraksi

Memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain pada nyeri merupakan mekanisme yang bertanggung jawab pada teknik kognitif afektif lainnya. Distraksi dapat menurunkan persepsi nyeri dengan stimulasi yang ditransmisikan ke otak (Lina, F. 2018).

c. Relaksasi

Relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks. Dengan menarik nafas dalam-dalam mengalirkan oksigen ke darah yang kemudian dialirkan ke seluruh bagian tubuh. Hasilnya kita menjadi lebih tenang dan stabil (Apriyenti, F. 2019).

d. Kompres Air Hangat

Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri. Sebaiknya diikuti dengan latihan pergerakan atau pijatan (Apriyenti, F. 2019).

e. Senam Hamil/olahraga

a) Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah suatu latihan yang diberikan kepada ibu hamil agar menyiapkan mental dan jasmani ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang aman, lancar dan spontan. Senam hamil merupakan suatu

metode untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam hamil merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk memperoleh keadaan prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut dan dasar panggul, jaringan penyangganya serta dapat memperbaiki kedudukan janin (Firdayani, D. 2018).

#### b) Manfaat Senam Hamil

Beberapa manfaat senam hamil yaitu: Meningkatkan sirkulasi dan kebugaran kardiovaskular, meningkatkan kesadaran dan kendali pernafasan, meningkatkan kesadaran postur tubuh, meningkatkan ketahanan dan stamina, mengurangi kelelahan, meningkatkan durasi tidur, meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan interaksi social (Firdayani, D. 2018)

#### c) Syarat Senam Hamil

- 1) Ibu hamil cukup sehat berdasarkan pemeriksaan dokter atau bidan.

- 2) Kehamilan tidak mempunyai komplikasi (keguguran berulang, kehamilan dengan perdarahan, kehamilan dengan bekas operasi).
  - 3) Di lakukan setelah kehamilan 20-22 minggu.
  - 4) Dengan bimbingan petugas dan di rumah sakit.
- d) Pedoman Keselamatan (Patient Safety) Untuk Senam Hamil
- 1) Dalam melakukan senam hamil harus memperhatikan beberapa pedoman, antara lain:
  - 2) Boleh melanjutkan semua bentuk senam dalam kehamilannya yang sudah terbiasa dilakukan seorang ibu hamil.
  - 3) Minum yang cukup sebelum, selama dan setelah melakukan senam.
  - 4) Hindari senam atau latihan jika terjadi perdarahan, ancaman persalinan kurang bulan, serviks yang tidak kuat (kompeten), pertumbuhan janin intra uterin lambat, dan demam.
  - 5) Senam ringan hingga sedang dan teratur (3 kali seminggu).
  - 6) Hindari senam terlentang dengan kaki lurus, melompat atau menyentak, pengangkatan kaki secara lurus dan sit up (duduk) penuh.

- 7) Jangan meregangkan otot hingga melampaui resistensi maksimum oleh karena efek hormonal dari kehamilan atas relaksasi ligamen.
- 8) Melakukan Warming up (pemanasan) sebelum memulai senam hamil, sehingga peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan mengurangi kemungkinan terjadinya kejang/luka, serta melakukan cooling down setelah melakukan senam hamil.
- 9) Saat bangkit dari lantai hendaknya dilakukan secara perlahan, untuk menghindari hipotensi orthostatik.

e) Tahapan senam hamil

### **Gerakan untuk Mencegah Nyeri Punggung Saat Hamil**

Setelah pemanasan, lakukan peregangan ini setiap hari untuk mencegah sakit dan nyeri punggung (Silviya. 2020).

#### **1. PosePunggung**



Seperti pose anak yang dimodifikasi, peregangan ini dapat dengan aman memanjangkan otot punggung. Berlututlah dengan bagian atas telapak kaki ditekan ke lantai. Pertahankan pinggul di atas



lutut. Buang napas saat melipat dagu dan rentangkan lengan dari depan sampai bagian atas tubuh sejajar dengan tanah. Tarik bahu dari telinga dan lengkungkan punggung bawah ke posisi yang nyaman, tahan selama 30 detik.

## 2. Leher



Peregangan ini membantu meredakan ketegangan di leher. Miringkan kepala dengan lembut ke satu sisi dan biarkan jatuh ke bahu. Jangan mengangkat bahu, dan jangan memaksa kepala ke bawah. Tahan selama tiga hingga enam detik. Gulung dagu ke depan dengan lembut untuk rileks ke dada, lalu ganti sisi. Ulangi tiga hingga empat kali.

## 3. Dada



Peregangan ini mengurangi ketegangan di dada dan punggung atas. Caranya, berlututlah dengan bagian atas telapak kaki menempel di lantai. Buang napas saat duduk bersandar,

membulatkan bahu dan membiarkan kepala jatuh ke depan dengan lembut saat meraih lengan di depan untuk merasakan peregangan. Tekan pantat untuk kembali berlutut saat menarik napas dan mengangkat lengan ke samping, menatap ke atas. Lingkari lengan ke belakang, ke bawah dan sekitar untuk memulai posisi. Ulangi beberapa kali, lalu balikkan arah.

#### 4. Bahu



Peregangan ini membantu mengurangi ketegangan di bahu. Berdiri dengan kaki terpisah selebar pinggul, bawa lengan kiri ke dada. Tarik perlahan siku kiri sedikit menekuk ke arah dada dengan tangan kanan saat menghembuskan napas. Tahan selama lima hingga 10 detik. Kemudian beralih sisi.

#### 5. Perut



Buka bagian depan tubuh dengan peregangan yang membebaskan ini, yang memanjang otot-otot yang menopang perut. Berlututlah di lutut kiri dengan bagian atas kaki kiri ditekan ke

tanah. Letakkan lutut kanan di tanah dan posisikan telapak kaki kanan di paha sebelah kiri. Tempatkan telapak tangan kanan di tanah di belakang, ujung jari menunjuk jauh dari tubuh. Dari posisi ini, buang napas saat mengulurkan tangan kiri ke atas dan tekan pinggul ke atas. Tarik napas untuk menurunkannya. Ulangi sebanyak yang diinginkan, lalu ganti sisi.

## 6. Pinggul



Pembuka pinggul klasik ini dapat membantu meringankan ketidaknyamanan yang terkait dengan linu panggul dan meregangkan perut. Berlututlah di lantai dan bawa lutut kiri ke depan dan sedikit ke kiri pinggul kiri, rentangkan kaki kanan di belakang. Cobalah untuk mendapatkan tulang kering kiri sejajar dengan pinggul. Jika terlalu kuat, letakkan handuk yang digulung di bawah pinggul. Posisikan ujung jari di bawah, dorong perlahan menjauh dari lantai, Bawa bahu menjauh dari telinga. Pertahankan lengkungan ringan di punggung bawah saat memiringkan pinggul ke tana.

## 7. Seluruh Tubuh



Peregangan ini membuka punggung dan dada untuk mendorong napas dalam-dalam, mengurangi stres dan ketegangan fisik. Caranya, duduklah di atas tumit dengan lutut terbentang cukup lebar untuk memberikan ruang bagi perut. Silangkan lengan di atas bola olahraga dan gulung ke depan, membungkuk dari pinggang. Rilekskan tubuh bagian atas ke dalam bola saat menarik napas dalam-dalam yang lambat. Kemudian rilekskan dasar panggul. (Silviya, 2020).

## 7. Tanda Dan Bahaya Ibu Hamil

Deteksi dini gejala dan tanda bahaya selama kehamilan.

### a) Perdarahan Per Vaginam

Perdarahan melalui jalan lahir sebelum 3 bulan atau perdarahan yang terjadi pada masa kehamilan kurang dari 22 minggu biasanya disebabkan oleh keguguran (Fatimah, 2020).

### b) Sakit kepala yang hebat

Sakit kepala yang menunjukkan kemungkinan masalah yang serius adalah sakit kepala yang hebat yang menetap dan tidak hilang dengan hanya beristirahat (Fatimah, 2020).

c) Masalah penglihatan

Akibat pengaruh hormonal, ketajaman penglihatan ibu bisa berubah selama kehamilan(Fatimah,2020).

d) Bengkak pada muka atau tangan

Hampir separuh dari ibu hamil akan mengalami bengkak yang normal pada kaki, yang biasanya muncul pada sore hari, dan biasanya akan hilang setelah beristirahat atau meninggikan kaki(Fatimah,2020).

e) Keluar cairan per vaginam

Yang dinamakan ketuban pecah dini adalah terjadi sebelum persalinann berlangsung, yang disebabkan karena berkurangnya kekuatan membran atau meningkatkan tekanan intrauterine, atau oleh kedua faktor tersebut (Fatimah,2020).

f) Nyeri perut yang hebat

**B. Konsep Dasar Asuhan Kebidanan**

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN  
KETIDAKNYAMANAN NYERI PUNGGUNG

DI PMB"Y"KOTA BENGKULU

I. Pengkajian

a. Data Subjektif

1. Identitas

a) Umur : Usia reproduksi 20-35 tahun

b) Pendidikan :Berpengaruh dalam tindakan kebidanan untuk mengetahui sejauh mana tingkat intelektualnya ,sehingga bidan dapat memberikan konseling sesuai dengan pendidikannya.

- c) Pekerjaan : Gunanya untuk mengetahui dan mengukur tingkat social ekonominya, karena ini juga berpengaruh dalam gizi pasien
- d) Suku/bangsa : Berpengaruh pada adat istiadat atau kebiasaan sehari-hari

## 2. Anamnesa

Keluhan utama :

Ibu mengatakan sakit nyeri punggung sampai ke bokong dan mengganggu aktivitasnya sejak 2 hari yang lalu.

## 3. Riwayat kesehatan

### a) Riwayat kesehatan sekarang

Ibu merasa nyeri dan tidak nyaman pada daerah punggungnya.

### b) Riwayat kesehatan yang lalu

Ibu mengatakan dalam 2 minggu terakhir tidak demam, flu maupun batuk.

### c) Riwayat penyakit keluarga

Ibu mengatakan dalam keluarga ibu dan suami tidak ada yang menderita penyakit menurun, seperti: Asma, Diabetes Melitus, Hipertensi, Jantung.

## 4. Riwayat perkawinan

Ibu mengatakan ini perkawinan yang ke.....status perkawinan sah/tidak sah, usia perkawinan.....tahun, usia menikah perempuan.....tahun, laki-laki ..... tahun.

## 5. Riwayat kehamilan sekarang

Hamil anak ke : 1  
 HPHT : Tanggal hari pertama haid terakhir  
 HPL : Rumus = (Hari +7), (Bulan-3), (Tahun + 1)  
 Keluhan : TM I : Mual muntah di pagi hari  
           : TM II : Tidak ada keluhan  
           : TM III : nyeri punggung  
 Usia kehamilan : 28-40 minggu

#### 6. Riwayat KB

Apakah alat kontrasepsi yang pernah ibu gunakan sebelum kehamilannya yang sekarang, berapa lama ibu menggunakannya dan selama pemakaian apakah ibu merasa cocok/tidak cocok.

#### 7. Pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari

##### a) Makanan / minuman

##### 1) Sebelum hamil

Berapa porsi makan ibu sebelum hamil, contohnya ibu mengatakan makan 3x sehari, minum 7-8 gelas/ hari, tidak ada pantangan terhadap makanan atau minuman apapun.

##### 2) Saat hamil

Berapa porsi makan ibu sebelum hamil, contohnya ibu mengatakan makan nasi 2x sehari, minum 8 gelas/ hari, tidak ada pantangan terhadap makanan atau minuman apapun.

##### b) Eliminasi

1) Sebelum hamil

Berapa kali/hari frekuensi ibu berkemih, apa warna dan baunya, serta keluhan atau tidak. Berapa kali ibu BAB dalam sehari, apa warna dan baunya, serta keluhan atau tidak.

2) Saat hamil

Berapa kali/hari frekuensi ibu berkemih, apa warna dan baunya, serta keluhan atau tidak. Berapa kali ibu BAB dalam sehari, apa warna dan baunya, serta keluhan atau tidak.

c) Kebutuhan istirahat

1) Sebelum hamil

Berapa jam istirahat dan tidur ibu sebelum hamil, contohnya istirahat tidur yang di butuhkan ibu hamil sekitar 7-8 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari.

