

L

A

M

P

I

R

A

N

BIODATA



Nama	: Reza Wulandari
Tempat, tanggal lahir	: Curup, 16 Juni 2005
Agama	: Islam
Jenis kelamin	: Perempuan
Alamat	: Sumber Bening
Riwayat pendidikan	: 1. TK AL- Hawari 2. SD 22 Rejang Lebong 3. SMP 13 Rejang Lebong 4. SMA 08 Rejang Lebong

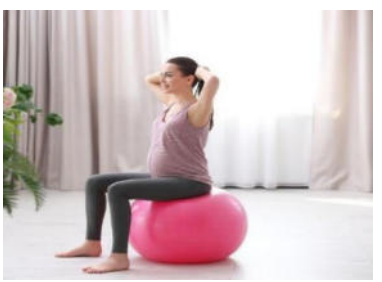
No	Kegiatan	Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan judul																								
2.	Konsul BAB I																								
3.	Konsul BAB II & Revisi BAB I																								
4.	Konsul BAB III & revisi BAB II, III																								
5.	Ujian Proposal																								
6.	Revisi Proposal																								
7.	Pengambilan Kasus																								
8.	Konsul BAB IV																								
9.	Konsul BAB V & Revisi BAB IV																								
10.	Revisi BAB V																								
11.	Ujian Hasil																								
12.	Perbaikan																								
13.	Penyerahan LTA																								

	PRODI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA KAMPUS CURUP		
	FORMULIR		
	LEMBAR SOP KOMPRES HANGAT		
No. Dok: BA/BIMBLTA/AKADEMIK/18	No. Rev : 0	Tanggal Berlaku:	Hal: 1/2

PENGERTIAN	Memberikan kompres panas kering menggunakan buluh buluh panas.
TUJUAN	1. Memperlancar sirkulasi darah 2. Mengurangi rasa sakit/ nyeri 3. Merangsang peristaltic
MANFAAT	1. Mengatasi rasa sakit dan nyeri selama kehamilan 2. Mengurangi Tulang belakang 3. Menyelaraskan otot tegang
INDIKASI	1. Klien dengan rasa sakit/nyeri 2. Klien dengan
KONTRAINDIKASI	Ibu dengan komplikasi selama kehamilan
PERSIAPAN PASIEN	Kondisi ibu dan bayi sehat
PERSIAPAN ALAT	1. WWZ / Buli buli panas 2. Perlak dan alasnya 3. Termos berisi air panas bersuhu (40-50 C) 4. Lap kerja
PETUGAS	Bidan
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Pra Interaksi 1. Melakukan informend consen dengan klien 2. Mencuci tangan 3. Menepatkan alat dengan pasien dengan benar B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada klien/keluarga 3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan C. Tahap Kerja 1. Menjaga privacy klien 2. Mengatur pasien dalam keadaan nyaman mungkin 3. Mengisi WWZ dengan air panas : $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ (saat mengisi air, WWZ ditekuk sampai permukaan air kelihatan agar udara tidak masuk) 4. Menutup dengan rapat dan membalik kepala WWZ di bawah untuk meyakinkan bahwa air tidak tumpah 5. Mengeringkan WWZ dengan Lap kerja agar tidak basah 6. Meletakkan pengalas dibawah daerah yang akan dipasang WWZ 7. Meletakkan WWZ pada bagian tubuh yang akan di kompres 8. Lakukan kompres hangat selama 15 – 20 menit 9. Memantau respon pasien 10. Merapikan pasien D. Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi Tindakan yang dilakukan 2. Berpamitan dengan pasien 3. Membereskan alat dan mencuci tangan

	PRODI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA KAMPUS CURUP		
	FORMULIR		
	LEMBAR SOP SENAM BIRTH BALL		
No. Dok: BA/BIMBLTA/AKADEMIK/18	No. Rev : 0	Tanggal Berlaku:	Hal: 1/2

PENGERTIAN	Birthing ball merupakan salah satu tehnik relaksasi untuk mengurangi nyeri punggung, dengan menambahkan alat berupa bola
TUJUAN	Tujuan utama penggunaan birth ball untuk nyeri punggung pada ibu hamil adalah mengurangi ketidaknyamanan fisik, meredakan ketegangan otot, dan memperbaiki postur tubuh dengan memberikan dukungan lembut pada tulang belakang. Latihan ini efektif memperkuat otot punggung bawah dan panggul, serta membantu menurunkan posisi bayi ke arah panggul.
MANFAAT	1. Mengatasi rasa sakit dan nyeri selama kehamilan 2. Mengurangi Tulang belakang 3. Menyelaraskan otot tegang 4. Memperbaiki postur tubuh
INDIKASI	1. ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki trimester ke tiga 2. biasanya selalu saja mengeluh bahwa mereka kesulitan untuk duduk dengan nyaman
KONTRAINDIKASI	Ibu dengan komplikasi selama kehamilan
PERSIAPAN PASIEN	Kondisi ibu dan bayi sehat
PERSIAPAN ALAT	1. SOP Birth ball 2. Lembar observasi latihan, TTV dan DJJ 3. Alat Pemeriksaan Tanda-tanda Vital (Tensimeter dan stetoskop) 4. Alat pemeriksaan DJJ (Doppler) 5. Gym ball 6. Matras
PETUGAS	Reza wulandari
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Pra Interaksi 1. Memperkenalkan diri 2. Menyiapkan kondisi lingkungan yang nyaman untuk melakukan perlakuan. 3. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada responden. Peneliti akan melakukan latihan Birthing ball bersama ibu hamil yang sebelumnya akan dilakukan pemeriksaan TTV dan Denyut Jantung Janin terlebih dahulu. B. Tahap Orientasi 1. Menjelaskan tahapan yang akan dilakukan saat melakukan latihan Birthing ball mencakup tahap awal, tahap inti dan tahap akhir. 2. Menjelaskan lama waktu melaksanakan latihan selama 30 menit. 3. Meminta kepada pasien untuk menggunakan pakaian yang nyaman untuk mempermudah latihan Birthing ball 4. Berikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas. C. Tahap Kerja Pastikan ibu dan bayi dalam keadaan sehat periksa TTV ibu dan denyut jantung janin sebelum melakukan tindakan.

Pemanasan 1. Duduk diatas bola dengan kaki terbuka. 2. Merentangkan kedua tangan, dan putar tangan dari arah depan kearah belakang. Lakukan 2x 8 hitungan 3. Meletakkan tangan kiri diatas paha, dan Tarik tangan kanan kesaping, lakukan pada tangan kiri secara bergantian. Lakukan 2x 8 hitungan 4. Letakkan tangan dibahu, putar kearah depan 4x, kearah belakang 4x. lakukan 2x 8 hitungan Inti 1. Duduklah dengan mencari posisi ternyaman, pantulkan bola dengan posisi duduk, lakukan 2x 8 hitungan 2. Lakukan putaran dengan posisi duduk, ke kanan dan ke kiri, lakukan 2x 8 hitungan 3. Lakukan Gerakan maju mundur, lakukan 2x 8 hitungan	      
--	---

4. Lakukan gerakan goyang ke samping kiri dan kanan, lakukan 2x 8 hitungan



5. Duduk diatas bola dengan bersandar dikursi atau atau kasur, sisipkan tarikan nafas dalam



6. Bersandar pada bola dengan posisi berdiri lekakkan bola diatas kursi, berdiri dengan kaki sedikit terbuka dan bersandar kedepan seperti merangkul bola



7. Posisi berlutut sambal memeluk dan bersandar pada bola, letakkan bola dimatras posisi berlutut, kemudian bersandar kedepan diatas bola seperti merangkul bola dengan tetap posisi merangkul bola Gerakan badan kesamping kanan dan kiri mengikuti aliran menggelinding bola.



Pendinginan

1. Duduk dengan rileks diatas bola. Angkat kedua tangan secara perlahan keatas sambil menarik nafas dalam, lakukan 2x 8 hitungan
2. Mengucapkan terimakasih atas kerja sama nya.



**SURAT PERSETUJUAN/ KESEDIAAN PENGAMBILAN STUDI
KASUS TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Bidan : Bidan Winarti ,S.Tr.Keb

No. SIPB : 503/05/IPBM/DPMPTSP/2025

Alamat : Sumber Bening

Bahwa saya selaku pemilik/penanggung jawab di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Winarti, menyatakan bersedia untuk memberikan izin pengambilan kasus LTA pada mahasiswa Tingkat III Semester VI Prodi Diploma III Kebidanan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 atas nama:

Nama Mahasiswa : Reza Wulandari

NIM : P01740223043

Alamat : Sumber Bening

Demikian Surat Persetujuan Kesiediaan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Curup 11 Mei 2026
Hormat Saya,


Winarti, S.Tr.Keb

NIP: 197803202006042023

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Bahwa saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama Ibu : Desta Vera Irena

Umur : 24 tahun

Alamat : Sumber Bening

Menerangkan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam studi kasus yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Diploma III Kebidanan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Pada Ny "D" Umur 24 Tahun G1P0A0 Usia Kehamilan 34 minggu Dengan Nyeri Punggung"

Tanda tangan saya menunjukkan bahwa saya sudah mendapat penjelasan dan informasi mengenai studi kasus ini, sehingga saya memutuskan untuk bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam studi kasus ini.

Curup, 11 Mei 2026

Responden



Desta Vera Irena

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:
Calon Responden
Di PMB "W" wilayah kerja
Puskesmas Sumber Urip
Kabupaten Rejang Lebong

Dengan Hormat,

Saya Reza Wulandari, Mahasiswa Prodi Diploma III Kebidanan Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu pada Studi kasus yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Pada Ny "D" Umur 24 Tahun G1P0A0 Usia Kehamilan 34 minggu Dengan Nyeri Punggung" sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan pada Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dalam studi kasus ini dibutuhkan partisipasi ibu hamil Trimester III.