2) Saat hamil

Berapa jam istirahat dan tidur ibu sebelum hamil, contohnya istirahat tidur yang di butuhkan ibu hamil sekitar 7-8 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari.

b. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum



- a) Keadaan umum : Baik
  - b) Kesadaran : Composmentis
  - c) Tanda - tanda vital
    - 1) Tekanan Darah :90/60–120/90 mmHg
    - 2) Pernapasan : 18 – 24 x/menit
    - 3) Suhu : 36,5 – 37,5<sup>0</sup>C
    - 4) Nadi : 60 – 80 x/menit
2. Pemeriksaan fisik
- a) Kepala : Tidak ada pembengkakan, rambut hitam.
  - b) Muka :Tidak pucat, tidak ada cloasma dan oedem.
  - c) Mata : Simetris, konjungtiva merah muda, sklera putih.
  - d) Hidung : Tidak ada polip, tidak ada masalah.
  - e) Mulut : Tidaka ada stomatis, tidak ada caries gigi.
  - f) Telinga : Tidak ada pengeluaran, tidak ada secret.
  - g) Leher : Tidak ada pembengkakan vena jugularis dan tyroid
  - h) Dada : Simetris, puting susu menonjol, coloastrum +/+
  - i) Abdomen : lihat apakah ada bekas operasi atau tidak, lihat apakah tampak linea nigra dan striae gravidarum TFU , leopold 1: periksa bagian atas perut ibu, teraba bundar tapi tidak melenting (bokong) dan ukur berapa TFU

leopold 2: periksa bagian kanan perut ibu, teraba bagian keras memanjang seperti papan (punggung janin). periksa bagian kiriperut ibu, teraba bagian-bagian kecil (ekstremitas janin)

leopold 3: periksa bagian terbawah perut ibu, teraba bulat keras, bulat dan melenting(kepala) serta periksa juga apakah kepala sudah masuk pintu atas panggul atau belum, jika sudah lanjutkan leopold 4

leopold 4: periksa apakah konvergen/difergen.

- j) Genetalia :ada varises atau tidak, lihat apakah ada pengeluaran lender yg abnormal.
- k) Pemeriksaan punggung: melakukan pemeriksaan punggung dengan inspeksi apakah saat di inspeksi ibu merasa nyeri atau tidak dan inspeksi juga jenis tulang punggungnya apakah terjadi kelainan tulang skoliosis (merupakan kondisi tulang belakang yang melengkung ke samping), lordosis (kelainan pada tulang belakang atau tulang punggung yang menyebabkan penderita memiliki punggung yang terlalu melengkung masuk pada bagian pinggang), atau kifosis (kelainan pada tulang belakang atau tulang punggung yang menyebabkan tulang punggung penderita melengkung ke bagian depan melebihi batas normal atau disebut juga bungkuk).
- l) CVA : terasa nyeri, sakit atau tidak.

m) Ekstremitas : Simetris, kuku tidak pucat, tidak ada oedem.

n) Pemeriksaan Penunjang

- HB : 11-16 gr%
- Leokosit : 4000-10800/mm
- Trombosit : 150000-450000/microliter darah
- Golongan Darah: Apa golongan darah ibu (A,B,O,AB)

## II. INTERPRETASI DATA

### 1. Diagnosis

Ny.... umur.... tahun usia kehamilan....minggu dengan *G1P0A0*

Janin tunggal hidup, *intrauterin* keadaan umum ibu dan janin baik

Data dasar :

Ds :Ibu mengatakan mengalami nyeri punggung sejak 2 hari yang lalu

Do : TFU ... Leopold 1 ... Leopold 2... Leopold 3.... Leopold 4... kepala sudah masuk PAP atau belum (konvergen/differgen), pemeriksaan punggung apakah ada kelainan tulang punggung atau tidak, terdapat nyeri punggung atau tidak, jika nyeri berapa skala Nyeri Numerik Rating Skale apakah dalam kategori berat, sedang, ringan atau tidak nyeri.

### 2. Masalah

Nyeri punggung

### 3. Kebutuhan

#### a. Senam hamil

Dalam asuhan ini saya akan menggunakan senam hamil untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil. Senam hamil adalah suatu latihan yang diberikan kepada ibu hamil agar menyiapkan mental dan jasmani ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang aman, lancar dan spontan. Senam hamil merupakan suatu metode untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil, mengurangi rasa nyeri punggung dan merupakan latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman (Firdayani, D. 2018).

#### b. Nutrisi dan cairan

Kecukupan gizi ibu hamil diukur berdasarkan kenaikan berat badan. Kalori ibu hamil 300-500 kalori lebih banyak dari sebelumnya. Kenaikan berat badan juga bertambah pada trimester ini antara 0,3-0,5kg/minggu. Kebutuhan protein juga 30 gram lebih banyak dari biasanya.

Kebutuhan cairan pada ibu hamil sekitar 7-8 gelas per hari atau kurang lebih 1,5L per hari. Ditambah asupan cairan dari makanan seperti sayur dan buah sekitar 0,5L. Sehingga ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi cairan 2L per hari.

c. Eliminasi

Pada ibu hamil trimester III kebanyakan pasien lebih sering BAK pada trimester ini. Trimester III terjadi pembesaran janin yang juga menyebabkan desakan pada kandung kemih.

d. Istirahat

Pada ibu hamil sebaiknya banyak menggunakan waktu luangnya untuk banyak istirahat atau tidur, walau bukan benar-benar tidur hanya baringkan badan untuk memperbaiki sirkulasi darah, jangan bekerja.

e. Pakaian

Pada dasarnya pakaian apa saja bisa dipakai, baju hendaknya yang longgar dan mudah dipakai serta bahan yang mudah menyerap keringat. Payudara perlu ditopang dengan BH yang memadai untuk mengurangi rasa tidak enak karena pembesaran. Hindari memakai stoking yang terlalu ketat dan sepatu hak tinggi.

f. Personal hygiene

Personal hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi. Personal hygiene berkaitan dengan perubahan sistem pada tubuh ibu hamil, hal ini disebabkan selama kehamilan PH vagina menjadi asam dari 3-4 menjadi 5-6,5 akibatnya vagina muda terkena infeksi.

g. Memberikan konseling tentang tanda-tanda persalinan

Beberapa tanda-tanda persalinan yang harus

1. Rasa sakit oleh adanya his yang datang lebih kuat, sering dan teratur.
2. Keluar lendir bercampur darah (show) yang lebih banyak karena obekan-robekan kecil pada servik.
3. Kadang-kadang ketuban pecah dengan sendirinya.
4. Pada pemeriksaan dalam servik mendatar dan pembukaan telah ada.

h. Suport

Menurut Delima,Dkk. 2015 kebutuhan psikologis pada ibu hamil antara lain :

- 1) Support dari suami dankeluarga pada ibu hamil
- 2) Support dari tenaga kesehatan pada ibu hamil

III. IDENTIFIKASI DIGNOSA DAN MASALAH POTENSIAL

Potensial terjadi nyeri punggung yang berkelanjutan.

IV. IDENTIFIKASI DAN MENETAPKAN KEBUTUHAN SEGERA

Tidak ada

V. INTERVENSI DATA

**Tabel Intervensi**

Diagnosa	Tujuan Dan Kriteria Hasil	Rencana Asuhan	Rasional
<p>Ny “...”umur “...” tahun usia kehamila n“...” minggu</p>	<p>Setelah di lakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil normal selama 5 haridengan kriteria hasil :</p> <p>1.Pemeriksaa n umum</p> <p>Keadaan umum : Baik</p> <p>Kesadaran: Composmenti s</p> <p>Tanda-tanda vital</p> <p>Tekanan dara:  100/70 mmHg</p> <p>Nadi : 82 x/menit</p> <p>Pernapasa : 22 x/menit</p> <p>Suhu : 36,5 Oc</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan penkes tentang pemenuhan nutrisi</li> <li>2. Memberikan penkes tentang eliminasi</li> <li>3. Memberikan penkes tentang personal hygiene</li> <li>4. Memberikan penkes tentang tanda-tanda persalinan</li> <li>5. Memberikan penkes tentang istirahat</li> <li>6. Memberikan penkes tentang suport agar ibu tidak stress menghadapi persalinan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kebutuhan gizi pada masa hamil berbea dengan kebutuhan biasa sebelum hamil, sehingga ibu membutuhkan tambahan kalori sebanyak 500 kkal.nutrisi ini berguna untuk melakukan aktivitas ,metabolism,cadangan dalam tubuh.</li> <li>2. Kebanyakan pasien lebih sering BAK pada trimester ini. Sering buang air kecil merupakan keluhan yang umum dirasakan oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Trimester III terjadi pembesaran janin yang juga menyebabkan desakan pada kandung kemih. Dianjurkan minum 8-12 gelas setiap hari karena tindakan mengurangi asupan cairan.</li> <li>3. Personal hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi. Personal hygiene berkaitan dengan perubahan sisitem pada tubuh ibu hamil, hal ini disebabkan selama kehamilan PH vagina menjadi asam dari 3-4 menjadi5-6,5 akibatnya</li> </ol>

			<p>vagina muda terkena infeksi. Stimulus estrogen menyebabkan adanya keputihan.</p> <p>4. Rasa sakit oleh adanya his yang datang lebih kuat, sering dan teratur. Keluar lendir bercampur darah (show), Kadang-kadang ketuban pecah dengan sendirinya. Pada pemeriksaan dalam servik mendatar dan pembukaan telah ada.</p> <p>5. Pada ibu hamil sebaiknya banyak menggunakan waktu luangnya untuk banyak istirahat atau tidur, walau bukan benar-benar tidur hanya baringkan badan untuk memperbaiki sirkulasi darah, jangan bekerja.</p> <p>6. Menurut Delima, Dkk. 2015 kebutuhan psikologis pada ibu hamil antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Support dari suami dan keluarga pada ibu hamil</li> <li>➤ Support dari tenaga kesehatan pada ibu hamil</li> </ul>
Nyeri punggung	di lakukan pemberian asuhan dengan menggunakan metode menggunakan senam yoga	1. Menjelaskan pada ibu dan keluarga penyebab dan cara mengurangi nyeri punggung.	<p>1. Nyeri punggung terjadi pada semua ibu hamil, karena makin bertumbuh besar ukuran janin kandungan ibu.</p> <p>2. Pergeseran posisi tulang belakang yang menyebabkan nyeri</p>



	<p>15-30 menit dalam sehari</p> <p>Kriteria hasil :</p> <p>1. Pemeriksaan umum</p> <p>Keadaan umum: Baik</p> <p>Kesadaran: Composmentis</p> <p>Tanda-tanda vital</p> <p>Tekanan dara:</p> <p>100/70 mmHg</p> <p>Nadi: 82 x/menit</p> <p>Pernapasan : 22 x/menit</p> <p>Suhu : 36,5 oC</p>	<p>2. Mengajarkan pada ibu dan keluarga tata cara senam hamil.</p> <p>3. Menghitung skala nyeri</p>	<p>punggung dapat di minimalisir dengan Melakukan gerakan senam hamil.</p>
--	---	---	--

## VI : Implementasi

Implementasi di lakukan sesuai dengan intervensi /rencana tindakan yang akan di buat.

1. Memberikan asuhan senam pada ibu hamil dengan nyeri punggung .
2. Mengukur skala nyeri dengan Numerik Rating Skale.

## VII : Evaluasi

Melakukan penilaian terhadap tindakan asuhan yang telah di berikan.

- 1) Menilai efektifitas tindakan senam hamil yang telah dilakukan.
- 2) Menilai hasil asuhan dengan Numerik Rating Skale

selanjutnya di lakukan evaluasi asuhan yang telah di berikan serta melakukan pendokumentasian dengan metode SOAP

Tanggal : ..... Jam :..... WIB

S : Data Subjektif

Ibu mengatakan nyeri pada punggung ibu telah berkurang.

O : Data Objektif

Adanya nyeri punggung pada kehamilan tua disebabkan meningkatnya pergerakan pelvis akibat pembesaran uterus.

Pemeriksaan Umum

- a) Keadaan umum : Baik
- b) Kesadaran : Composmentis
- c) Postur tubuh : Lordosis
- d) Skala nyeri : 2
- e) Tanda - tanda vital