Untuk kepentingan tersebut, saya mohon kesediaan ibu untuk menjadi responden dalam studi kasus ini dan saya mohon ibu untuk menandatangani lembar persetujuan mengenai kesediaan menjadi responden. Saya menjamin kerahasiaan identitas ibu. Atas partisipasi dan kesediaan menjadi responden, saya ucapkan terima kasih

Hormat Saya,



Reza Wulandari
P01740223043

NOTA DINAS

NOMOR : PP.01.04/F.XXXI.15.4/ 041/2026

Yth. : Winarti, S.Tr.Keb
Dari : Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Kampus Curup
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas akhir di PMB
Tanggal : 05 Maret 2026

Sesuai Kalender Akademik Mahasiswa Tingkat III Semester VI Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Kampus Curup Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 yaitu menyusun Laporan Tugas akhir yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Diploma III Kebidanan.

Pada Tahapan penyusunan Laporan Tugas Akhir, setelah mahasiswa tersebut menyelesaikan Ujian Proposal Laporan Tugas Akhir, maka dilanjutkan untuk melakukan Pengkajian dan Intervensi Asuhan Kebidanan pada ibu Hamil Trimester III.

Berdasarkan hal tersebut, kami sampaikan kepada Ibu, Mahasiswa di bawah ini:

Nama : Reza Wulandari
NIM : P01740223043
Judul Proposal LTA : Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung di PMB "W" di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026

Akan melaksanakan Pengambilan kasus di Praktik Mandiri Bidan yang Ibu kelola, untuk itu kami mohon kesediaan ibu agar memberi Izin dan memfasilitasi yang bersangkutan dalam pencapaian Laporan Tugas Akhir tersebut.

Atas perhatian dan kerjasama Ibu, Kami mengucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma Tiga Kampus Curup



Wenny Indah Purnama Eka Sari, S.S.T., M.Keb
NIP. 198708012008042001



KUISIONER SKALA PENGUKURAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG

A. Identitas Diri

1. Nama : Desha Verna Irena.
2. Usia : 29 Tahun
3. Paritas : G1P0 A0
4. Usia kehamilan : 34 Minggu.

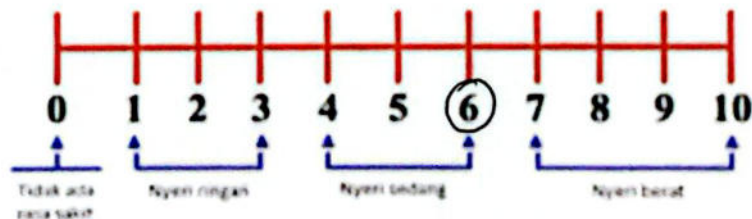
B. Numeric Rating Scale (NRS)

1. Pengukuran Awal (Pre)

Hari/Tanggal/Jam : Selasa, 12 Mei 2026, 10.30 WIB.

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda **Lingkaran (O)** pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan.



Keterangan:

- 0 : Tidak ada keluhan nyeri
- 1-3 : Terasa nyeri pada bagian perut, masih dapat ditahan, masih dapat melakukan aktivitas, masih mampu berkonsentrasi.
- 4-6 : Terasa nyeri pada bagian perut, nyeri menyebar ke pinggang, sebagian aktivitas dapat terganggu, sulit berkonsentrasi.
- 7-9 : Terasa nyeri berat pada perut, menyebar ke pinggang, punggung atau paha, badan lemas, tidak kuat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi.

- 10 : Terasa nyeri yang berat sekali pada perut, nyeri menyebar ke pinggang, punggung, dan kaki, berfokus pada nyeri, tidak bisa berdiri atau bangun dari tempat tidur, tidak mampu beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi

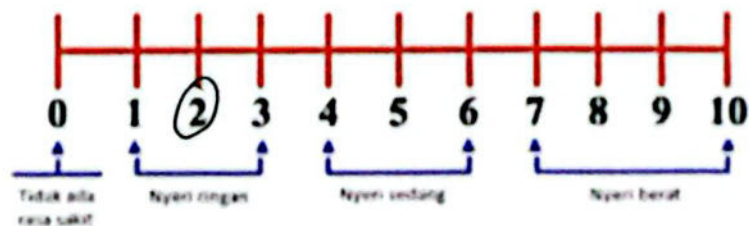
2. Pengukuran Akhir (Post)

Hari/Tanggal/Jam : Sabtu, 23 Mei 2026, 10.00 WIB.

Selang intervensi : 10 hari

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda **Lingkaran (O)** pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan.

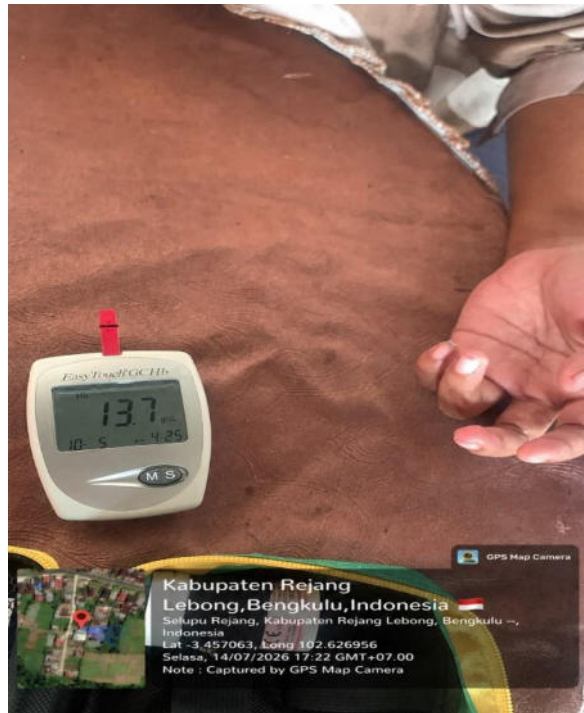


Keterangan:

- 0 : Tidak ada keluhan nyeri
- 1-3 : Terasa nyeri pada bagian perut, masih dapat ditahan, masih dapat melakukan aktivitas, masih mampu berkonsentrasi.
- 4-6 : Terasa nyeri pada bagian perut, nyeri menyebar ke pinggang, sebagian aktivitas dapat terganggu, sulit berkonsentrasi.
- 7-9 : Terasa nyeri berat pada perut, menyebar ke pinggang, punggung atau paha, badan lemas, tidak kuat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi.
- 10 : Terasa nyeri yang berat sekali pada perut, nyeri menyebar ke pinggang, punggung, dan kaki, berfokus pada nyeri, tidak bisa berdiri atau bangun dari tempat tidur, tidak mampu beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi

DOKUMENTASI KEGIATAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

Hari/Tanggal/ Jam	Dokumentasi kegiatan
Selasa 14 juli 2026	 



Melakukan pengecekan HB pada ibu hamil















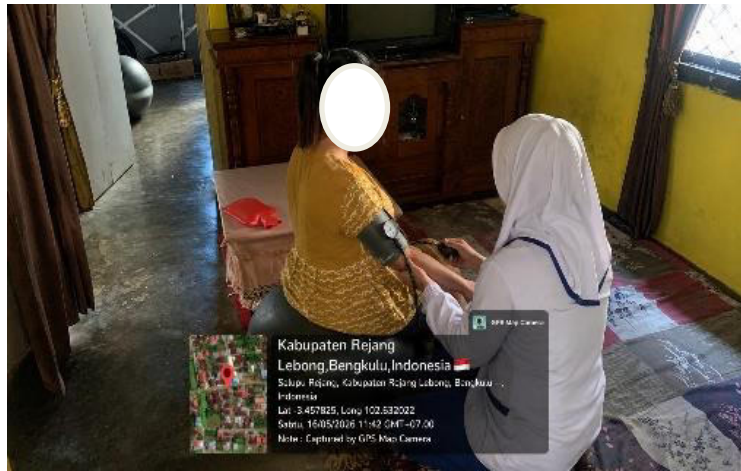




Melakukan Pemeriksaan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III

Hari/Tanggal/ Jam	Dokumentasi kegiatan
Selasa 12 mei 2026	 Kabupaten Rejang Lebong, Bengkulu, Indonesia Selatan Rejang, Kabupaten Rejang Lebong, Bengkulu, Indonesia Lokasi: 4°45'02S, Long: 102°23'02E Selasa, 12 Mei 2026 10:40 GMT+07:00 Foto: Captured by GPS Map Camera
	Melakukan pemeriksaan TTV  Kabupaten Rejang Lebong, Bengkulu, Indonesia Selatan Rejang, Kabupaten Rejang Lebong, Bengkulu, Indonesia Lokasi: 4°45'02S, Long: 102°23'02E Selasa, 12 Mei 2026 10:40 GMT+07:00 Foto: Captured by GPS Map Camera
	Melakukan senam hamil birth ball  Kabupaten Rejang Lebong, Bengkulu, Indonesia Selatan Rejang, Kabupaten Rejang Lebong, Bengkulu, Indonesia Lokasi: 4°45'02S, Long: 102°23'02E Selasa, 12 Mei 2026 10:40 GMT+07:00 Foto: Captured by GPS Map Camera
	Melakukan kompres hangat

kamis
14 mei 2026



Melakukan pemeriksaan TTV



Melakukan senam hamil birth ball



Melakukan kompres hangat

Sabtu
16 mei 2026



Melakukan pemeriksaan TTV



Melakukan senam hamil birth ball



Melakukan kompres hangat

Senin
18 mei 2026



Melakukan pemeriksaan TTV



Melakukan senam hamil birth ball



Melakukan kompres hangat

**Rabu
20 mei 2026**



Melakukan pemeriksaan TTV



Melakukan senam hamil birth ball

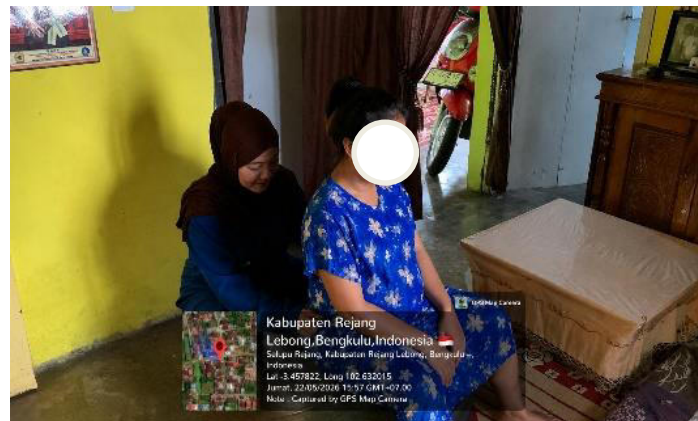


Melakukan kompres hangat

**Jumat
22 mei 2026**



Melakukan Pemeriksaan TTV



Melakukan senam hamil birth ball



Melakukan kompres hangat

 Kemenkes Poltekkes Bengkulu	PRODI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III KAMPUS CURUP		
	FORMULIR		
	LEMBAR BIMBINGAN LTA		
No. Dok: BA/BIMB/COC/AKADEMIK/18	No. Rev: 0	Tanggal Berlaku	Hal: 1/2