1) Tekanan Darah :90/60–120/90 mmHg

2) Pernapasan : 18 – 24 x/menit

3) Suhu : 36,5 – 37,5<sup>0</sup>C

4) Nadi : 60 – 80 x/menit

A : Analisa

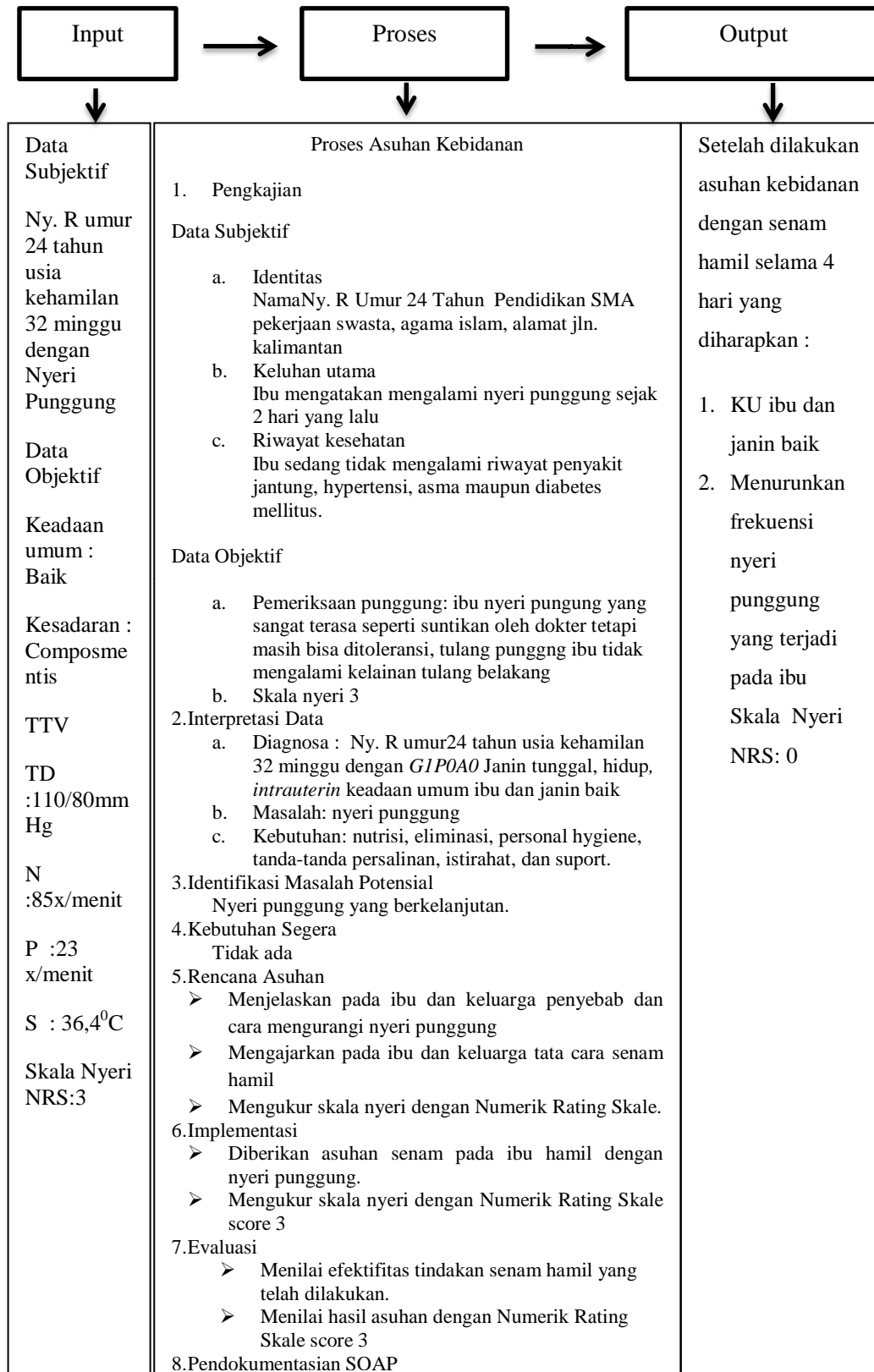
Ny.... umur..... utahun usia kehamilan....minggu dengan *G1P0A0* Janin tunggal, hidup, *intrauterin* keadaan umum ibu dan janin baik

P : Penatalaksanaan

1. Menjelaskan pada ibu tentang kondisinya saat ini
2. Menjelaskan pada ibu dan keluarga penyebab dan cara mengurangi nyeri punggung
3. Mengajarkan pada ibu dan keluarga tata cara senam hamil
4. Menjelaskan skala nyeri punggung ibu saat ini dengan Numerik Rating Skale.

### C. Kerangka Konseptual

#### Bagan Kerangka konseptual



## **BAB III**

### **METODE STUDI KASUS**

#### **A. Desain Penelitian**

Ditinjau dari tujuan rencana penelitian yang akan dicapai, penelitian ini menggunakan studi kasus. Yaitu penelitian kasus pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain penelitian dengan studi kasus yang diambil.

#### **B. Lokasi Dan Waktu Penelitian**

1. Lokasi penelitian :

Pengambilan kasus ini bertempat di PMB “Y” kota Bengkulu

2. Waktu Penelitian :

Pengambilan studi kasus ini dimulai pada bulan Mei-juni 2021

#### **C. Subjek Penelitian**

Subjek dalam kasus ini adalah satu responden ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di pmb “Y” kota Bengkulu.

#### **D. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang akan digunakan adalah format asuhan kebidanan dalam penelitian ini Varney dan SOAP, Rekam Medis untuk menunjang penelitian, SOP senam hamil, lembar cheecklist penurunan skala nyeri, *informed consent* untuk mengetahui responden bersedia menjadi

responden penelitian, format asuhan kebidanan dan lembar observasi hasil penelitian.

#### **E. Teknik Cara Pengumpulan Data**

Pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan data primer observasi. Anamnesa langsung pada responden. Pemeriksaan fisik pada subjek kasus. Sebagai berikut :

1. Pemeriksaan fisik Pemeriksaan fisik yang dilakukan secara head to toe untuk mendapatkan data sesubjektif mungkin dari hasil pemeriksaan yang dilakukan sehingga dapat menunjang dalam proses penulisan studi kasus.

2. Anamnesis

Melakukan wawancara tanya jawab secara langsung kepada responden untuk memperoleh informasi secara lengkap, efektif dan efisien sehingga dapat memperoleh jawaban yang akurat tentang hal-hal yang berkaitan dengan topik studi kasus.

3. Metode pengumpulan data

Melalui metode pengumpulan data melalui pengkajian pada ibu hamil dari hari pertama sampai hari kelima dengan menggunakan format asuhan kebidanan(SOAP).

#### **F. Alat dan Bahan**

1. Alat dan bahan yang akan di gunakan untuk melakukan observasi dan pemeriksaan fisik: tensimeter, stetoskop, timbangan berat

badan,thermometer,jam, handsocon, bantal, dan matras senam hamil.

2. Alat dan bahan yang akan di gunakan untuk wawancara: format pengkajian subjektif dan objektif dan pendokumentasian asuhan kebidanan.
3. Alat dan bahan yang akan di gunakan untuk melakukan studi dokumentasi:catatan medik atau status pasien,buku KIA.

### **G. Etika penelitian**

Setelah mendapat persetujuan, peneliti mulai melakukan penelitian dengan memperhatikan masalah etika menurut (Notoatmodjo,2012) meliputi :

1. Informed Consent (lembar persetujuan menjadi responden)

Sebelum lembar persetujuan diberikan pada subjek penelitian, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan serta manfaat dilakukannya penelitian. Setelah diberiikan penjelasan, lembar persetujuan diberikan kepada subjek penelitian. Jika subjek penelitian bersedia diteliti maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya dan penelitian terhadap subjek tersebut tidak dapat dilakukan.

2. Amonity ( tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan subjek peneliti, peneliti tidak mencantumkan namanya pada lembar pengumpulan data, cukup

denga inisial dan memberi nomor atau kode pada masing-masing lembar tersebut.

3. Confidentiality ( kerahasiaan)

Kerahasiaan semua informasi yang diperoleh dari subjek penelitian dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan dilaporkan pada hasil penelitian.

#### **H. Jadwal Kegiatan**

Jadwal penelitian merupakan waktu yang akan digunakan untuk melaksanakan penelitian seperti yang telah direncanakan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 juni-15 juni 2021 mengenai gambaran manfaat senam hamil dalam megurangi nyeri punggung di PMB “Y” Kota Bengkulu tahun 2021.



## **BAB IV**

### **TINJAUAN KASUS DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan “Y” dengan nomer STR 0902522203351082 di Kampung Kelawi, Kecamatan Sukamerindu Kota Bengkulu. Praktek Mandiri Bidan “Y” memiliki batas wilayah sebagai berikut:

- a) Sebelah Utara : Kelurahan Sukamerindu
- b) Sebelah Selatan : Kelurahan Kampung Bali
- c) Sebelah Timur : Kelurahan Rawamakmur
- d) Sebelah Barat : Kelurahan Pasar Bengkulu

Pada Praktek Mandiri Bidan ini melayani pelayanan kesehatan perorangan dengan tujuan menyembuhkan penyakit dan pemulihan perorangan. Praktik Mandiri Bidan juga menyediakan pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Keluarga Berencanaan (KB), balita sehat dan sakit. Di bidan “Y” terbagi menjadi 4 (empat) ruangan. Pertama ruangan pendaftaran yaitu tempat pasien pertama datang dan di anamnesa (pengambilan data subjektif seperti nama, usia, alamat dan keluhan). Kedua ruangan pemeriksaan yaitu tempat pasien pertama datang dan di anamnesa (pengambilan data objektif seperti keadaan umum, tanda-tanda vital, BB dan TB) dan di ruangan ini pasien akan diperiksa sesuai dengan keluhan dan akan dilakukan tindakan untuk mengobati keluhan yang dirasakan oleh pasien tersebut.

Ketiga, ruang partus atau ruangan bersalin, di ruangan ini ibu hamil akan menjalani proses persalinan diperiksa, mulai dari pasien datang maka pasien akan masuk rumah ini untuk dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan dalam. Pasien yang menjalani proses persalinan akan pulang ke rumah setelah 6 jam pasca persalinan ke-4 ruang jaga bidan yaitu tempat bidan istirahat seperti tidur, makan dan melakukan aktivitas sehari-hari.

Saat pengambilan data pengkajian dasar untuk penelitian, peneliti melakukan pengkajian di PMB “Y” Kelurahan Kampung Kelawi Kecamatan Suka Merindu Kota Bengkulu dengan memberikan asuhan kebidanan pada ibu dengan nyeri punggung untuk selanjutnya penelitian melakukan kunjungan ulang selama 4 hari di rumah. Waktu penelitian ini agak lama terlaksana dikarenakan penulis kesulitan mencari pasien yang bersedia dikarenakan adanya pandemi virus covid-19. Awalnya peneliti mendapatkan seorang pasien yang mengalami nyeri punggung, namun pasien tersebut tidak ingin menjadi responden penelitian dikarenakan suaminya tidak memperbolehkan dan takut terjadinya penularan covid-19 terhadap istrinya. Setelah 2 hari kemudian peneliti menemukan pasien yaitu Ny. R yang mengalami nyeri punggung sejak 2 hari yang lalu, Ny. R dan suami menyetujui untuk menjadi responden penelitian terhadap asuhan senam hamil terhadap nyeri punggung yang dikeluhkan ibu saat ini.

## **B. Hasil Penelitian**

1. Diketahui Data Subjektif dan Objektif pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “Y” kota Bengkulu

Berdasarkan pemeriksaan awal di ketahui data subjektif : Responden merupakan Ny”R” umur 24 tahun, agama islam, pendidikan SMA, pekerjaan IRT,alamat jln. Kalimantan VI Rt 04 Rw 01.Nama suami Tn “D” umur 25 tahun,pendidikan SD,pekerjaan Swasta.Ny “R” ibu hamil trimester III mengeluh nyeri pada punggung.Ibu mengatakan 3 hari yang lalu membantu mengetik tugas adiknya dengan duduk dalam waktu yang lama. Ibu mengatakan ini adalah kehamilan pertamanya, ibu juga mengatakan tidak ada riwayat penyakit kelainan tulang punggung, tidak ada riwayat penyakit menular maupun menurun. ibu juga mengatakan aktivitasnya adalah sebagai ibu rumah tangga yaitu melakukan pekerjaan rumah seperti memasak, mencuci, menjemu pakaian, menyetrika baju, mencuci piring, menyapu dan mengepel. Ibu mengatakan pola makannya baik, minumnya 6-7 gelas/hari.

Data objektif yang di dapatkan pada saat pengkajian Ny “R” ialah keadaan umum baik,kesadaran *composmentis*, tekanan darah 110/80mmHg, nadi 85x/menit, suhu 36,4 °C,dan pernapasan 23x/menit. Pemeriksaan fisik yang di peroleh dalam batas normal. Payudara: Simetris, tidak ada nyeri tekan mammae, putting susu menonjol, tidak ada lecet, hiperpigmentasi areola mammae, tidak ada benjolan/pembengkakan yang abnormal, colostrum sudah keluar kanan dan kiri.Abdomen : Tidak ada bekas operasi, tampak striae gravidarum TFU 29 cm.

Hasil pemeriksaan Leopold 1: TFU pertengahan pusat dan *Procecus Xifoideus* (PX) Mc. Donald 29 cm, pada fundus teraba bagian agak bulat, lunak dan tidak melenting (Bokong). Selanjutnya Leopold 2: bagian kiri perut ibu teraba tahanan memanjang dari atas kebawah dan keras (punggung), dan bagian kanan perut ibu teraba bagian-bagian kecil (ekstremitas). Leopold 3: teraba bagian agak bulat, keras, dan melenting (kepala), masih bisa digoyangkan lagi (belum masuk PAP). Leopold 4: kepala belum masuk PAP (Konvergen). Tafsiran berat janinnya :  $(29-11) \times 155 = 2790$  gram. Dan detak jantung janinnya (DJJ) : Frekuensi 134x/ menit, teratur dan kuat.

Genetalia tidak ada varises, ada lendir keputihan. Pemeriksaan punggung dengan inspeksi saat di inspeksi ibu merasa nyeri, pada pemeriksaan nyeri didapatkan hasil bahwa ibu merasa nyeri yang sangat terasa seperti suntikan oleh dokter tetapi masih bisa di toleransi skala nyeri ringan (3), inspeksi dan palpasi jenis tulang punggung tidak terjadi kelainan tulang, CVA tidak sakit. Ekstremitas Simetris, kuku tidak pucat, tidak ada oedem. Pemeriksaan Penunjang HB 11,5 gr%.

Gambaran nyeri punggung pada hari pertama kunjungan rumah didapatkan hasil keadaan umum pasien baik, tanda-tanda vital dalam keadaan normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan adanya kelainan, ibu masih mengalami nyeri punggung seperti ditusuk jarum sama seperti saat pengkajian skala NRS 3.

Gambaran nyeri punggung pada hari kedua kunjungan rumah keadaan umum baik, tanda-tanda vital dalam keadaan normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan adanya kelainan, pasien mengeluh sering BAK sehingga membuat tidurnya terganggu, ibu masih mengalami nyeri punggung seperti cubitan ringan dan tidak mengganggu aktivitasnya skala NRS 2.

Gambaran nyeri punggung ibu pada hari ketiga kunjungan rumah keadaan umum baik, tanda-tanda vital dalam keadaan normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan adanya kelainan, pasien mengeluh sulit BAB (keras), sering BAK sehingga membuat tidurnya terganggu, ibu masih mengalami nyeri punggung seperti gigitan nyamuk dan tidak mengganggu aktivitasnya skala NRS 1.

Gambaran nyeri punggung ibu pada hari ketiga kunjungan rumah keadaan umum baik, tanda-tanda vital dalam keadaan normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan adanya kelainan, pasien mengeluh sulit BAB (keras), sering BAK sehingga membuat tidurnya terganggu, ibu tidak mengalami nyeri punggung lagi skala NRS 0.

2. Di ketahui Interpretasi Data(diagnosa,masalah dan kebutuhan) pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “Y” kota Bengkulu.

Dari hasil data subjektif dan objektif di temukan bahwa Diagnosa Kebidanan Ny R umur 24 tahun usia kehamilan 32 minggu G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub> intrauterin, janin tunggal, hidup, keadaan umum ibu dan janin baik.Masalah yang ditemukan setelah melakukan pemeriksaan subjektif

dan objektif pada ibu di temukan masalah yaitu ibu mengeluh Nyeri pada punggung. Kebutuhan ibu hamil trimester 3 yaitu: Senam hamil, nutrisi dan cairan eliminasi, istirahat, pakaian, personal hygiene, memberikan konseling tentang tanda-tanda persalinan, suport.

3. Diketahui masalah potensial pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “Y” kota Bengkulu.

Masalah Potensial : Antisipasi terjadi nyeri punggung yang berkelanjutan.

4. Diketahui kebutuhan segera pada ibu pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “Y” kota Bengkulu.

Tidak ada yang mendukung untuk melakukan tindakan segera pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

5. Diketahui rencana tindakan pada ibu pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “Y” kota Bengkulu.

Rencana tindakan yang dilakukan akan berfokus pada intervensi ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung skala numerik rating skale 3(ringan). Beritahukan ibu tentang keluhan yang dialami ibu yaitu nyeri punggung adalah hal yang fisiologis terjadi pada kehamilan dikarenakan bertambah besarnya ukuran janin dalam kandungan ibu. Menjelaskan bahwa nyeri tidak akan hilang tetapi kita dapat menguranginya dengan senam hamil. Mengajarkan ibu senam untuk mengurangi rasa nyeri punggung, melakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan setelah melakukan senam hamil. Senam hamil dilakukan selama 4 hari

dengan 4 kali kunjungan senam hamil di sore hari pukul 16.30 WIB sampai selesai.

Menjelaskan pada ibu KIE tentang kebutuhan nutrisi tetap wajib dipenuhi selama trimester ketiga kehamilan agar ibu hamil dan bayi tetap sehat sampai waktu persalinan datang. Makanan tinggi serat yang berasal dari buah atau sayuran, protein, dan rendah lemak perlu masuk ke daftar makanan sehari-hari pada trimester ketiga. Pastikan juga ibu hamil minum banyak air putih, termasuk konsumsi vitamin prenatal, tanda-tanda bahaya kehamilan trimester III seperti keluar darah dari jalan lahir, pandangan kabur, sakit kepala hebat, serta nyeri perut yang hebat.

Beritahu pada ibu bahwa sering BAK yang dialami saat ini itu disebabkan oleh pembesaran janin yang menekan kandung kemih ibu sehingga ibu terus merasakan ingin BAK, beritahu ibu tentang kebutuhan istirahat kehamilan trimester III yaitu tidur minimal 7-8 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari, beritahu ibu untuk menjaga personal hygiene.

Menjelaskan pada ibu tentang persiapan persalinan seperti tempat untuk bersalin, mempersiapkan barang yang perlu dibawa baik keperluan ibu maupun calon bayi, menyiapkan tabungan bersalin/BPJS, sarankan kepada ibu untuk memberikan asi eksklusif pada anaknya dan memberitahu untuk melakukan perawatan payudara seperti menjaga kebersihan payudara, melakukan pijat payudara serta rajin mengganti bra

untuk mengurangi infeksi bakteri atau jamur. Berikan *support* kepada ibu, jelaskan pada ibu untuk jadwal kunjungan ulang.

6. Dilakukan tindakan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “Y” kota Bengkulu.

Asuhan kebidan pada Ny “R” di lakukan dengan manajemen varney dan catatan perkembangan pendokumentasian SOAP .Tindakan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung diantaranya: menjelaskan pada ibu tentang keluhan yang dialami ibu yaitu nyeri punggung adalah hal yang fisiologis terjadi pada kehamilan dikarenakan bertambah besarnya ukuran janin dalam kandungan ibu.. Menjelaskan bahwa nyeri tidak akan hilang tetapi kita dapat menguranginya dengan senam hamil. Melakukan senam untuk mengurangi rasa nyeri punggung, melakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan setelah melakukan senam hamil. Senam hamil dilakukan selama 4 hari dengan 4 kali kunjungan senam hamil di sore hari pukul 16.30 WIB sampai selesai.

Menjelaskan pada ibu KIE tentang kebutuhan nutrisi tetap wajib dipenuhi selama trimester ketiga kehamilan agar ibu hamil dan bayi tetap sehat sampai waktu persalinan datang. Makanan tinggi serat yang berasal dari buah atau sayuran, protein, dan rendah lemak perlu masuk ke daftar makanan sehari-hari pada trimester ketiga. Pastikan juga ibu hamil minum banyak air putih, termasuk konsumsi vitamin prenatal, tanda-tanda bahaya kehamilan trimester III seperti keluar darah dari jalan lahir, pandangan kabur, sakit kepala hebat, serta nyeri perut yang hebat.



Beritahu pada ibu bahwa sering BAK yang dialami saat ini itu disebabkan oleh pembesaran janin yang menekan kandung kemih ibu sehingga ibu terus merasakan ingin BAK, beritahu ibu tentang kebutuhan istirahat kehamilan trimester III yaitu tidur minimal 7-8 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari, beritahu ibu untuk menjaga personal hygiene.

Menjelaskan pada ibu tentang persiapan persalinan seperti tempat untuk bersalin, mempersiapkan barang yang perlu dibawa baik keperluan ibu maupun calon bayi, menyiapkan tabungan bersalin/BPJS, sarankan kepada ibu untuk memberikan asi eksklusif pada anaknya dan memberitahu untuk melakukan perawatan payudara seperti menjaga kebersihan payudara, melakukan pijat payudara serta rajin mengganti bra untuk mengurangi infeksi bakteri atau jamur. Berikan *support* kepada ibu, jelaskan pada ibu untuk jadwal kunjungan ulang.

7. Evaluasi asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “Y” kota Bengkulu

Berdasarkan hasil implementasi di dapatkan bahwa evaluasi dari asuhan yang di berikan pada kunjungan senam hamil 1-4 hari meliputi:keadaan umum ibu baik,TTV ibu dalam batas normal, penurunan intensitas nyeri punggung dari hari 1-4 juga baik. Hari pertama asuhan diberikan pada pukul 16.30 WIB sebelum senam skala NRS 3 (ringan) setelah melakukan senam hamil belum ada penurunan skala nyeri. Hari kedua asuhan diberikan pada pukul 16.30 WIB sebelum senam skala NRS

2 (ringan) setelah melakukan senam hamil belum ada penurunan skala nyeri. Hari ketiga asuhan diberikan pada pukul 16.30 WIB sebelum senam skala NRS 1 (ringan) setelah melakukan senam hamil nyeri sudah tidak dirasakan lagi. Hari keempat asuhan diberikan pada pukul 16.30 WIB sebelum senam skala NRS 1 (ringan) setelah melakukan senam hamil nyeri tidak dirasakan lagi.

8. Diketahui kesenjangan antara teori dan kasus pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB”Y” kota Bengkulu

Berdasarkan hasil implementasi dan evaluasi yang telah dilakukan pada Ny “R” hasil yang diperoleh melalui pendekatan manajemen pendokumentasian SOAP dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik pada kasus yang ditemukan, mulai dari pengkajian data subjektif dan objektif sampai evaluasi.

### **C. Pembahasan**

Asuhan kebidanan yang dilakukan pada Ny “R” ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan manajemen 7 langkah varney dan catatan perkembangan dalam bentuk pendokumentasian SOAP selama 4 hari dari tanggal 12 Juni 2021-15 Juni 2021 dengan 4 kali kunjungan ulang dengan senam hamil yang diberikan pada Ny “R” untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu.

Pengkajian adalah Berdasarkan pemeriksaan awal diketahui data subjektif: Responden merupakan Ny”R” umur 24 tahun, agama islam, pendidikan SMA, pekerjaan IRT, alamat jln. Kalimantan VI rt 04 rw 01. Nama suami Tn “D”

umur 25 tahun, pendidikan SD, pekerjaan Swasta. Ny “R” ibu hamil trimester III mengeluh nyeri pada punggung. Ibu mengatakan ini adalah kehamilan pertamanya, ibu juga mengatakan tidak ada riwayat penyakit kelainan tulang punggung, tidak ada riwayat penyakit menular maupun menurun. Ibu juga mengatakan aktivitasnya adalah sebagai ibu rumah tangga yaitu melakukan pekerjaan rumah seperti memasak, mencuci, menjemu pakaian, menyetrika baju, mencuci piring, menyapu dan mengepel.

Ibu mengatakan pola makannya baik, minumnya 6-7 gelas/hari. Ibu mengatakan 3 hari yang lalu membantu mengetik tugas adiknya dengan duduk dalam waktu yang lama. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnamasari, K. D. tahun 2019 tentang beberapa keadaan yang meningkatkan nyeri punggung pada kehamilan adalah pekerjaan fisik yang berlebihan, mengangkat barang, membungkuk, atau menggendong anak, serta adanya riwayat nyeri punggung sebelum hamil.

Ada dua tipe nyeri punggung pada kehamilan, yaitu tipe nyeri lumbal (pinggang bawah) dan nyeri panggul belakang. Nyeri lumbal selama hamil berlokasi di atas pinggang di garis tengah tulang belakang. Nyeri ini bisa atau tanpa penjaran ke tungkai atau kaki. Biasanya nyeri ini timbul bila wanita hamil tersebut bekerja dengan posisi duduk atau berdiri yang lama, atau melakukan pekerjaan mengangkat barang secara berulang. Otot-otot di sepanjang punggung dapat terasa tegang. Nyeri belakang panggul dirasakan di bawah sampai garis pinggang, dan/atau di atas tulang ekor. Nyeri ini bisa terjadi di satu sisi atau kedua sisi. Nyeri ini bisa sampai ke bokong dan di belakang paha, dan biasanya tidak

menjalar sampai ke lutut tetapi dapat juga disertai dengan nyeri tulang kemaluan (Purnamasari,K.D, 2019).

Faktor-faktor yang dapat memperberat timbulnya nyeri panggul belakang antara lain tidur yang sering berpindah-pindah posisi (miring ke kiri dan kanan bolak-balik), naiktangga, duduk dan berdiri dari tempat duduk (seperti masuk dan keluar dari mobil, bak mandi, tempat tidur), mengangkat barang, memutarakan badan, membungkukkan badan ke depan, berlari, dan berjalan berlebihan. Pekerjaan yang berkaitan dengan posisi tubuh yang lama dan ekstrem seperti duduk di depan komputer dan badan condong ke depan, berdiri dan bersandar ke mejakerja meningkatkan risiko nyeri panggul belakang (Purnamasari,K.D, 2019).

Data objektif yang di dapatkan pada saat pengkajian Ny “R” ialah keadaan umum baik,kesadaran *composmentis*, tekanan darah 110/80mmHg, nadi 85x/menit, suhu 36,4 °C,dan pernapasan 23x/menit. Pemeriksaan fisik yang di peroleh dalam batas normal. Payudara: Simetris, tidak ada nyeri tekan mammae, puting susu menonjol, tidak ada lecet, hiperpigmentasi areola mammae, tidak ada benjolan/pembengkakan yang abnormal, colostrum sudah keluar kanan dan kiri.Abdomen : Tidak ada bekas operasi, tampak striae gravidarum TFU 29 cm.

leopold 1: TFU pertengahan pusat dan *Procecus Xifoideus* (PX) Mc. Donald 29 cm, pada fundus teraba bagian agak bulat, lunak dan tidak melenting (Bokong).

leopold 2: bagian kiri perut ibu teraba tahanan memanjang dari atas kebawah dan keras (punggung), dan bagian kanan perut ibu teraba bagian-bagian kecil (ekstremitas).

leopold 3: teraba bagian agak bulat, keras, dan melenting (kepala), masih bisa digoyangkan lagi (belum masuk PAP). leopold 4: kepala belum masuk PAP (Konvergen).