**LEMBAR BIMBINGAN/KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)**

Nama Mahasiswa : Reza Wulandari
 NIM : P01740223043
 Pembimbing Akademik : Wenny Indah Purnama Eka Sari, SST, M.Keb
 Judul Laporan : Laporan Tugas Akhir Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026

No	Hari/Tanggal	BAB/Topik	Saran Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	Rabu, 07/01/2026	BAB I Pendahuluan	Perbaikan penulisan latar belakang, penulisan sumber yang baik dan benar, menambahkan survei jumlah presentase nyeri punggung ibu hamil trimester III	
2.	Jumat, 09/01/2026	BAB I Pendahuluan	Perbaikan penulisan, memberikan poin-poin pembahasan BAB II dan melanjutkan BAB II Tinjauan Pustaka	
3.	Kamis, 15/01/2026	BAB II Tinjauan Pustaka	Perbaikan materi dan cara penulisan pada BAB II Tinjauan Teori serta membuat asuhan	
4.	Selasa, 18/01/2026	BAB II Tinjauan Pustaka	Perbaikan pada bagian konsep asuhan kebidanan ibu hamil serta intervensi dan rasionalisasi	
5.	Rabu, 04/02/2026	BAB II Tinjauan Pustaka dan BAB III Metode Penelitian	Perbaikan pada bagian alat serta bahan, melengkapi lampiran jadwal serta pada konsep asuhan kebidanan	
6.	Jumat 06/02/2026	BAB II Tinjauan Pustaka dan BAB III Metode Penelitian	Perbaikan kebutuhan, intervensi dan data objektif pada bagian konsep asuhan kebidanan ibu hamil	

7.	selasa, 26/05/2026	Konsultasi LTA BAB IV terkait Asuhan Kebidanan yang telah diberikan	Memperbaiki penulisan dalam pendokumentasian asuhan & Perbaikan pada data data sesuai dengan KIA	f
8.	kamis, 28/05/2026	Konsultasi LTA BAB IV terkait Pembahasan yang telah dibuat	Memperbaiki bagian pembahasan, buat lebih rinci dan dijabarkan secara lebih detail	f
9.	Jumat, 29/05/2026	Konsultasi LTA BAB IV terkait Pembahasan yang telah dibuat	Memperbaiki bagian pembahasan, buat lebih rinci dan berikan rasional antara kesenjangan teori dan praktik	f
10.	Selasa, 02/06/2026	Konsultasi LTA BAB IV terkait Pembahasan yang telah dibuat	Memperbaiki bagian pembahasan dan jabarkan semua asuhan yang diberi	f
11.	kamis, 04/06/2026	Konsultasi LTA BAB IV terkait Pembahasan yang telah dibuat	Memperbaiki bagian pembahasan dan jabarkan semua asuhan yang diberi	f
12.	jumat, 05/06/2026	Konsultasi LTA BAB V terkait Pembahasan yang telah dibuat	Memperbaiki kesimpulan dan saran	f

Setiap Konsultasi dan Bimbingan Laporan Tugas Akhir (LTA), lembar ini harus dibawa oleh mahasiswa untuk diisi dan ditandatangani oleh Dosen Pembimbing yang bersangkutan

Curup, 08 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga



Wenny Indah Purnama Eka Sari, SST, M.Keb
NIP. 198708012008042001

Cek Turnitin

LTA 145

3. 논문 및 과제 검사 - 검사 후 Turnitin DB 미 저장 (Originality Check - No Repository)

Document Details

Submission ID

trn:oid:::3618:142152091

Submission Date

8 Jun 2026, 17:52 GMT+7

Download Date

8 Jun 2026, 17:55 GMT+7

File Name

LTA 145.docx

File Size

351.0 KB

49 Pages

8,384 Words

53,121 Characters

14% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 11%  Internet sources
 - 5%  Publications
 - 10%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 11% Internet sources
- 5% Publications
- 10% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	5%
2	Internet	jurnal.stikesmus.ac.id	1%
3	Internet	ejurnalmalahayati.ac.id	<1%
4	Internet	ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id	<1%
5	Internet	openjournal.masda.ac.id	<1%
6	Student papers	Universitas Muhammadiyah Semarang on 2025-09-18	<1%
7	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III on 2025-09-12	<1%
8	Student papers	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2024-08-30	<1%
9	Internet	ejournal.annurpurwodadi.ac.id	<1%
10	Student papers	Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura on 2026-03-09	<1%
11	Internet	repository.stikessaptabakti.ac.id	<1%

12	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II on 2025-08-26	<1%
13	Student papers	LL Dikti IX Turnitin Consortium on 2026-03-03	<1%
14	Internet	jurnal.polkesban.ac.id	<1%
15	Internet	www.scribd.com	<1%
16	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II on 2024-11-13	<1%
17	Internet	repository.usu.ac.id	<1%
18	Student papers	Universitas Muhammadiyah Semarang on 2025-06-19	<1%
19	Internet	13enfermeriaquirurgica.com	<1%
20	Student papers	Sultan Agung Islamic University on 2019-09-10	<1%
21	Internet	docplayer.info	<1%
22	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	<1%
23	Internet	text-id.123dok.com	<1%
24	Student papers	Ajou University Graduate School on 2024-02-20	<1%
25	Publication	Gusti Ayu Pramita Aswitami, Putu Mastiningsih. "Pengaruh Terapi Akupresur ter...	<1%

26	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III on 2025-09-11	<1%
27	Student papers	Universitas Katolik Musi Charitas on 2026-06-05	<1%
28	Publication	Weni Apriyani, Muhammad Hadi, Idriani Idriani. "Teknik Alexander terhadap Ting...	<1%
29	Internet	www.slideshare.net	<1%
30	Student papers	Universitas Pendidikan Ganesha on 2023-10-04	<1%
31	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2024-09-04	<1%
32	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2026-05-07	<1%
33	Publication	Kurnia Dewiani, Yetti Purnama, Linda Yusanti. "The Effectiveness of Prenatal Mas...	<1%
34	Internet	jurnalbidankestrad.com	<1%

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketegangan otot (muscle tension) merupakan salah satu penyebab utama nyeri punggung pada ibu hamil. Ketegangan otot terjadi ketika otot-otot punggung bekerja terus-menerus dalam mempertahankan postur tubuh yang berubah akibat pembesaran abdomen dan pergeseran pusat gravitasi ke arah depan. Perubahan hormonal, seperti peningkatan hormon relaksin, juga menyebabkan ligamen menjadi lebih lentur sehingga mengurangi stabilitas sendi panggul dan tulang belakang. Akibatnya, otot-otot punggung bawah dan paraspinal harus bekerja lebih keras untuk menstabilkan tubuh, yang dapat menyebabkan kontraksi otot yang berkepanjangan, penumpukan asam laktat, kelelahan otot, dan akhirnya menimbulkan nyeri, dan ketidaknyamanan di area punggung (Rahmawati et al., 2021).

Perubahan pada ibu trimester III yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal. Peningkatan hormon estrogen dan progesterone yang mengakibatkan terjadinya relaksasi dari ligamen ligamen dalam tubuh sehingga terdapat mobilitas menyebabkan otot pelvis terjadinya nyeri punggung (Puteri et al., n.d. 2023). Hasil penelitian Septiani (2020) menyatakan bahwa terdapat 40% ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung (Septiani & Perawat, 2020). Menurut jurnal Zona kebidanan Prevalensi kejadian nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia sebanyak 68% dengan kategori nyeri punggung sedang, dan

32% dengan nyeri punggung ringan (Puspitasari & Saripah, 2020).

Secara umum nyeri punggung yang dirasakan saat hamil disebabkan karena adanya perubahan postur tubuh, dimana terjadi kenaikan berat badan secara bertahap, akibat dari pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan sehingga aktivitas selama kehamilan dapat menyebabkan nyeri punggung jika tidak segera diatasi dapat mempengaruhi aktivitas selama perjalanan usia kehamilan (Safitri, 2022)

Dampak dari nyeri punggung dalam masa kehamilan adalah ibu akan mengalami gangguan tidur (insomnia) yang menyebabkan kelelahan serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Siti et al., 2024).

Selain itu Dampak nyeri punggung pada kehamilan tidak sampai mengancam jiwa, namun kondisi tersebut dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari ibu hamil, seperti bekerja, tidur, dan juga mempengaruhi suasana hati ibu, sehingga terjadi penurunan kualitas hidup menjadi buruk seperti, sering terbangun tengah malam, tidak mencapai tidur lelap, menjasi emosi dan gangguan suasana hati. Oleh karena itu, masalah nyeri punggung pada kehamilan perlu mendapatkan terapi yang baik agar kondisi kesehatan ibu hamil terjaga serta aktivitas kehidupan sehari-hari ibu hamil tidak terganggu (Yati et al., 2026).

Penatalaksanaan esensial yang dapat diberikan yaitu ibu disarankan untuk menggunakan bantal dipunggung pada saat tidur untuk menyangga punggung dan perut, pada posisi duduk ibu harus tegak dan menggunakan kursi yang menopang punggung dengan baik, tidak menggunakan sepatu hak tinggi, dan mengajarkan ibu prenatal yoga atau senam hamil dengan merileksasikan otot-otot pada tubuh ibu untuk mengatasi keluhan fisik yaitu sakit punggung, sakit pinggang, pegal dan

3

bengkak pada kaki, sehingga membuat ibu lebih nyaman. dan menunjang sirkulasi darah pada tubuh ibu (Dayani et al., 2024)

19

Adapun terapi komplementer yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung adalah latihan menggunakan birth ball. Latihan ini mudah serta lebih aman jika dibandingkan obat-obatan pereda nyeri yang memiliki risiko mengganggu kesehatan ibu dan janin. Birth ball merupakan bola berukuran besar yang banyak digunakan di rumah sakit maupun klinik Amerika Serikat.

5

Latihan birth ball merupakan salah satu latihan stabilitas dinamis lumbal untuk mengurangi rasa sakit punggung bawah dengan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, refleks keseimbangan dan fleksibilitas, serta sensasi proprioseptif (Yati et al., 2026). Durasi dalam melakukan senam birth ball yaitu 2 - 3 kali dalam seminggu selama 30 menit dilakukan selama 2 minggu (Aritonang et al., 2025).

29

Menurut jurnal Titin rohilah, keistimewaan birth ball untuk nyeri punggung adalah mekanisme mengaktifkan otot panggul, perut, dan punggung bawah, sehingga membantu menstabilkan tulang belakang dan mengurangi tekanan pada area lumbal. Latihan dengan birth ball merangsang mekanisme postural dan refleksi otot inti, serta mengurangi lordosis berlebihan yang sering menyebabkan nyeri punggung dan birth ball bersifat non-invasif dan relative aman tanpa efek samping (Rohila et al., 2025). Sedangkan menurut jurnal Rini Rohmaniya, prenatal yoga adalah latihan yang fokusnya lebih pada fleksibilitas, keseimbangan dan kontrol pernafasan dan relaksasi yang dapat mengurangi stress otot dan kecemasan (Rohmaniya & Mardliyana, 2023)

24

2

Menurut Hasil penelitian Irfana, Prevalensi umur ibu hamil mayoritas

2 2

berumur 24-29 tahun sebanyak 9 (64,3%). Sifat nyeri mayoritas bersifat tertusuk sebanyak 8 (57,2%). Untuk mengatasi nyeri pada mayoritas membiarkan dan melakukan olahraga sebanyak 7 (42,9%), sedangkan pada kelompok senam hamil mayoritas berobat ke tenaga kesehatan sebanyak 5 (35,7%). Hasil perbandingan menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok exercise gym ball sebesar 3.01 sedangkan kelompok senam hamil rata-rata penurunan tingkat nyeri punggung sebesar 1,33. Hal ini membuktikan bahwa exercise gym ball lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan yang senam hamil (Wijayanti, 2020)

4

Cara lain untuk menurunkan nyeri punggung dengan melakukan kompres hangat. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Sehingga mempengaruhi oksigenisasi jaringan dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasi dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Kompres hangat memberikan pengaruh yang signifikan dengan dilakukan kompres hangat selama 15 menit bekerja melalui mekanisme fisiologis yang kompleks untuk menurunkan intensitas nyeri, ketika kompres hangat diaplikasikan pada kulit, suhu lokal meningkat dan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah superfisial, yang meningkatkan aliran darah ke area tersebut. Penerapan air hangat bersuhu 46 -50 °C memiliki efek fisiologis seperti melunakkan jaringan fibrosa, meningkatkan oksigenasi, mengurangi kekakuan otot, dan melancarkan aliran darah, yang

34

13

32

semuanya berkontribusi dalam menurunkan rasa nyeri (Khayati & Sakina, 2025).

Survey awal di PMB W, pada tahun 2025 terdapat K1, 65 K6 60 Hasil wawancara dengan Bidan W, pada Bulan Desember terdapat 15 ibu hamil TM III, didapat dari hasil survei ibu yang mengeluh nyeri punggung sebanyak 10 orang. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis akan menyusun laporan tugas akhir tentang “Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “W” Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah yang dapat diangkat yaitu “Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “W” Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “W” Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong 2026

2. Tujuan Khusus

a. Melakukan pengkajian dengan mengidentifikasi data subjektif dan objektif pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB “W” Wilayah

Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.

- b. Melakukan interpretasi data meliputi diagnosa, masalah dan kebutuhan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- c. Menentukan diagnosa/masalah potensial pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- d. Menentukan kebutuhan segera pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- e. Menyusun rencana tindakan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- f. Memberikan Tindakan/implementasi kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- g. Mengevaluasi asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.
- h. Mengetahui kesenjangan antara teori dan kasus kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2026.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Di harapkan dengan asuhan yang diterapkan peneliti pada ibu hamil dengan nyeri punggung di PMB "W" Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Urip Kabupaten Rejang Lebong tahun 2026 dapat menambah wawasan bagi peneliti dan orang-orang.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Di harapkan hasil proposal laporan tugas akhir ini dapat digunakan sebagai referensi dalam upaya menangani ibu hamil dengan nyeri punggung bagi rekan-rekan sejawat.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Di harapkan dapat menjadi bahan kajian pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah serta menjadi referensi bagi mahasiswa dalam memahami pemberian asuhan pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi referensi bagi orang banyak sebagai upaya menangani dan membantu ibu hamil dengan nyeri punggung



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

PMB “W” berada di wilayah Kecamatan Selupu Rejang, Kabupaten Rejang Lebong yang beralamat di Desa Sumber Bening. Dengan luas bangunan $\pm \dots m^2$. Secara Geografis PMB “W” mempunyai letak pada alokasi yang cukup strategis karena berada di tengah pemukiman penduduk. PMB “W”, memiliki 1 ruang rawat inap, dan 1 ruang Tindakan.

Survey awal di PMB “W”, pada tahun 2025 terdapat K1, 65 K6 60 Hasil wawancara dengan Bidan W, pada Bulan Desember terdapat 15 ibu hamil TM III, didapat dari hasil survei ibu yang mengeluh nyeri punggung sebanyak 10 orang. Maka penulis tertarik memberikan asuhan kepada seorang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di PMB “W”

B. Hasil

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PADA NY "D" UMUR 24 TAHUN DENGAN NYERI PUNGGUNG, G1P0A0 USIA KEHAMILAN 34 MINGGU

Hari/tanggal pengkajian : Senin 11 Mei 2026

Jam pengkajian : 15.00 WIB

Tempat pengkajian : PMB "W"

Pengkaji : Reza Wulandari

A. PENGKAJIAN

A. Data Subjektif

1. Identitas

Nama istri : Ny D

Umur : 24 Tahun

Agama : Islam

Suku/Bangsa : Jawa

Pendidikan : SMA

Pekerjaan : IRT

Alamat : Sumber Bening

Nama suami : Tn V

Umur : 28 Tahun
Agama : Islam
Suku/Bangsa : Jawa
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Sopir
Alamat : Sumber Bening

2. Alasan datang

Ibu mengatakan ingin memeriksakan kehamilannya, usia kehamilan 8 bulan

3. Keluhan utama

Ibu mengeluh sering mengalami nyeri pada area punggung

4. Riwayat kesehatan

a. Riwayat kesehatan sekarang

Ibu mengatakan tidak sedang menderita penyakit menular (TBC, PMS, HIV/AIDS, Hepatitis), menurun (Asma, Diabetes, Jantung, Hipertensi) dan penyakit menahun (Ginjal dan Jantung).

b. Riwayat kesehatan yang lalu

Ibu mengatakan tidak pernah menderita penyakit menular (TBC, PMS, HIV/AIDS, Hepatitis), menurun (Asma, Diabetes, Hipertensi) dan penyakit menahun (Ginjal dan Jantung)

c. Riwayat kesehatan keluarga

Ibu mengatakan didalam keluarga tidak sedang atau tidak pernah menderita penyakit menular (TBC, PMS, HIV/AIDS, Hepatitis),

menurun (Asma, Diabetes, Jantung, Hipertensi) dan penyakit menahun (Ginjal dan Jantung).