TBJ :  $(29-11) \times 155 = 2790$  gram

DJJ : Frekuensi 134x/ menit, teratur dan kuat.

Genetaliatidak ada varises, ada lendir keputihan. Pemeriksaan punggung dengan inspeksi saat di inspeksi ibu merasa nyeri, pada pemeriksaan nyeri didapatkan hasil bahwa ibu merasa nyeri yang sangat terasa seperti suntikan oleh dokter tetapi masih bisa di toleransi skala nyeri ringan (3), inspeksi dan palpasi jenis tulang punggung tidak terjadi kelainan tulang, CVA tidak sakit. Ekstremitas Simetris, kuku tidak pucat, tidak ada oedem. Pemeriksaan Penunjang HB 11,5 gr%.

Gambaran nyeri punggung pada hari pertama kunjungan rumah didapatkan hasil keadaan umum pasien baik, tanda-tanda vital dalam keadaan normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan adanya kelainan, sebelum melakukan senam ibu mengatakan mengalami nyeri punggung seperti ditusuk jarum sama seperti saat pengkajian skala NRS 3. Setelah dilakukannya senam hamil lalu melakukan palpasi pada punggung ibu dan inspeksi muka ibu lalu nilai tingkatan nyeri yang dirasakan ibu, didapatkan hasil ibu masih mengalami nyeri seperti ditusuk jarum di bagian punggungnya skala NRS 3.

Gambaran nyeri punggung pada hari kedua kunjungan rumah keadaan umum baik, tanda-tanda vital dalam keadaan normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan adanya kelainan, pasien mengeluh sering BAK sehingga membuat

tidurnya terganggu, ibu mengatakan masih mengalami nyeri punggung seperti cubitan ringan dan tidak mengganggu aktivitasnya skala NRS 2. Setelah dilakukannya senam hamil lalu melakukan palpasi pada punggung ibu dan inspeksi muka ibu lalu nilai tingkatan nyeri yang dirasakan ibu, didapatkan hasil ibu masih mengalami nyeri seperti dicubit di bagian punggungnya skala NRS 2.

Gambaran nyeri punggung ibu pada hari ketiga kunjungan rumah keadaan umum baik, tanda-tanda vital dalam keadaan normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan adanya kelainan, pasien mengeluh sulit BAB (keras), sering BAK sehingga membuat tidurnya terganggu, ibu mengatakan nyeri punggungnya seperti gigitan nyamuk dan tidak mengganggu aktivitasnya skala NRS 1. Setelah dilakukannya senam hamil lalu melakukan palpasi pada punggung ibu dan inspeksi muka ibu lalu nilai tingkatan nyeri yang dirasakan ibu, didapatkan hasil ibu tidak merasakan nyeri punggung lagi skala NRS 0.

Gambaran nyeri punggung ibu pada hari keempat kunjungan rumah keadaan umum baik, tanda-tanda vital dalam keadaan normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan adanya kelainan, pasien mengeluh susah BAB (keras), sering BAK sehingga membuat tidurnya terganggu, ibu mengalami nyeri punggung lagi skala NRS 1. Setelah dilakukannya senam hamil lalu melakukan palpasi pada punggung ibu dan inspeksi muka ibu lalu nilai tingkatan nyeri yang dirasakan ibu, didapatkan hasil ibu tidak merasakan nyeri punggung lagi skala NRS 0.

Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan penulis, maka dapat ditegaskan diagnosa yaitu Ny. R umur 24 tahun G1P0A0 usia kehamilan 32 minggu, janin

tunggal, hidup, *intrauterine*, presentasi kepala, keadaan umum ibu dan janin baik. Masalah yang dialami ibu dalam minggu ini yaitu nyeri punggung, sering BAK, susah tidur, susah BAB, serta belum mengetahui persiapan persalinan dan tanda persalinan.

Kebutuhan yang diperlukan ibu saat ini merupakan menjelaskan pada ibu tentang keluhan yang dialami ibu yaitu nyeri punggung adalah hal yang fisiologis terjadi pada kehamilan dikarenakan bertambah besarnya ukuran janin dalam kandungan ibu. Menjelaskan bahwa nyeri tidak akan hilang tetapi kita dapat menguranginya dengan senam hamil. Melakukan senam untuk mengurangi rasa nyeri punggung, melakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan setelah melakukan senam hamil. Senam hamil dilakukan selama 4 hari dengan 4 kali kunjungan senam hamil di sore hari pukul 16.30 WIB sampai selesai.

Menjelaskan pada ibu KIE tentang kebutuhan nutrisi tetap wajib dipenuhi selama trimester ketiga kehamilan agar ibu hamil dan bayi tetap sehat sampai waktu persalinan datang. Makanan tinggi serat yang berasal dari buah atau sayuran, protein, dan rendah lemak perlu masuk ke daftar makanan sehari-hari pada trimester ketiga. Pastikan juga ibu hamil minum banyak air putih, termasuk konsumsi vitamin prenatal, tanda-tanda bahaya kehamilan trimester III seperti keluar darah dari jalan lahir, pandangan kabur, sakit kepala hebat, serta nyeri perut yang hebat.

Beritahu pada ibu bahwa sering BAK yang dialami saat ini itu disebabkan oleh pembesaran janin yang menekan kandung kemih ibu sehingga ibu terus

merasakan ingin BAK, beritahu ibu tentang kebutuhan istirahat kehamilan trimester III yaitu tidur minimal 7-8 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari, beritahu ibu untuk menjaga personal hygiene.

Menjelaskan pada ibu tentang persiapan persalinan seperti tempat untuk bersalin, mempersiapkan barang yang perlu dibawa baik keperluan ibu maupun calon bayi, menyiapkan tabungan bersalin/BPJS, sarankan kepada ibu untuk memberikan asi eksklusif pada anaknya dan memberitahu untuk melakukan perawatan payudara seperti menjaga kebersihan payudara, melakukan pijat payudara serta rajin mengganti bra untuk mengurangi infeksi bakteri atau jamur. Berikan *support* kepada ibu, jelaskan pada ibu untuk jadwal kunjungan ulang.

Setelah dilakukan kunjungan sebanyak 4 kali kunjungan, didapatkan hasil keadaan umum ibu dan janin dalam setiap kunjungan baik dan tidak ada tanda bahaya ataupun hal yang perlu dikhawatirkan, ibu memperoleh banyak informasi mengenai kehamilannya, ibu sudah mampu mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilannya, ibu selalu mengikuti anjuran yang sudah diberikan pada asuhan sebelumnya, dan tidak ditemukan tanda bahaya/komplikasi pada kehamilannya.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Purimama, Y. 2018, dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat dilakukan dirumah masing- masing secara teratur 3-5 kali per minggu. ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada nyeri punggung bahkan ibu hamil juga tidak merasakan nyeri punggung lagi. Hal ini disebabkan karena disaat merasakan nyeri punggung



ibu hamil bersedia melakukan senam hamil dengan benar dan teratur. Sehingga tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung menjadi berkurang (Purimama, Y. 2018).

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini agak lama terlaksana dikarenakan penulis kesulitan mencari pasien yang bersedia dikarenakan adanya pandemi virus covid-19. Penelitian ini pun masih kurang maksimal dikarenakan akses penulis yang cukup jauh dari tempat penelitian.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Setelah di berikan asuhan selama 4hari ,di peroleh data subjektif pada kasus tersebut yaitu ibu mengatakan keadaanya baik, ibu mengikuti semua yang disarankan tentang kebutuhan ibu hamil trimester III termasuk senam hamil.Adapun data objektif meliputi pada pemeriksaan intensitas nyeri gambaran nyeri punggung saat ini sudah tidak dirasakan lagi. Ibu juga memahami bahwa nyeri tidak akan hilang tapi nyeri dapat berkurang dengan senam hamil.
2. Berdasarkan data subjektif dan objektif dapat di tegakkan diagnosa Ny”R” umur 24 tahun usia kehamilan 32 minggu G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub> *intrauterin*, janin tunggal, hidup, keadaan umum ibu dan janin baik.Tidak di temukan masalah pada ibu,semua normal dan tidak terdapat kelainan,kebutuhan ibu di sesuaikan pada kebutuhan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.
3. Pada intensitas nyeri punggung di temukan masalah potensial yaitu ibu menegeluh nyeri pada punggung, tetapi setelah di berikan asuhan senam hamil selama 4 hari nyeri punggung ibu sudah tidak dirasakan lagi.
4. Kebutuhan segera pada ibu tidak di lakukan karena tidak mendukung untuk di perlukannya tindakan atau kebutuhan segera pada.
5. Asuhan kebidanan yang akan di berikan pada Ny “R” yaitu asuhan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

yang sesuai dengan penelitian Purimama (2018) yakni nyeri punggung dalam skala sedang akan hilang dalam 3-5 hari. Asuhan diberikan dari tanggal 12 Juni 2021- 15 Juni 2021 dengan manajemen varney dan dalam bentuk perkembangan catatan pendokumentasian SOAP dengan 4 kali kunjungan rumah.

6. Implementasi yang dilakukan adalah Tindakan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. Asuhan kebidan pada Ny "R" dilakukan dengan manajemen varney dan catatan perkembangan pendokumentasian SOAP. Tindakan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung diantaranya: menjelaskan pada ibu tentang keluhan yang dialami ibu yaitu nyeri punggung adalah hal yang fisiologis terjadi pada kehamilan dikarenakan bertambah besarnya ukuran janin dalam kandungan ibu. Melakukan senam untuk mengurangi rasa nyeri punggung, melakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan setelah melakukan senam hamil. Senam hamil dilakukan selama 4 hari dengan 4 kali kunjungan senam hamil di sore hari pukul 16.30 WIB sampai selesai.
7. Setelah implementasi diberikan, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi dan didapatkan tanda-tanda vital dalam batas normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan kelainan keadaan nyeri punggung sudah tidak dirasakan lagi pada hari keempat.
8. Selama melakukan asuhan kebidanan tidak ditemukan kesenjangan antara teori dengan praktik yang dilakukan di lapangan atau wilayah penelitian.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Laporan Tugas Akhir dapat digunakan untuk menambah wawasan yang bermanfaat bagi mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, khususnya tentang Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III agar dapat melakukan asuhan yang sesuai dengan standar asuhan kebidanan .

### 2. Bagi Bidan

Untuk tenaga kesehatan yang bekerja didalam lingkungan kebidanan diharapkan tetap dapat meningkatkan sarana dan prasarana dalam melaksanakan pelayanan kesehatan yang lebih professional, meningkatkan komunikasi dengan masyarakat sehingga dapat memberikan pelayanan kesehatan yang lebih optimal kepada masyarakat. Memberikan asuhan sesuai dengan wewenang dan kode etik bidan serta dalam melakukan pendokumentasian petugas kesehatan harus lebih teliti dan cermat yang dilakukan sebagai pembuktian pertanggung jawaban.

### 3. Bagi Penulis

Digunakan sebagai penambah wawasan serta dapat menerapkan teori tentang manfaat senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### 4. Bagi Klien

Dapat dimanfaatkan oleh klien untuk memahami dan mengetahui manfaat pemberian senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**A. Jadwal kegiatan (Matriks Kegiatan)**

**Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan**

No.	Kegiatan	Bulan							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Awal semester 6								
2.	Pengumuman pembimbing LTA								
3.	Pengajuan Judul								
4.	ACC Judul								
5.	Pengajuan Proposal								
6.	ACC Proposal								
7.	Seminar Proposal								
8.	Penelitian								
9.	ACC Hasil Penelitian								
10.	Seminar Hasil								
11.	Yudisium								
12.	Wisuda								

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyenti, F. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Milati II Sleman Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 7. <http://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/download/61/55#:~:text=Nyeri pada punggung selama kehamilan, nyeri punggung dengan intensitas ringan.>
- Delima, M., Moidaliza, & Susanti, N. (2015). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III, 79–89.
- Fatimah. (2020). Kehamilan Dan Komplikasi Kehamilan, (2), 1-54.
- Firdayani, D. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(9), 1–146.
- Hamdiah, Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery ( IJM )*, 3(1), 40–45. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Juliarti, W., (, 1, ), & Husanah, E. (2018). Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Trimester Iii Di Bpm Dince Safrina, Sst Pekanbaru Tahun 2017. *Journal Midwifery*, 7, 35–39.
- Lina, F. (2018). penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(9), 72–76. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/283679-efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-t-95437f87.pdf>
- Nurtiyana, E. (2016). Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Puskesmas Grogol Sukoharjo. *Kesehatan*. <http://epints.ums.ac.id/id/eprint/44499>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512>

Purimama, Y. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Wates. *Kebidanan*, 1–8. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id>

Silviya.(2020). Gerakan Mudah Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Selama Hamil. *Universitas Negeri Medan*, 6(2005), 79–88.