5. Riwayat pernikahan

Menikah ke : 1
Lama pernikahan : 2 Tahun
Usia saat menikah : 22 Tahun

1. Status pernikahan Riwayat Obstetri

a. Riwayat menstruasi

Menarche : 12 tahun
Siklus : 28 hari
Lamanya : 7 hari
Banyaknya : 3 kali ganti pembalut / hari
Disminorhe : Ya
Masalah : Tidak Ada

a. Riwayat Kehamilan, Persalinan, dan Nifas yang lalu

No	Hamil			Persalinan				Anak			Nifas	
	Ke	Masalah	Th	Tempat	UK	Jenis	Penolong	JK	BB	PB	Laktasi	Masalah
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

2. Riwayat kehamilan sekarang

Hamil anak ke : Pertama
Umur kehamilan : 34 Minggu

TP : 21 juni 2026

ANC : 6 kali (TM 1 : 1x, TM 2 : 2x,
TM3: 3x)

Tempat ANC : Bidan

Status TT : T5

a. TM I (1x bidan 1x dokter)

TB : 152 cm

BB : 56 kg

IMT : 24,2 (Normal)

LILA : 24 cm

Keluhan : pusing, mual muntah

Obat obatan : parasetamol, B6

Pemeriksaan penunjang

Gol Darah : AB

HIV/AIDS : (-)

Sifilis : (-)

Hepatitis B : (-)

Hb : 12,9 g%

USG : riwayat infertil 1,5 tahun, LTP (-), Plasenta

Anterior, TP 21/06/2026, G1P0A0 11 minggu 1 hari,

janin tunggal hidup intra uteri

b. TM II (2x bidan 2x dokter)

Keluhan : ibu merasa mudah Lelah

Obat obatan : Multivitamin, Fe, kalsium

USG : G1P0A0 Hamil 21 minggu janin tunggal hidup
preskep, LTP (-), ketuban cukup, plasenta anterior,
jk laki laki/ 419 gram, TP 21/06/2026

Pemeriksaan Penunjang:

Glukosa urine : jika ada indikasi

Protein Urine : jika ada indikasi

c. TM III (3X bidan 3x dokter)

Keluhan : Mengeluh sering mengalami nyeri punggung.

Pemeriksaan penunjang

USG : G1P0A0 Hamil 37 minggu janin tunggal hidup
preskep, LTP (-), ketuban cukup, plasenta anterior,
suspek DKP, JK laki laki/ 3259 gram, TP 21/06/2026

Hb : 13 gr%

Protein urine : (-) (jika ada indikasi)

Glukosa urine : (-) (jika ada indikasi)

Obat yang dikonsumsi : Fe, Kalk

3. Riwayat Kontrasepsi

Ibu mengatakan belum pernah menggunakan alat kontrasepsi

4. Pemenuhan kebutuhan sehari-hari

a) Nutrisi



Makan

Frekuensi : 3 kali sehari

Porsi : 1 porsi

Menu : nasi, sayur, lauk, buah

Makan pagi, 1 centong nasi ± 175 kkal, ayam goreng ukuran sedang bagian dada ± 225 kkal, tempe goreng ± 40 kkal, tahu goreng ± 50 kkal, sayur bening ± 45 kkal, buah seperti pisang ± 105 kkal, snack sari roti 300 kkal,

Makan siang, 1 mangkok mie ayam + bakso ± 650 kkal, 1 gelas susu ± 180 kkal, 1 mangkok sedang buah papaya ± 55 kkal

Makan malam, 2 centong nasi ± 260 kkal, 1 ikan goreng ± 200 kkal, sayur buncis ± 35 kkal

Jumlah seluruh kalori ibu hamil dalam 1 hari yaitu 2,370 kkal

Pantangan : Tidak ada

Masalah : Tidak ada

Minum

Frekuensi : 8-12 gelas sehari

Jenis : air putih dan susu

Masalah : tidak ada

b) Pola eliminasi

BAB

Frekuensi : 1 kali sehari

Warna : kuning kecoklatan

Konsistensi : lunak

Bau : Khas Feses

Keluhan : Tidak ada

BAK

Frekuensi : 5-7 kali sehari

Warna : kuning jernih

Bau : khas amoniak

Keluhan : Tidak ada

c) Istirahat tidur

Siang : 1-2 jam

Malam : 7-8 jam

Masalah : Tidak ada

d) Personal hygiene

Mandi : 2 kali sehari

Keramas : 3 kali seminggu

Gosok gigi : 2 kali sehari

Ganti pakaian dalam : 3 kali sehari

e) Aktivitas

Jenis aktivitas : Rutinitas ibu rumah tangga

Masalah : Tidak ada

f) Hubungan seksual

Frekuensi : 2 Kali seminggu

Masalah : Tidak ada

5. Keadaan psikososial dan spiritual

a) Hubungan ibu dengan suami : Baik

b) Hubungan ibu dengan keluarga : Baik

c) Penerimaan terhadap kehamilan : kehamilan direncanakan dan diinginkan

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Tanda-tanda vital

Tekanan darah : 120/80 mmHg

Respirasi : 24 kali/menit

Temperature : 36,5 °C

Nadi : 83 kali/menit

2. Pemeriksaan Antropometri

Berat badan sekarang : 66 Kg

Peningkatan BB : 10 Kg (sesuai)

Pemeriksaan Panggul (pada primigravida)

Distansia Spinarum : 25 cm

Distansia **cristarum** : 28 cm

Konjugata eksterna : 19 cm

3. Pemeriksaan fisik

a) Kepala

Bentuk : Simetris

Keadaan : Bersih

Warna rambut : Hitam

Distribusi rambut : Merata

Kerontokan : Tidak ada

Benjolan : **Tidak ada**

Nyeri tekan : **Tidak ada**

b) Muka

Keadaan : Pucat

Cloasma gravidarum : Tidak ada

Oedema : **Tidak ada**

Nyeri tekan : **Tidak ada**

c) Mata

Bentuk : Simetris

Kebersihan : Bersih

Konjungtiva : an-anemis

Sclera : an-ikterik

- Kelainan : Tidak ada
- d) Hidung
- Bentuk : Simetris
- Kebersihan : Bersih
- Pengeluaran : Tidak ada
- Polip : Tidak ada
- e) Telinga
- Bentuk : Simetris
- Kebersihan : Bersih
- Serumen : Tidak ada
- Pengeluaran : Tidak ada
- f) Mulut
- Mukosa : Lembab
- Lidah : Bersih
- Gigi : Lengkap
- Karies : Tidak ada
- Stomatitis : Tidak ada
- Kelainan : Tidak ada
- g) Leher
- Pembesaran kelenjar Tyroid : Tidak ada
- Pembesaran kelenjar Limfe : Tidak ada
- Pembesaran vena jugularis : Tidak ada
- h) Payudara

Bentuk	: Simetris
Corpus	: Membesar
Areola mammae	: Hiperpigmentasi
Papilla mammae	: Menonjol
Benjolan	: Tidak ada
Nyeri tekan	: Tidak ada
Pengeluaran	: Ada

i) Abdomen

1) Inspeksi

Pembesaran	: Sesuai dengan usia kehamilan
Bekas operasi	: Tidak ada
Striae gravida	: Tidak ada
Linea nigra	: Ada

2) Palpasi

Leopold I : TFU 30 cm Pada fundus teraba bagian bulat, lunak, dan tidak ada lentingan

Leopold II : Disebelah kanan perut ibu teraba keras, memanjang dari atas ke bawah. Sebelah kiri ibu teraba bagian-bagian kecil janin.

Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba bagian bulat, keras, dan ada lentingan. Bagian terbawah janin belum masuk PAP

Leopold IV : konvergen

3) Auskultasi

Punctum max : 2 jari dibawah pusat ibu sebelah kanan

DJJ : (+)

Irama : Teratur

Frekuensi : 134 kali/menit

Intensits : Kuat

4) Tafsiran Berat Janin (TBJ)

$$(TFU - 12) \times 155 = 30 - 12 = 18$$

$$= 18 \times 155$$

$$= 2,790 \text{ gram}$$

j) Genetalia

Pengeluaran : Tidak ada

Varises : Tidak ada

Oedema : Tidak ada

Anus : Tidak ada Hemoroid

k) Ektremitas atas dan bawah

Atas

Bentuk : Simetrиси

Kebersihan : Bersih

Warna kuku : Merah muda

Oedema : Tidak ada

Tonus otot : kuat

Kelainan : Tidak ada

Bawah

Bentuk : Simetrisi

Kebersihan : Bersih

Warna kuku : Merah muda

Oedema : Tidak ada

Tonus otot : kuat

Kelainan : Tidak ada

Varises : Tidak ada

Reflex patella : + 2

4. Pemeriksaan penunjang

HB : -

II. INTERPRETASI DATA

1. Diagnosa

Ny "W" Umur 24 Tahun G1P0A0 umur kehamilan 34 minggu 1 hari, janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala, keadaan jalan lahir baik, keadaan ibu dan janin baik, hamil **trimester III fisiologis.**

Data **Subjektif:**

a. Ibu mengatakan **Ingin** memeriksakan kehamilannya

b. Ibu mengatakan **ini** kehamilannya yang **ke 1**

c. Ibu mengatakan HPHT tanggal 14 september 2025

d. Ibu mengatakan usia kehamilannya 8 bulan

b. Ibu mengatakan mengeluh sering mengalami Nyeri pada area

punggung

Data Objektif

a. Pemeriksaan umum

Keadaan umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Tanda-tanda vital

Tekanan darah : 120/80 mmHg

Respirasi : 24 kali/menit

Temperature : 36,5 °C-

Nadi : 83 kali/menit

Berat badan sekarang : 66 Kg

Peningkatan BB : 10 Kg (sesuai)

b. Pemeriksaan fisik

1) Palpasi Abdomen

Leopold I : TFU 30 cm Pada fundus teraba bagian bulat, lunak, dan tidak ada lentingan

Leopold II : Disebelah kanan perut ibu teraba keras, memanjang dari atas ke bawah. Sebelah kiri ibu teraba bagian-bagian kecil janin.

Leopold III : Pada bagian bawah perut ibu teraba bagian bulat, keras, dan ada lentingan. Bagian terbawah janin belum masuk PAP

Leopold IV : konvergen

2) Auskultasi

Punctum max : 1-2 jari dibawah pusat ibu sebelah
kanan/kiri

DJJ : (+)

Irama : Teratur

Frekuensi : 134 kali/menit

Intensits : Kuat

3) Tafsiran Berat Janin (TBJ)

$$\begin{aligned} (TFU - 12) \times 155 &= 30 - 12 = 18 \\ &= 18 \times 155 \\ &= 2790 \text{ gram} \end{aligned}$$

2. Masalah

Nyeri punggung

3. Kebutuhan

- a. Menjelaskan hasil pemeriksaan
- b. Informasikan tentang perubahan fisiologis hamil trimester III
- c. Jelaskan tentang kebutuhan nutrisi dan cairan
- d. Jelaskan tentang kebutuhan asam folat dan kalsium
- e. Jelaskan tentang kebutuhan istirahat dan tidur
- f. Jelaskan tentang personal hygiene
- g. Jelaskan tentang tanda – tanda bahaya kehamilan trimester III.
- h. Jelaskan tentang perubahan postur tubuh
- i. Anjurkan ibu melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri

punggung pada ibu hamil trimester III.

j. Anjurkan ibu kompres hangat pada area punggung

k. Jelaskan tentang Persiapan persalinan

l. Informasikan tentang jadwal kunjungan ulang pada ibu

III. MASALAH POTENSIAL

Gangguan mobilitas fisik

IV. TINDAKAN SEGERA

Tidak ada

V. INTERVENSI

NO	Tujuan/kriteria	Intervensi	Rasionalisasi
Dx	Tujuan : Kehamilan TM III berlangsung normal sampai aterm dan tidak ada komplikasi Kriteria: - keadaan umum ibu baik - kesadaran : composmentis - TTV TD: 100 – 130/60 – 90 mmhg N : 60-100 kali/ menit RR : 16-24 T : 36,5°C - 37,5°C - Pemantauan kenaikan berat badan ibu $\pm 0,5$ kg dalam seminggu - Ibu tidur malam ± 8	- Informasikan hasil pemeriksaan - Jelaskan perubahan fisiologis pada TM III Perubahan fisiologis merupakan perubahan pada fisik ibu hamil pada saat hamil yang disebabkan oleh perubahan hormonal. Dengan terjadinya kehamilan maka seluruh sistem genetalia ibu hamil	- Menjelaskan hasil pemeriksaan bertujuan agar ibu dapat memantau kemajuan proses kehamilan demi memastikan kesehatan pada ibu serta tumbuh kembang janin yang ada di dalamnya. Mengetahui adanya komplikasi kehamilan yang mungkin saja terjadi saat kehamilan sejak dini, termasuk adanya riwayat penyakit dan tindak pembedahan (Lestari & Innaka, 2021) - Ibu dapat beradaptasi dengan perubahan – perubahan yang terjadi pada TM III

	jam dan tidur/istirahat siang ± 1 jam - Ibu mengkonsumsi tablet Fe 90 butir selama kehamilan - Tinggi fundus uteri (TFU) sesuai dengan usia kehamilan a. 28 minggu TFU = 3 jari dibawa px b. 32 minggu TFU = pertengahan pusat px c. 40 minggu TFU = 3 sampai 1 jari dibawah px - Denyut Jantung Janin Frekuensi : 120-160 x/m Intesitas : kuat Irama : Teratur - Kadar HB ≥ 11 gr% - Presentasi Kepala	mengalami perubahan mendasar sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim, plasenta dalam perkembangannya mengeluarkan hormone somatomammotropin, estrogen, dan progesterone yang menyebabkan perubahan pada bagian tubuh ibu hamil (W. Sari et al., 2024) 3. Berikan pendidikan kesehatan tentang kebutuhan nutrisi dan cairan : - Kebutuhan kalori selama kehamilan adalah sekitar 70.000-80.000 kilo kalori (kkal), - Tambahan Kalori 285-300 kalori/ hari - Protein 85 gr/ hari, diperoleh dari kacang-kacangan, keju, susu, ikan, ayam,dll - Karbohidrat sesuai usia dan trimester ($\pm 380-400$ gram/hari) serta memilih karbohidrat kompleks seperti nasi merah, roti gandum, dan kentang untuk menjaga kestabilan gula darah dan memenuhi kebutuhan nutrisi ibu Hamill - Zat besi 30 mg/ hari, sumber zat besi yaitu dagingmerah, bayam, ikan dan lainnya.ibu juga dapat mengonsumsi suplemen zat besi 1 kali seharipada waktu	3. Pada saat hamil ibu harus makan makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi meskipun tidak berarti makanan yang mahal. Gizi pada waktu hamil harus ditingkatkan hingga 300 kalori per hari, ibu hamil harusnya mengonsumsi yang mengandung protein, zat besi, dan minum cukup cairan (menu seimbang) (Yuliyanti et al., 2022)
--	--	---	---

		malam hari f. Ibu dianjurkan dianjurkan untuk minum 6-8 gelas (Herliani, Efriani, Khodijah, et al., 2024) 4. Jelaskan ibu tetap mengonsumsi tablet Fe, dan memberitahu waktu yang tepat untuk meminum tablet Fe yaitu pada malam hari 5. Jelaskan tentang kebutuhan istirahat dan tidur. pola istirahat yang cukup, seperti pola tidur yang normal yaitu tidur malam rentan waktu 7- 8 jam/ hari, Pada siang 1-2 jam. Istirahat yang cukup membantu ibu hamil dalam menjaga kondisi kesehatannya, memberikan energi yang diperlukan, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat (Herliani et al., 2024). 6. Jelaskan tentang personal hygiene kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi karena badan kotor yang banyak mengandung kuman-kuman. Tujuan dari personal hygiene adalah memelihara kebersihan diri ibu hamil, mencegah penyakit serta ibu akan merasa nyaman. (Rozani et al., 2023). 7. Jelaskan tentang tanda –	4. pada saat hamil harus tetap mengonsumsi tablet Fe, tablet Fe dapat mencegah anemia, resiko pendarahan saat persalinan 5. Istirahat yang cukup membantu ibu hamil dalam menjaga kondisi kesehatannya, memberikan energi yang diperlukan, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi (Herliani et al., 2024) 6. Menjaga kebersihan tubuh ibu hamil bertujuan untuk memelihara kebersihan diri, mencegah penyakit dan membuat ibu merasa nyaman (Rozani et al., 2023) 7. Mengetahui tanda
--	--	---	--

		tanda bahaya kehamilan TM III - Perdarahan pervagina - Penglihatan kabur - Bengkak dimuka dan tangan - Janin kurang bergerak - Ketuban pecah dini (KPD) - Plasenta previa - Solusio plasenta (Haris & Lidya, 2024) 8. Jelaskan persiapan persalinan, hal yang harus digali: - Tempat bersalin - Memilih tenaga kesehatan professional yang terlatih - Bagaimana cara menghubungi nakes tersebut - Bagaimana dengan transportasi - Siapa yang menemani persalinan - Berapa biaya persalinan yang dibutuhkan - Siapa pendonor darah 9. Berikan jadwal kunjungan ulang pada ibu Selama kehamilannya minimal 6 kali, dengan distribusi waktu : 2 kali pada trimester kesatu (0 - 12 minggu), 1 kali pada trimester kedu (>12 minggu – 24 minggu), dan 3 kali pada trimester ketiga (>24 minggu sampai dengan kelahiran) (Kmenkes , 2020)	bahaya kehamilan TM III maka akan dapat lebih cepat tertangani dan ibu mempunyai pengalaman kehamilan sehingga dapat cepat bersikap mencari peyalanan kesehatan 8. Persiapan persalinan merupakan aspek penting dalam kehamilan yang memengaruhi kelancaran proses persalinan dan kesejahteraan ibu serta bayi. Kesiapan ibu dalam menghadapi (Atik et al., 2025) 9. Diberi jadwal kunjungan ulang pada ibu diharapkan ibu memeriksa kehamilannya tepat waktu (Kemenkes, 2020)
M1	Tujuan:	1. Jelaskan penyebab	1. menyebabkan perubahan

	Setelah dilakukan asuhan kebidanan pad ibu hamil TM III nyeri punggung berkurang Kriteria : - ibu mengatakan nyeri punggung berkurang - Skala nyeri berkurang TTV : Tekanan Darah Sistol : 100 - 130 mmHg Diastol : 60-90 mmHg N:70-90 x/m T: 36,5 - 37,5°C RR:16-24 x/m -Kondisi janin baik -Nyeri punggung berkurang -DJJ :120-160 x/m -HB:>11gr%	fisiologis terjadinya nyeri punggung. - Anjurkan ibu senam hamil birth ball 3 kali seminggu setidaknya 30 menit selama 2 minggu - Anjurkan ibu melakukan kompres hangat pada area punggung Pemberian kompres hangat selama 15 menit dengan air bersuhu 46,5 – 51,5 °C	postur tubuh, termasuk peningkatan lordosis atau lengkungan alami pada punggung bawah. Perubahan postur ini dapat memberikan tekanan pada saraf dan menyebabkan sakit punggung. Wanita hamil mengalami kenaikan berat badan secara bertahap selama kehamilan. Berat tambahan ini dapat meningkatkan tekanan pada tulang belakang dan persendian, yang dapat mengakibatkan nyeri punggung. (wulan et al., 2024) - strategi relaksasi serta pendekatan nonfarmakologis dalam mengatasi rasa sakit nyeri punggung selama masa kehamilan. Teknik penggunaan <i>birth ball</i> melibatkan gerakan menggoyang panggul di atas bola dengan perlahan serta menggerakkan pinggul maju mundur (Ekajayanti & Widianarti 2025) - Kompres hangat dapat menyebabkan fase dilatasi (pelebaran pembuluh darah) sehingga menambah pemasukan oksigen, nutrisi dan leukosit darah yang menuju ke jaringan tubuh. Akibat positif yang ditimbulkan adalah memperkecil inflamasi, menurunkan kekakuan nyeri otot serta mempercepat
--	--	--	--