ASUHAN KEBIDANAN PADA NY.R UMUR 24 TAHUN USIA  
KEHAMILAN 32 MINGGU G1P0A0 DENGAN KETIDAKNYAMANAN  
NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH KERJAPMB”Y”

KOTA BENGKULU TAHUN 2021

Hari/ Tanggal : Jum’at, 11 juni 2021

Jam : 19.00

Tempat Pengkajian : Kota Bengkulu

Pengkaji : Desti Kartika

I. Pengkajian

a. Data Subjektif

1. Identitas

a) Nama	: Ny. R	Nama suami	: Tn. D
b) Umur	: 24 Tahun	Umur	:25 Tahun
c) Agama	: Islam	Agama	: Islam
d) Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
e) Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Swasta
f) Suku/bangsa	: WNI	Suku/Bangsa	: WNI
g) Alamat	: jln. Kalimantan VI Rt 04 RW 01		
h) No Hp	: 085809667853		

2. Anamnesa

- a) Ibu mengatakan ini adalah kehamilan pertamanya
- b) Ibu mengatakan mengalami nyeri punggung dari sampai ke bokong dan mengganggu aktivitasnya sejak 2 hari yang lalu.



- c) Ibu mengatakan 3 hari yang lalu membantu mengetik tugas adiknya, duduk dalam waktu yang lama.

### 3. Riwayat kesehatan

- a) Riwayat kesehatan sekarang

Ibu merasa nyeri dan tidak nyaman pada daerah punggungnya.

- b) Riwayat kesehatan yang lalu

Ibu mengatakan dalam 2 minggu terakhir tidak demam, flu maupun batuk. Ibu mengatakan tidak ada riwayat sakit nyeri punggung sebelumnya.

- c) Riwayat penyakit keluarga

Ibu mengatakan dalam keluarga ibu dan suami tidak ada yang menderita penyakit menurun, seperti: Asma, Diabetes Militus, Hipertensi, Jantung.

### 4. Riwayat perkawinan

Ibu mengatakan ini perkawinan yang pertama. status perkawinan sah, usia perkawinan 1 tahun, usia menikah perempuan 22 tahun, laki-laki 23 tahun.

### 5. Riwayat kehamilan sekarang

Hamil anak ke : 1

HPHT : 25 September 2020

HPL : 02 Juli 2021

Keluhan : TM I : Mual muntah di pagi hari

TM II : Tidak ada keluhan

TM III : nyeri punggung

Usia kehamilan : 32 minggu

6. Riwayat KB

Ibu mengatakan sebelum kehamilannya ini belum menggunakan alat kontrasepsi apapun.

7. Pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari

a) Makanan / minuman

1) Sebelum hamil

Ibu mengatakan porsi makan ibu sebelum hamil, makan 3x sehari, minum 7-8 gelas/ hari, tidak ada pantangan terhadap makanan atau minuman apapun.

2) Saat hamil

Ibu mengatakan porsi makan ibu saat hamil, makan nasi 2x sehari, minum 8 gelas/ hari, tidak ada pantangan terhadap makanan atau minuman apapun.

b) Eliminasi

1) Sebelum hamil

Ibu mengatakan frekuensi ibu berkemih 5-6 kali/hari, warnanya kuning jernih dan baunya khas urine, serta tidak ada keluhan. Ibu BAB 1x dalam sehari, warnanya kuning dan baunya khas feces, serta tidak ada keluhan.

2) Saat hamil

Ibu mengatakan frekuensi ibu berkemih 7-8 kali/hari, warnanya jernih dan baunya khas urine, serta tidak ada keluhan. Ibu BAB 1x dalam sehari, warnanya kuning dan baunya khas feces, serta tidak ada keluhan.

c) Kebutuhan istirahat

1) Sebelum hamil

Ibu mengatakan sebelum hamil dia istirahat dan tidur kira-kira 6-7 jam/hari.

2) Saat hamil

Ibu mengatakan sebelum hamil dia istirahat dan tidur kira-kira 7-8 jam/hari.

d) Aktivitas

Ibu mengatakan baik sebelum hamil maupun saat hamil ibu mengerjakan semua pekerjaan rumah sendiri mulai dari memasak, mencuci piring, mencuci baju, menjemur pakaian, menyetrika baju, menyapu dan mengepel.

b. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum

a) Keadaan umum : Baik

b) Kesadaran : Composmentis

c) Tanda - tanda vital

1) Tekanan Darah : 110/80 mmHg

2) Pernapasan : 23 x/menit

3) Suhu : 36,4<sup>0</sup>C

4) Nadi : 85 x/menit

## 2. Pemeriksaan fisik

- a) Kepala : Tidak ada pembengkakan, rambut hitam.
- b) Muka : Tidak pucat, tidak ada cloasma dan oedem.
- c) Mata : Simetris, konjungtiva merah muda, sklera putih.
- d) Hidung : Tidak ada polip, tidak ada masalah.
- e) Mulut : Tidak ada stomatis, tidak ada caries gigi.
- f) Telinga : Tidak ada pengeluaran, tidak ada secret.
- g) Leher : Tidak ada pembengkakan vena jugularis dan tyroid
- h) Dada : Simetris, puting susu menonjol, coloastrum +/+
- i) Abdomen : tidak ada bekas operasi, tampak linea nigra dan striae gravidarum TFU 29 cm
  - 1) Leopold 1: TFU pertengahan pusat dan *Proccus Xifoideus* (PX) Mc. Donald 29 cm, pada fundus teraba bagian agak bulat, lunak dan tidak melenting (Bokong)
  - 2) Leopold 2: bagian kiri perut ibu teraba tahanan memanjang dari atas kebawah dan keras (punggung), dan bagian kanan perut ibu teraba bagian-bagian kecil (ekstremitas).

- 3) Leopold 3: teraba bagian agak bulat, keras, dan melenting (kepala), masih bisa digoyangkan (belum masuk PAP).
- 4) Leopold 4: belum masuk PAP (Konfergen)
- 5) TBJ :  $(29-11) \times 155 = 2790$  gram
- 6) DJJ : Frekuensi 134x/ menit, teratur dan kuat.
- j) Genetalia : tidak ada varises, ada lendir keputihan.
- k) Pemeriksaan punggung melakukan pemeriksaan punggung dengan inspeksi dan palpasi jenis tulang punggung tidak terjadi kelainan. Saat dipalpasi dibagian punggung ibu merasakan nyeri seperti ditusuk jarum Skala Nyeri Numerik Rating Skala 3 (ringan).
- l) CVA : tidak sakit.
- m) Ekstremitas : Simetris, kuku tidak pucat, tidak ada oedem.
- n) Pemeriksaan Penunjang
- HB : 11,5 gr%
  - Leukosit : -
  - Trombosit : -
  - Golongan Darah : B

## II. INTERPRETASI DATA

### 1. Diagnosis

Ny.R umur 24 tahun usia kehamilan 32 minggu dengan *G1P0A0*

Janin tunggal hidup, *intrauterin* keadaan umum ibu dan janin baik

Data dasar :

Ds :Ibu mengatakan mengalami nyeri punggung sejak 2 hari yang lalu

Do : TFU 29 cm, Leopold 1 TFU pertengahan pusat dan *Procecus Xifoideus* (PX) Mc. Donald 29 cm, pada fundus teraba bagian agak bulat, lunak dan tidak melenting (Bokong). Leopold 2 bagian kiri perut ibu teraba tahanan memanjang dari atas kebawah dan keras (punggung), dan bagian kanan perut ibu teraba bagian-bagian kecil (ekstremitas). Leopold 3 teraba bagian agak bulat, keras, dan melenting (kepala), masih bisa digoyangkan(belum masuk PAP).Leopold 4 kepala belum masuk PAP (Konfergen). Melakukan pemeriksaan punggung dengan inspeksi dan palpasi jenis tulang punggung tidak terjadi kelainan. Saat dipalpasi dibagian punggung ibu merasakan nyeri seperti ditusuk jarum Skala Nyeri Numerik Rating Skale 3 (ringan).

## 2. Masalah

Nyeri punggung

## 3. Kebutuhan

### a. Senam hamil

Dalam asuhan ini saya akan menggunakan senam hami untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil.Senam hamil adalah suatu latihan yang diberikan kepada ibu hamil agar menyiapkan mental dan jasmani ibu hamil dalam

menghadapi persalinan yang aman, lancar dan spontan. Senam hamil merupakan suatu metode untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil, mengurangi rasa nyeri punggung dan merupakan latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman (Firdayani, D. 2018).

b. Nutrisi dan cairan

Kecukupan gizi ibu hamil diukur berdasarkan kenaikan berat badan. Kalori ibu hamil 300-500 kalori lebih banyak dari sebelumnya. Kenaikan berat badan juga bertambah pada trimester ini antara 0,3-0,5kg/minggu. Kebutuhan protein juga 30 gram lebih banyak dari biasanya.

kebutuhan cairan pada ibu hamil sekitar 7-8 gelas per hari atau kurang lebih 1,5L per hari. Ditambah asupan cairan dari makanan seperti sayur dan buah sekitar 0,5L. Sehingga ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi cairan 2L per hari.

c. Eliminasi

Pada ibu hamil trimester III kebanyakan pasien lebih sering BAK pada trimester ini. Trimester III terjadi pembesaran janin yang juga menyebabkan desakan pada kandung kemih.

d. Istirahat

Pada ibu hamil sebaiknya banyak menggunakan waktu luangnya untuk banyak istirahat atau tidur, walau bukan benar-

benar tidur hanya baringkan badan untuk memperbaiki sirkulasi darah, jangan bekerja.

e. Pakaian

Pada dasarnya pakaian apa saja bisa dipakai, baju hendaknya yang longgar dan mudah dipakai serta bahan yang mudah menyerap keringat. Payudara perlu ditopang dengan BH yang memadai untuk mengurangi rasa tidak enak karena pembesaran. Hindari memakai stoking yang terlalu ketat dan sepatu hak tinggi.

f. Personal hygiene

Personal hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi. Personal hygiene berkaitan dengan perubahan sistem pada tubuh ibu hamil, hal ini disebabkan selama kehamilan PH vagina menjadi asam dari 3-4 menjadi 5-6,5 akibatnya vagina muda terkena infeksi.

g. Memberikan konseling tentang tanda-tanda persalinan

Beberapa tanda-tanda persalinan yang harus

1. Rasa sakit oleh adanya his yang datang lebih kuat, sering dan teratur.
2. Keluar lendir bercampur darah (show) yang lebih banyak karena obekan-robekan kecil pada servik.
3. Kadang-kadang ketuban pecah dengan sendirinya.



4. Pada pemeriksaan dalam servik mendatar dan pembukaan telah ada.

h. Suport

- 1) Support dari suami dan keluarga pada ibu hamil
- 2) Support dari tenaga kesehatan pada ibu hamil

### III. IDENTIFIKASI DIAGNOSA DAN MASALAH POTENSIAL

Antisipasi terjadinya nyeri punggung yang berkelanjutan.

### IV. IDENTIFIKASI DAN MENETAPKAN KEBUTUHAN SEGERA

Tidak ada

### V. INTERVENSI DATA

**Tabel Intervensi**

<b>Diagnosa</b>	<b>Tujuan Dan Kriteria Hasil</b>	<b>Rencana Asuhan</b>	<b>Rasional</b>
Ny "R"umur 24 tahun usia kehamilan 32 minggu	Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil normal selama 4 hari dengan kriteria hasil :  1. Pemeriksaan umum  Keadaan umum : Baik  Kesadaran: Composmentis	1. Memberikan penkes tentang pemenuhan nutrisi 2. Memberikan penkes tentang eliminasi 3. Memberikan penkes tentang personal hygiene 4. Memberikan penkes tentang	1. kebutuhan gizi pada masa hamil berbea dengan kebutuhan biasa sebelum hamil, sehingga ibu membutuhkan tambahan kalori sebanyak 500 kkal.nutrisi ini berguna untuk melakukan aktivitas ,metabolism,cadangan dalam tubuh. 2. Kebanyakan pasien lebih sering BAK pada trimester ini. Sering buang air kecil merupakan keluhan yang umum dirasakan oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Trimester III

	<p>s</p> <p>Tanda-tanda vital</p> <p>Tekanan dara: 110/80 mmHg</p> <p>Nadi : 85 x/menit</p> <p>Pernapasa : 23 x/menit</p> <p>Suhu : 36,4 Oc</p>	<p>tanda-tanda persalinan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Memberikan penkes tentang istirahat</li> <li>6. Memberikan penkes tentang suport agar ibu tidak stress menghadapi persalinan</li> <li>7. Mengajarkan senam hamil</li> <li>8. Mengukur skala nyeri dengan <i>Numerik Rating Skale</i> sebelum dan setelah melakukan senam.</li> </ol>	<p>terjadi pembesaran janin yang juga menyebabkan desakan pada kandung kemih. Dianjurkan minum 8-12 gelas setiap hari karena tindakan mengurangi asupan cairan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Personal hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi. Personal hygiene berkaitan dengan perubahan sisitem pada tubuh ibu hamil, hal ini disebabkan selama kehamilan PH vagina menjadi asam dari 3-4 menjadi 5-6,5 akibatnya vagina muda terkena infeksi. Stimulus estrogen menyebabkan adanya keputihan.</li> <li>4. Rasa sakit oleh adanya his yang datang lebih kuat, sering dan teratur. Keluar lendir bercampur darah (show), Kadang-kadang ketuban pecah dengan sendirinya. Pada pemeriksaan dalam servik mendatar dan pembukaan telah ada.</li> <li>5. Pada ibu hamil sebaiknya banyak menggunakan waktu luangnya untuk banyak istirahat atau tidur, walau bukan benar-benar tidur hanya baringkan badan untuk memperbaiki</li> </ol>
--	---	--	---

			<p>sirkulasi darah, jangan bekerja.</p> <p>6. Menurut Delima, Dkk. 2015 kebutuhan psikologis pada ibu hamil antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Support dari suami dan keluarga pada ibu hamil</li> <li>➤ Support dari tenaga kesehatan pada ibu hamil</li> </ul>
Nyeri punggung	<p>di lakukan pemberian asuhan dengan menggunakan metode menggunakan senam yoga 15-30 menit dalam sehari</p> <p>Kriteria hasil :</p> <p>1. Pemeriksaan umum</p> <p>Keadaan umum: Baik</p> <p>Kesadaran: Composmentis</p> <p>Tanda-tanda vital</p> <p>Tekanan dara: 110/80 mmHg</p> <p>Nadi: 85 x/menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pada ibu dan keluarga penyebab dan cara mengurangi nyeri punggung.</li> <li>2. Mengajarkan pada ibu dan keluarga tata cara senam hamil.</li> <li>3. Menghitung skala nyeri</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nyeri punggung terjadi pada semua ibu hamil, karena makin bertumbuh besar ukuran janin kandungan ibu.</li> <li>2. Pergeseran posisi tulang belakang yang menyebabkan nyeri punggung dapat di minimalisir dengan Melakukan gerakan senam hamil.</li> </ol>

	Pernapasan : 23 x/menit		
	Suhu : 36,4 oC		

VI : Implementasi

1. Memberikan asuhan senam pada ibu hamil dengan nyeri punggung .
2. Mengukur skala nyeri dengan Numerik Rating Skale 5 (sedang).