		4. Jelaskan tentang perubahan postur tubuh Jelaskan tentang perubahan postur tubuh, Postur tubuh pada wanita hamil berubah secara bertahap. Hal ini disebabkan karena janin didalam perut akan semakin besar sehingga dapat mengompensasi penambaha berat badan, lalu bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang lebih melengkung, sedangkan sendi tulang belakang lebih terasa lentur yang mengakibatkan nyeri punggung pada beberapa wanita hamil, anjurkan ibu untuk mempertahankan posisi tubuh yang benar agar dapat menyurangi nyeri punggung. (Hutomo et al., 2022) 5. Jelaskan istirahat tidur ibu yang cukup Malam 7-8 jam siang 1-2 jam	penyembuhan jaringan lunak (Yuliania et al., 2021). 4. Perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh selama kehamilan dapat meningkatkan nyeri seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Hutomo et al., 2022) 5. Istirahat yang cukup dapat membuat ibu kembali rileks dan nyaman
MP	Tujuan : Gangguan mobilitas fisik ibu tidak terjadi Kriteria:	1. menjelaskan penyebab terjadinya gangguan mobilitas fisik. Salah satu penyebab gangguan mobilitas fisik yaitu nyeri , kelemahan otot, ketegangan otot, peningkatan berat badan dan nyeri punggung 2. Anjurkan ibu untuk perubahan postur tubuh/body mekanik Berdiri tegak, bahu rileks, berat badan seimbang pada kedua kaki. Duduk dengan punggung lurus dan	1. Perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh selama kehamilan dapat meningkatkan nyeri seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Hutomo et al., 2022) 2. Perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh selama kehamilan dapat meningkatkan nyeri seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Hutomo et al., 2022)

		gunakan penopang di punggung bawah. Hindari membungkuk saat mengangkat barang, tekuk lutut dan dekatkan beban ke tubuh. Tidur miring ke kiri dengan bantal di antara lutut. Gunakan alas kaki datar dan nyaman serta hindari berdiri atau duduk terlalu lama (Hutomo, et al.2022)	
		3. Anjurkan ibu melakukan terapi birth ball selama 30 menit, 3x dalam seminggu selama 2 minggu	3. strategi relaksasi serta pendekatan nonfarmakologis dalam mengatasi rasa sakit nyeri punggung selama masa kehamilan. Teknik penggunaan <i>birth ball</i> melibatkan gerakan menggoyang panggul di atas bola dengan perlahan serta menggerakkan pinggul maju mundur (Ekajayanti & Widianari 2025)
		4. Anjurkan ibu melakukan kompres hangat 15 menit (46-50c) selama 3 hari, 1x/hari	4. Kompres hangat dapat menyebabkan fase dilatasi (pelebaran pembuluh darah) sehingga menambah pemasukan oksigen, nutrisi dan leukosit darah yang menuju ke jaringan tubuh. Akibat positif yang ditimbulkan adalah memperkecil inflamasi, menurunkan kekakuan nyeri otot serta mempercepat penyembuhan jaringan lunak (Yuliania et al., 2021).
		5. Anjurkan ibu istirahat yang cukup malam 7-8 jam	5.Istirahat yang cukup

		siang 1-2 jam	dapat membuat ibu kembali rileks dan nyaman
--	--	---------------	---

VI. IMPLEMENTASI

Hari/Tanggal /Jam	Implementasi	Respon
	1. Menginformasikan hasil pemeriksaan pada ibu 2. Memberikan Penkes tentang perubahan fisiologis kehamilan TM III. Perubahan fisiologis merupakan perubahan pada fisik ibu hamil pada saat hamil yang disebabkan oleh perubahan hormonal. Dengan terjadinya kehamilan maka seluruh sistem genetalia ibu hamil mengalami perubahan mendasar sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim, plasenta dalam perkembangannya mengeluarkan hormone somatomammotropin, estrogen, dan progesterone yang menyebabkan perubahan pada bagian tubuh ibu hamil (W. Sari et al., 2024) 3. Memberikan Penkes tentang kebutuhan nutrisi pada ibu hamil trimester III yaitu: karohidrat, protein: daging susu kacang kacangan, asam folat: daging, kacang polong, ikan, telur, jamur, zat besi, dari makanan seperti daging, ikan, unggas, telr, buncis, brokoli, kalk: ubi jalar, kerang, sayuran berdaun hijau, susu 4. Memberitahu ibu tetap	1. Ibu senang mengetahui kehamilannya dalam keadaan normal 2. Ibu mengatakan mengerti dan memahami perubahan fisiologi kehamilan TM III 3. Ibu mengatakan telah makan 3 kali sehari, dengan nasi, lauk pauk, buah, snack roti, 1 mangkok bakso, 1 gelas susu 4. Ibu telah mengonsumsi tablet Fe 1 kali sehari sebelum tidur, selama

	mengonsumsi tablet Fe, dan memberitahu waktu yang tepat untuk meminum tablet Fe yaitu pada malam hari. 5. Mengajukan ibu untuk istirahat yang cukup, selama masa kehamilan pola istirahat yang cukup, seperti pola tidur yang normal yaitu tidur malam rentan waktu 7- 8 jam/ hari, Pada siang 1-2 jam. Istirahat yang cukup membantu ibu hamil dalam menjaga kondisi kesehatannya, memberikan energi yang diperlukan, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat (Herliani et al., 2024). 6. Mengajukan ibu untuk menjaga <i>personal hygiene</i>, kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi karena badan kotor yang banyak mengandung kuman-kuman. Tujuan dari <i>personal hygiene</i> adalah memelihara kebersihan diri ibu hamil, mencegah penyakit serta ibu akan merasa nyaman. (Rozani et al., 2023). 7. Menjelaskan tanda-tanda bahaya TM III pada ibu: - Perdarahan pervagina - Penglihatan kabur - Bengkak dimuka dan tangan - Janin kurang bergerak - Ketuban pecah dini (KPD) - Plasenta previa - Solusio plasenta (Haris & Lidya, 2024) 8. Menjelaskan pada Ibu tentang persiapan persalinan yaitu; - Tempat bersalin - Memilih tenaga kesehatan profesional yang terlatih - Bagaimana cara	masa kehamilan ibu telah mengonsumsi hamil 90 butir lebih 5. Ibu telah memenuhi kebutuhan istirahatnya yaitu tidur siang selama ± 2 jam dan malam selama ± 7 jam 6. Setelah diberi penkes ibu sudah menerapkan kebersihan yaitu sering mengganti celana dalam apabila terasa lembab, dan jika setelah BAK ibu mengeringkan terlebih dahulu pada area genetalia. 7. Ibu mengatakan mengetahui hal hal yang berbahaya selama kehamilan seperti terjadinya perdarahan, gerakan janin yang berkurang, penglihatan kabur dll, jika ibu mengalami hal tersebut ibu cepat menghubungi tenaga kesehatan. 8. Ibu mengatakan akan bersalin di tempat bidan, dan telah menyiapkan biaya untuk bersalin
--	---	--

	menghubungi nakes tersebut d. Bagaimana dengan transportasi e. Siapa yang menemani persalinan f. Berapa biaya persalinan yang dibutuhkan g. Siapa pendonor darah 9. Menjelaskan penyebab fisiologis terjadinya nyeri punggung. perubahan postur tubuh, termasuk peningkatan lordosis atau lengkungan alami pada punggung bawah. Perubahan postur ini dapat memberikan tekanan pada saraf dan menyebabkan sakit punggung. Wanita hamil mengalami kenaikan berat badan secara bertahap selama kehamilan. Berat tambahan ini dapat meningkatkan tekanan pada tulang belakang dan persendian, yang dapat mengakibatkan nyeri punggung. (wulan et al., 2024) 10. Meminta izin kepada ibu untuk dilakukan senam hamil dan kompres hangat 11. Memberitahu ibu jadwal kunjungan ulang pada ibu. Kunjungan ulang pada 1 minggu berikutnya atau apabila ada keluhan, dan tanda tanda persalinan.	9. Ibu mengetahui penyebab terjadinya nyeri punggung karena perubahan postur tubuh, ibu mulai membiasakan untuk menggunakan baju yang tidak ketat dan merubah posisi tubuh yang benar agar dapat mengurangi nyeri punggung. 10. Ibu bersedia melakukan senam hamil birth ball dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung selama 2 minggu 11. Ibu bersedia untuk melakukan kunjungan ulang jika ada keluhan dan tanda tanda persalinan
--	--	--

VII. EVALUASI

Hari/Tanggal Jam	EVALUASI	PARAF
	S: - Ibu mengatakan ini kehamilannya yang ke 1 - Ibu mengatakan usia kehamilannya 8 bulan - Ibu mengatakan mengeluh sering mengalami Nyeri pada area punggung O: - Pemeriksaan u - Keadaan umum : baik - Kesadaran : Composmentis - TD : 120/70 mmhg - Nadi : 87 x/menit - RR : 21 x/menit - T : 36,5 °C A : Ny "D" Umur 24 Tahun G1P0A0 umur kehamilan (UK) 34 Minggu 1 hari, janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala, keadaan jalan lahir normal, keadaan umum ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Nyeri Punggung P : - Intervensi dilanjutkan pada kunjungan selanjutnya	

CATATAN PERKEMBANGAN MINGGU KE 1

HARI KE 1

Hari/Tanggal Jam	EVALUASI	PARAF
12/05/2026	S: - Ibu mengatakan telah memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan - Ibu telah menjaga potur tubuh ibu yang benar dan tidak menggunakan pakaian yang ketat dan sepatu hak tinggi - Ibu sudah mengonsumsi tablet Fe setiap malam hari - Ibu mengatakan nyeri yang dirasakan dalam skala nyeri 6 karna nyeri yang ibu rasakan tidak begitu nyeri O: - Pemeriksaan umum - Keadaan umum : baik - Kesadaran : Composmentis - TD : 110/70 mmhg - Nadi : 89 x/menit - RR : 21 x/menit	