VII : Evaluasi

Melakukan penilain terhadap tindakan asuhan yang telah di berikan.

- 1) Tindakan senam hamil yang telah dilakukan cukup efektif karena nyeri punggung ibu sudah mulai berkurang.
- 2) Menilai hasil asuhan dengan Numerik Rating Skale 4 (sedang) selanjutnya di lakukan evaluasi asuhan yang telah di berikan serta melakukan pendokumentasian dengan metode SOAP

Hari /tanggal	Asuhan yang di berikan
<p>Saptu, 12 juni 2021 Jam:16.30-selesai</p>	<p>S : Data Subjektif</p> <p>Ibu mengatakan nyeri pada punggung ibumasih seperti kemarin yaitu seperti di tusuk oleh jarum.</p> <p>O : Data Objektif</p> <p>Pemeriksaan Umum</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Keadaan umum : Baik</li> <li>b) Kesadaran : Composmentis</li> <li>c) Skala nyeri : 3</li> <li>d) Tanda - tanda vital <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Tekanan Darah :120/80 mmHg</li> <li>2) Pernapasan : 22 x/menit</li> <li>3) Suhu : 36<sup>0</sup>C</li> <li>4) Nadi : 82 x/menit</li> </ul> </li> </ul> <p>A : Analisisa</p> <p>Ny. R umur 24 utahun usia kehamilan 32 minggu dengan <i>G1P0A0</i> Janin tunggal, hidup, <i>intrauterin</i> keadaan umum ibu dan janin baik</p> <p>P : Penatalaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pada ibu tentang kondisinya saat ini</li> <li>2. Menjelaskan pada ibu dan keluarga penyebab dan cara mengurangi nyeri punggung</li> </ul>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Mengajarkan pada ibu dan keluarga tata cara senam hamil</li> <li>4. Menjelaskan bahwa nyeri punggung itu adalah hal yang fisiologis terjadi pada ibu hamil trimester III ini dikarenakan makin bertambah besarnya ukuran janin, bisa juga disebabkan karena posisi duduk ibu yang terlalu lama, serta ibu melakukan pekerjaan berat yang berulang-ulang</li> <li>5. Menganjurkan ibu menggunakan bra yang sesuai untuk menopang badannya</li> <li>6. Menganjurkan ibu makan-makanan yang bergizi seimbang</li> </ol> <p>Setelah melakukan senam hamil, ukur skala nyeri punggung ibu saat ini dengan Numerik Rating Skale 3</p>
<p>Minggu, 12 juni 2021 Jam:16.30-selesai</p>	<p>S : Data Subjektif</p> <p>Ibu mengatakan nyeri pada punggung ibu terasa berkurang dari hari kemarin, sekarang nyerinya terasa seperti cubitan yang ringan.</p> <p>Ibu mengatakan sering BAK terutama pada malam hari sehingga mengganggu tidurnya.</p> <p>O : Data Objektif</p> <p>Pemeriksaan Umum</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Keadaan umum : Baik</li> <li>b) Kesadaran : Composmentis</li> </ol>

c) Skala nyeri : 2

d) Tanda - tanda vital

1) Tekanan Darah : 110/80 mmHg

2) Pernapasan : 21 x/menit

3) Suhu : 36,3<sup>0</sup>C

4) Nadi : 80 x/menit

A : Analisa

Ny. R umur 24 tahun usia kehamilan 32 minggu dengan *G1P0A0*

Janin tunggal, hidup, *intrauterin* keadaan umum ibu dan janin baik

P : Penatalaksanaan

1. Menjelaskan pada ibu tentang kondisinya saat ini
2. Menjelaskan pada ibu dan keluarga penyebab dan cara mengurangi nyeri punggung
3. Mengajarkan pada ibu dan keluarga tata cara senam hamil
4. Menjelaskan pada ibu bahwa sering BAK di kehamilan trimester III itu adalah fisiologis dan itu disebabkan karena pembesaran ukuran janin di kandungan ibu dan menekan kandung kemih, sehingga ibu terus ingin buang air kecil.
5. Menjelaskan pada ibu agar tetap menjaga kebersihan genetaliannya, karena ibu yang sering BAK jadi ibu harus menjaga kemaluannya agar tetap kering dan bersih.

Setelah melakukan senam hamil, ukur skala nyeri punggung ibu saat ini dengan Numerik Rating Skale skor 2

<p>Senin, 14 juni 2021 Jam: 16.00- selesai</p>	<p>S : Data Subjektif</p> <p>Ibu mengatakan nyeri pada punggung ibu masih ada rasa seperti digigit nyamuk.</p> <p>O : Data Objektif</p> <p>Pemeriksaan Umum</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Keadaan umum : Baik</li> <li>b) Kesadaran : Composmentis</li> <li>c) Skala nyeri : 1</li> <li>d) Tanda - tanda vital <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Tekanan Darah : 110/80 mmHg</li> <li>2) Pernapasan : 20 x/menit</li> <li>3) Suhu : 36,2<sup>0</sup>C</li> <li>4) Nadi : 84 x/menit</li> </ul> </li> </ul> <p>A : Analisa</p> <p>Ny. R umur 24 tahun usia kehamilan 32 minggu dengan <i>G1P0A0</i> Janin tunggal, hidup, <i>intrauterin</i> keadaan umum ibu dan janin baik</p> <p>P : Penatalaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pada ibu tentang kondisinya saat ini</li> <li>2. Menganjurkan ibu melakukan senam hamil jika terjadi nyeri punggung lagi</li> <li>3. Menjelaskan pada ibu tentang IMD dan menganjurkan agar ibu nanti memberikan asi eksklusif selama 6 bulan tanpa makanan tambahan apapun</li> </ol>
--	---



	<p>4. Menganjurkan ibu untuk selalu memantau pergerakan janinnya minimal 10x dalam 24 jam</p> <p>Setelah melakukan senam hamil, ukur skala nyeri punggung ibu saat ini dengan Numerik Rating Skala 0</p>
<p>Selasa, 15 juni 2021 Jam: 16.30- selesai</p>	<p>S : Data Subjektif</p> <p>Ibu mengatakan nyeri lagi pada punggung ibu ada rasa seperti digigit nyamuk.</p> <p>O : Data Objektif</p> <p>Pemeriksaan Umum</p> <p>a) Keadaan umum : Baik</p> <p>b) Kesadaran : Composmentis</p> <p>c) Skala nyeri : 1</p> <p>d) Tanda - tanda vital</p> <p>1) Tekanan Darah : 120/80 mmHg</p> <p>2) Pernapasan : 20 x/menit</p> <p>3) Suhu : 36<sup>0</sup>C</p> <p>4) Nadi : 80 x/menit</p> <p>A : Analisa</p> <p>Ny. R umur 24 tahun usia kehamilan 32 minggu dengan <i>G1P0A0</i> Janin tunggal, hidup, <i>intrauterin</i> keadaan umum ibu dan janin baik</p> <p>P : Penatalaksanaan</p> <p>1. Menjelaskan pada ibu tentang kondisinya saat ini</p> <p>2. Menganjurkan ibu tetap melakukan senam hamil</p>

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Memberikan konseling mengenai tanda bahaya trimester III</li><li>4. Menjelaskan tanda-tanda persalinan seperti sakit semakin sering (kontraksi), perasaan nyeri yang menjalar kepinggang, atau pecah ketuban.</li><li>5. Menganjurkan ibu untuk memeriksakan kandungannya kembali 1 bulan lagi atau saat ada keluhan</li><li>6. Menyampaikan pada ibu bahwa penelitian telah selesai dilakukan dan berpamitan.</li></ol> <p>Setelah melakukan senam hamil, ukur skala nyeri punggung ibu saat ini dengan Numerik Rating Skale 0.</p>
--	---

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**  
**METODE SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG**  
**IBU HAMIL**

Pengertian	Senam hamil adalah raga yang dapat mengurangi nyeri punggung selama hamil. Senam hamil juga merupakan suatu latihan yang diberikan kepada ibu hamil agar menyiapkan mental dan jasmani ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang aman, lancar dan spontan. Senam hamil merupakan suatu metode untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam dapat dilaksanakan dirumah masing- masing secara teratur 3-5 kali per minggu (Firdayani, D. 2018).
Tujuan	Mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.
Responden	Ibu hamil dengan nyeri punggung
Sikap Dan Perilaku	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberisalam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan di lakukan</li> <li>3. Menanyakan kesiapan pasien</li> <li>4. Menjaga privasi pasien</li> </ol>

<p>Alat Dan Bahan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bantal</li> <li>2. Matras</li> </ol>
<p>Prosedur</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuci tangan</li> <li>2. Menyiapkan matras dan bantal.</li> <li>3. Tata cara melakukan gerakan senam hamil             <ol style="list-style-type: none"> <li><b>a. Pose Punggung</b></li> </ol> <div data-bbox="604 707 997 916" data-label="Image"> </div> <p>Seperti pose anak yang dimodifikasi, peregangan ini dapat dengan aman memanjangkan otot punggung. Berlututlah dengan bagian atas telapak kaki ditekan ke lantai. Pertahankan pinggul di atas lutut. Buang napas saat melipat dagu dan rentangkan lengan dari depan sampai bagian atas tubuh sejajar dengan tanah. Tarik bahu dari telinga dan lengkungkan punggung bawah ke posisi yang nyaman, tahan selama 30 detik.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>b. Leher</b></li> </ol> <div data-bbox="738 1682 1171 1930" data-label="Image"> </div> </li> </ol>

Peregangan ini membantu meredakan ketegangan di leher. Duduk di kursi, lalu tutup mata dan bernapas dalam-dalam. Miringkan kepala dengan lembut ke satu sisi dan biarkan jatuh ke bahu. Jangan mengangkat bahu, dan jangan memaksa kepala ke bawah. Tahan selama tiga hingga enam detik. Gulung dagu ke depan dengan lembut untuk rileks ke dada, lalu ganti sisi. Ulangi tiga hingga empat kali.

**c. Dada**



Peregangan ini mengurangi ketegangan di dada dan punggung atas. Caranya, berlututlah dengan bagian atas telapak kaki menempel di lantai. Buang napas saat duduk bersandar, membulatkan bahu dan membiarkan kepala jatuh ke depan dengan lembut saat meraih lengan di depan untuk merasakan peregangan. Tekan pantat untuk kembali berlutut saat menarik napas dan mengangkat lengan ke

samping, menatap ke atas. Lingkari lengan ke belakang, ke bawah dan sekitar untuk memulai posisi. Ulangi beberapa kali, lalu balikkan arah.

**d. Bahu**



Peregangan ini membantu mengurangi ketegangan di bahu. Terutama jika menghabiskan banyak waktu di depan komputer. Berdiri dengan kaki terpisah selebar pinggul, bawa lengan kiri ke dada. Tarik perlahan siku kiri sedikit menekuk ke arah dada dengan tangan kanan saat menghembuskan napas. Tahan selama lima hingga 10 detik. Kemudian beralih sisi.

**e. Perut**



Buka bagian depan tubuh dengan peregangan yang membebaskan ini, yang memanjang otot-otot yang menopang perut. Berlututlah di lutut kiri dengan bagian atas kaki kiri ditekan ke tanah. Letakkan lutut kanan di tanah dan posisikan telapak kaki kanan di paha sebelah kiri. Tempatkan telapak tangan kanan di tanah di belakang, ujung jari menunjuk jauh dari tubuh. Dari posisi ini, buang napas saat mengulurkan tangan kiri ke atas dan tekan pinggul ke atas. Tarik napas untuk menurunkannya. Ulangi sebanyak yang diinginkan, lalu ganti sisi

**f. Pinggul**



Pembuka pinggul klasik ini dapat membantu meringankan ketidaknyamanan yang terkait dengan linu panggul dan meregangkan perut. Berlututlah di lantai dan bawa lutut kiri ke depan dan sedikit ke kiri pinggul kiri, rentangkan kaki kanan di belakang. Cobalah untuk mendapatkan tulang kering kiri sejajar dengan pinggul. Jika terlalu kuat,

letakkan handuk yang digulung di bawah pinggul. Posisikan ujung jari di bawah, dorong perlahan menjauh dari lantai, Bawa bahu menjauh dari telinga. Pertahankan lengkungan ringan di punggung bawah saat memiringkan pinggul ke tanah. Tahan selama 20 detik.

**g. Seluruh Tubuh**



Peregangan ini membuka punggung dan dada untuk mendorong napas dalam-dalam, mengurangi stres dan ketegangan fisik. Caranya, duduklah di atas tumit dengan lutut terbentang cukup lebar untuk memberikan ruang bagi perut. Silangkan lengan di atas bola olahraga dan gulung ke depan, membungkuk dari pinggang. Kemudian rilekskan dasar panggul. Tahan selama satu hingga dua menit.

(Silviya. 2020. Gerakan Mudah Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Selama Hamil. *Universitas Negeri Medan*, 6(2005), 79–88.)



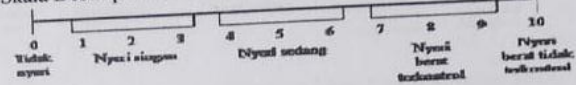
## Instrumen Pengukuran Skala Nyeri

Lembar Checklist Penurunan Nyeri Punggung Ny. R diwilayah kerja BPM "Y" Kota  
Bengkulu tahun 2021

Hari/ tanggal : Sabtu (8 - Juni - 2021

Pukul : 16.30 - Selesai

## Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Numerik Rating Scale (NRS)



Gambar 2.1 Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Numerik Rating Skale  
(Apriyenti, F. 2019).

NO	PERNYATAAN	SEBELUM		SESUDAH	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
0	Tidak merasa nyeri				
1.	Nyeri hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan nyamuk.				
2.	Nyeri ringan seperti cubitan ringan				
3.	Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masi bisa di toleransi	✓		✓	
4.	Mendesis, menyeringai, seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti tersengam lebah				
5.	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir				
6.	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir dan mengganggu konsentrasi				
7.	Tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masi merespon.				
8.	Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendiskripsikan.				
9.	Tidak dapat di alihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi.				
10.	Pasien sudah tidak mampu berkomunikasi lagi.				

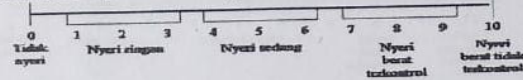
## Instrumen Pengukuran Skala Nyeri

Lembar Checklist Penurunan Nyeri Punggung Ny. R diwilayah kerja BPM "Y" Kota Bengkulu tahun 2021

Hari/ tanggal : Minggu, 13 Juni 2021

Pukul : 16.30 - selesai

## Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Numerik Rating Scale (NRS)



Gambar 2.1 Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Numerik Rating Scale (Apriyenti, F. 2019).

NO	PERNYATAAN	SEBELUM		SESUDAH	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
0	Tidak merasa nyeri				
1.	Nyeri hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan nyamuk.				
2.	Nyeri ringan seperti cubitan ringan	✓		✓	
3.	Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masi bisa di toleransi				
4.	Mendesis, menyeringai, seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti tersengal lebah				
5.	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir				
6.	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir dan mengganggu konsentrasi				
7.	Tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masi merespon.				
8.	Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendiskripsikan.				
9.	Tidak dapat di alihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi.				
10.	Pasien sudah tidak mampu berkomunikasi lagi.				

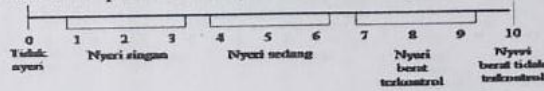
## Instrumen Pengukuran Skala Nyeri

Lembar Checklist Penurunan Nyeri Punggung Ny. R diwilayah kerja BPM "Y" Kota Bengkulu tahun 2021

Hari/ tanggal : Senin, 14 - Juni - 2021

Pukul : 16.00 - selesai

## Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Numerik Rating Scale (NRS)



Gambar 2.1 Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Numerik Rating Skale (Apriyenti, F. 2019).

NO	PERNYATAAN	SEBELUM		SESUDAH	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
0	Tidak merasa nyeri				
1.	Nyeri hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan nyamuk.	✓			✓
2.	Nyeri ringan seperti cubitan ringan				
3.	Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masi bisa di toleransi				
4.	Mendesis, menyeringai, seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti terseng lebah				
5.	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir				
6.	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir dan mengganggu konsentrasi				
7.	Tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masi merespon.				
8.	Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendiskripsikan.				
9.	Tidak dapat di alihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi.				
10.	Pasien sudah tidak mampu berkomunikasi lagi.				

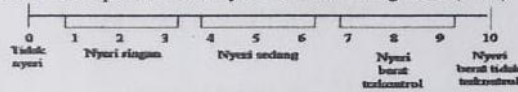
## Instrumen Pengukuran Skala Nyeri

Lembar Checklist Penurunan Nyeri Punggung Ny. R diwilayah kerja BPM "Y"Kota Bengkulu tahun 2021

Hari/ tanggal : Selasa, 15 Juni 2021

Pukul : 16.30 - selesai

## Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Numerik Rating Scale (NRS)



Gambar 2.1 Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Numerik Rating Scale (Apriyenti, F. 2019).

NO	PERNYATAAN	SEBELUM		SESUDAH	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
0	Tidak merasa nyeri				
1.	Nyeri hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan nyamuk.	✓			✓
2.	Nyeri ringan seperti cubitan ringan				
3.	Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masi bisa di toleransi				
4.	Mendesis, menyeringai, seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti tersengam lebah				
5.	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir				
6.	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir dan mengganggu konsentrasi				
7.	Tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masi merespon.				
8.	Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendiskripsikan.				
9.	Tidak dapat di alihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi.				
10.	Pasien sudah tidak mampu berkomunikasi lagi.				

Lampiran 3



POLTEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU

JURUSAN KEBIDANAN

Jalan Indra Giri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu

Telp. (0736) 341212 Fax. (0736) 21214









LEMBARAN BIMBINGAN LTA

NAMA PEMBIMBING : Wewewt Savitri, SST, M. Keb  
NIP : 197410032000122003  
NAMA : Desti Kartika  
NIM : P05140117015  
JUDUL : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III  
Di PMB "Y" Kota Bengkulu Tahun 2021.

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Selasa, 23-02-2021	Pengarahan Judul LTA	Pengajuan Judul Lta, Berbeda Setiap Mahasiswa	
2	Kamis, 25-02-2021	Konsul Judul	Perbaikan	
3	Jumat, 26-02-2021	Konsul Judul	ACC Judul Lanjut BAB I	
4	Senin, 15-03-2021	Konsul BAB I	Perbaikan Lanjut BAB II,III	
5	Jumat, 26-02-2021	Konsul BAB I,II,III	Perbaikan	
6	Kamis, 01-04-2021	Konsul BAB I,II,III	Perbaikan	
7	Senin 05-04-2021	Konsul BAB I,II,III	ACC Bab I,II,III	
8	Senin 19-04-2021	Konsul Revisi	Perbaikan proposal	
9	Jum'at 23-04-2021	Konsul Revisi	Perbaikan proposal	

Lampiran 3

10	Senin 14-06-2021	Konsul BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	
11	Rabu 23-06-2021	Konsul Bab IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	
12	Senin 28-06-2021	Konsul Bab IV dan V	ACC	
13	Senin 13-07-2021	Konsul revisi	Perbaikan Hasil	
14	Senin 19-07-2021	Konsul Revisi	Perbaikan Hasil	
15	Jum'at 23-07-2021	Konsul Revisi	ACC	



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



10 Mei 2021

Nomor: : DM. 01.04/2021/2021  
Lampiran : -  
Hal : **Izin Penelitian**


Yang Terhormat,  
**Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Bengkulu**  
di  
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Desti Kartika  
NIM : P05140117015  
Program Studi : Kebidanan Program Diploma Tiga  
No Handphone : 081279648672  
Tempat Penelitian : Pmb Yati Suheli, Amd. Keb  
Waktu Penelitian : Mei-juni  
Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an, Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Ka. Subas Akademik,

  
Yayuk Nursuswatun, S.Sos, M.Si  
NIP.197007091997032001

Tembusan disampaikan kepada:



PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jalan Melur No. 01 Nusa Indah Telp. (0736) 21801  
**BENGKULU**

**REKOMENDASI PENELITIAN**

Nomor : 070/305 /B.Kesbangpol/2021

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.01.04/2085/2/2021 Tanggal 10 Mei 2021 perihal izin penelitian.

**DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA**

Nama/ NIM : Desti Kartika/ P05140117015  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Prodi : Kebidanan Program Diploma Tiga  
Judul Penelitian : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung  
Daerah Penelitian : PMB Yati Suheli, Amd. Keb  
Waktu Penelitian : 08 Juni s.d 30 Juni 2021  
Penanggung Jawab : Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
  2. Melakukan kegiatan Penelitian dengan mengindahkan Protokol Kesehatan Penanganan Covid-19
  3. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
  4. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
  5. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu  
Pada tanggal : 08 Juni 2021

a.n. WALIKOTA BENGKULU

Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kota Bengkulu  
a.b. Sekretaris

  
**BUDLANTONI, SE, M.Si**  
Penata TK.I  
NIP. 19701219 200604 1 014





KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



10 Mei 2021

Nomor : : DM. 01.04/...2686.../2/2021  
Lampiran : : -  
Hal : : **Izin Penelitian**

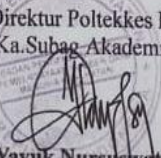
Yang Terhormat,  
**Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Desti Kartika  
NIM : P05140117015  
Program Studi : Kebidanan Program Diploma Tiga  
No Handphone : 081279648672  
Tempat Penelitian : Pmb Yati Suheli, Amd.Keb  
Waktu Penelitian : Mei-juni  
Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Ka.Subag Akademik,

  
**Yayuk Nursuswatun, S.Sos, M.Si**  
NIP.197007091997032001

Tembusan disampaikan kepada:



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**  
**DINAS KESEHATAN**

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 08 Bengkulu Telp (0736) 21072 Kode Pos 34223

**REKOMENDASI**

Nomor : 070 / 642 / D.Kes / 2021

Tentang  
**IZIN PENELITIAN**

**Dasar Surat** : 1. Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.01.04/2085/2/2021 Tanggal 10 Mei 2021  
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor :070/305/B.Kesbangpol/2021 Tanggal 08 Juni 2021, Perihal : Izin Penelitian untuk penyelesaian tugas akhir (Skripsi) atas nama :

**Nama** : Desti Kartika  
**Npm** : P05140117015  
**Program Studi** : Kebidanan Program Diploma Tiga  
**Judul Penelitian** : Asuhan Kebidanan Pda Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung  
**Daerah Penelitian** : PMB Yati Suheli, Amd. Keb  
**Lama Kegiatan** : 08 Juni 2021 s/d. 30 Juni 2021

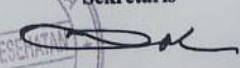
Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak menaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**DIKELUARKAN DI : B E N G K U L U**  
**PADA TANGGAL : 08 JUNI 2021**

**An. KEPALA DINAS KESEHATAN**  
**KOTA BENGKULU**  
Sekretaris

  
**ALZAN SUMARDI, S.Sos**  
Pembina / Nip. 196711091987031003

Tembusan :  
1. Sdr. PMB Yati Suheli, Amd. Keb  
2. Yang Bersangkutan



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



10 Mei 2021

Nomor : : DM. 01.04/1.2021/2021  
Lampiran : -  
Hal : **Izin Penelitian**


Yang Terhormat,  
**Pmb Yati Suheli, Amd.Keb Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021 , maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Desti Kartika  
NIM : P05140117015  
Program Studi : Kebidanan Program Diploma Tiga  
No Handphone : 081279648672  
Tempat Penelitian : Pmb Yati Suheli, Amd. Keb  
Waktu Penelitian : Mei-juni  
Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Ka. Subag Akademik

  
**Yayuk Nursuswatun, S.Sos, M.Si**  
NIP.197007091997032001

Tembusan disampaikan kepada:

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 023 / SK / PMB / VI / 2021

Yang bertanda tangan dibawah ini, Praktik Mandiri Bidan "Y" Kota Bengkulu :

Nama : Yati Suheli, Amd. Keb

Nip :

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa Yang beridentitas :

Nama : Desti Kartika

Nim : P05140117015

Tempat Pendidikan : Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Telah selesai melakukan penelitian di Praktik Mandiri Bidan "Y" Kota Bengkulu, mulai tanggal 12-15 Juni 2021 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul : **Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 16 Juni 2021

Mengetahui



Yati Suheli, Amd. Keb