	T : 36,5 °C DJJ : 144 x/m A : Ny “D” Umur 24 Tahun G1P0A0 umur kehamilan (UK) 34 Minggu 2 hari, janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala, keadaan jalan lahir normal, keadaan umum ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Nyeri Punggung P : - Anjurkan ibu untuk tidak menggunakan sepatu hak tinggi dan baju ketat Evaluasi : ibu bersedia untuk tidak menggunakan baju ketat dan sepatu hak tinggi - Anjurkan ibu tetap menjaga postur tubuh yang benar, untuk mengurangi nyeri punggung Evaluasi : lu bersedia untuk tetap menjaga postur tubuh ibu - Anjurkan ibu tetap mengkonsumsi Tablet Fe 1x1 pada malam hari Evaluasi : ibu telah mengkonsumsi setiap hari 1x1 pada hamil hari - Anjurkan ibu tetap memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan ibu selama hamil Evaluasi : ibu telah memenuhi kebutuhan nutrisi dan caran selama masa kehamilan - Penkes tanda bahaya kehamilan TM 3, perdarahan, kpd, plasenta previa dll Evaluasi: ibu mengerti apa saja tanda bahaya TM 3 dan jika ada tanda bahaya pada ibu ibu mengatakan langsung menghubungi tenaga kesehatan - Lakukan senam birth ball selama 15 – 30 menit Evaluasi: senam dilakukan selama 15 – 30 menit membuat ibu rileks dan nyaman selama pelaksanaan senam - Lakukan kompres air hangat menggunakan buli buli hangat selama 10-15 menit di area yang nyeri punggung Evaluasi : kompres dilakukan selama 10 – 15 menit membuat ibu nyaman dan rileks - Intervensi dilanjutkan pada kunjungan selanjutnya	
--	---	--

CATATAN PERKEMBANGAN

HARI KE 2

Hari/Tanggal Jam	EVALUASI	PARAF
14/05/2026	S: - Ibu sudah tidak menggunakan sepatu yang berhak tinggi jika keluar rumah, dan tetap menjaga postur tubuh yang benar - Ibu mengatakan masi merasakan nyeri pada area punggung O: - Pemeriksaan umum - Kedadaan umum : baik - Kesadaran : Composmentis - TD : 120/80 mmhg - Nadi : 87 x/menit - RR : 22 x/menit - T : 36,5 °C - DJJ : 140 x/m A : Ny "D" Umur 24 Tahun G1P0A0 umur kehamilan (UK) 34 Minggu 4 hari, janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala, keadaan jalan lahir normal, keadaan umum ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Nyeri Punggung P : - Anjurkan ibu tetap menjaga postur tubuh yang benar, untuk mengurangi nyeri punggung Evaluasi : Ibu bersedia untuk tetap menjaga postur tubuh ibu - Anjurkan ibu tetap mengkonsumsi Tablet Fe 1x1 pada malam hari Evaluasi : ibu telah mengkonsumsi setiap hari 1x1 pada hamal hari - Lakukan senam birth ball selama 15 – 30 menit Evaluasi: senam dilakukan selama 15 – 30 menit membuat ibu rileks dan nyaman selama pelaksanaan senam - Lakukan kompres air hangat menggunakan buli buli hangat selama 10-15 menit di area yang nyeri punggung Evaluasi : kompres dilakuakan selama 10 – 15 menit membuat ibu nyaman dan rileks - Intervensi dilanjutkan pada kunjungan selanjutnya	

CATATAN PERKEMBANGAN

HARI KE 3

Hari/Tanggal Jam	EVALUASI	PARAF
16/05/2026	S: - Ibu mengatakan nyeri pada area punggung sudah mulai berkurang tetapi jika ibu banyak melakukan aktivitas yang berat ibu sering merasa sedikit nyeri O: - Pemeriksaan umum - Keadaan umum : baik - Kesadaran : Composmentis - TD : 110/70 mmhg - Nadi : 79 x/menit - RR : 23 x/menit - T : 36,9 °C - DJJ : 134 x/m A : Ny "D" Umur 24 Tahun G1P0A0 umur kehamilan (UK) 34 Minggu 6 hari, janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala, keadaan jalan lahir normal, keadaan umum ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Nyeri Punggung P : - Anjurkan ibu tetap mempertahankan postur tubuh yang benar, untuk mengurangi nyeri punggung Evaluasi : Ibu bersedia untuk tetap menjaga postur tubuh ibu - Anjurkan ibu tetap mengonsumsi Tablet Fe 1x1 pada malam hari Evaluasi : ibu telah mengonsumsi setiap hari 1x1 pada malam hari - Lakukan senam birth ball selama 15 – 30 menit Evaluasi: senam dilakukan selama 15 – 30 menit membuat ibu rileks dan nyaman selama pelaksanaan senam - Lakukan kompres air hangat menggunakan buli buli hangat selama 10-15 menit di area yang nyeri punggung Evaluasi : kompres dilakukan selama 10 – 15 menit membuat ibu nyaman dan rileks - Intervensi dilanjutkan pada kunjungan selanjutnya	

CATATAN PERKEMBANGAN

HARI KE 4

Hari/Tanggal Jam	EVALUASI	PARAF
18/05/2026	S: - Ibu mengatakan nyeri pada area punggung sudah berkurang dan lebih merasa rileks dan nyaman saat setelah melakukan senam dan kompres hangat O: - Pemeriksaan umum - Keadaan umum : baik - Kesadaran : Composmentis - TD : 120/80 mmhg - Nadi : 89 x/menit - RR : 22 x/menit - T : 37°C - DJJ : 147x/m A : Ny "D" Umur 24 Tahun G1P0A0 umur kehamilan (UK) 35 Minggu 1 hari, janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala, keadaan jalan lahir normal, keadaan umum ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Nyeri Punggung P : - Anjurkan ibu tetap mengkonsumsi Tablet Fe 1x1 pada malam hari Evaluasi : ibu telah mengkonsumsi setiap hari 1x1 pada malam hari - Lakukan senam birth ball selama 15 – 30 menit Evaluasi: senam dilakukan selama 15 – 30 menit membuat ibu rileks dan nyaman selama pelaksanaan senam - Lakukan kompres air hangat menggunakan buli buli hangat selama 10-15 menit di area yang nyeri punggung Evaluasi : kompres dilakukan selama 10 – 15 menit membuat ibu nyaman dan rileks - Intervensi dilanjutkan pada kunjungan selanjutnya	

CATATAN PERKEMBANGAN

HARI KE 5

Hari/Tanggal Jam	EVALUASI	PARAF
20/05/2026	S: - Ibu mengatakan nyeri pada area punggung sudah berkurang dan ibu merasa lebih rileks dan nyaman, nyeri yang dirasakan ibu yaitu nyeri ringan O: - Pemeriksaan umum - Keadaan umum : baik - Kesadaran : Composmentis - TD : 110/80 mmhg - Nadi : 84 x/menit - RR : 22 x/menit - T : 36,5 °C - DJJ : 146 x/m A : Ny “D” Umur 24 Tahun G1P0A0 umur kehamilan (UK) 35 Minggu 3 hari, janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala, keadaan jalan lahir normal, keadaan umum ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Nyeri Punggung P : - Anjurkan ibu tetap mengkonsumsi Tablet Fe 1x1 pada malam hari Evaluasi : ibu telah mengkonsumsi setiap hari 1x1 pada malam hari - Lakukan senam birth ball selama 15 – 30 menit Evaluasi: senam dilakukan selama 15 – 30 menit membuat ibu rileks dan nyaman selama pelaksanaan senam - Lakukan kompres air hangat menggunakan buli buli hangat selama 10-15 menit di area yang nyeri punggung Evaluasi : kompres dilakukan selama 10 – 15 menit membuat ibu nyaman dan rileks - Intervensi dilanjutkan pada kunjungan selanjutnya	

CATATAN PERKEMBANGAN

HARI KE 5

Hari/Tanggal Jam	EVALUASI	PARAF
22/05/2026	S: - Ibu mengatakan nyeri pada area punggung sudah berkurang dan ibu merasa lebih rileks dan nyaman O: - Pemeriksaan umum - Keadaan umum : baik - Kesadaran : Composmentis - TD : 120/80 mmhg - Nadi : 88 x/menit - RR : 22 x/menit - T : 36 °C - DJJ : 149 x/m A : Ny "D" Umur 24 Tahun G1P0A0 umur kehamilan (UK) 35 Minggu 5 hari, janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala, keadaan jalan lahir normal, keadaan umum ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Nyeri Punggung P : - Anjurkan ibu tetap mengkonsumsi Tablet Fe 1x1 pada malam hari Evaluasi : ibu telah mengkonsumsi setiap hari 1x1 pada malam hari - Penkes persiapan persalinan, tempat, peralatan ibu dan bayi, transportasi, dokumen dll Evaluasi: ibu mengatakan sudah mempersiapkan semua persiapan persalinan - Lakukan senam birth ball selama 15 – 30 menit Evaluasi: senam dilakukan selama 15 – 30 menit membuat ibu rileks dan nyaman selama pelaksanaan senam - Lakukan kompres air hangat menggunakan buli buli hangat selama 10-15 menit di area yang nyeri punggung Evaluasi : kompres dilakukan selama 10 – 15 menit membuat ibu nyaman dan rileks - Intervensi dilanjutkan pada kunjungan selanjutnya	

CATATAN PERKEMBANGAN

HARI KE 7

Hari/Tanggal Jam	EVALUASI	PARAF
23/05/2026	S: - Ibu sudah tidak menggunakan sepatu yang berhak tinggi jika keluar rumah, dan tetap menjaga postur tubuh yang benar - Ibu sudah memenuhi semua kebutuhan nutrisi dan cairan ibu - Ibu tidak melakukan aktivitas berat dan pola istirahat ibu sudah teratur - Ibu mengatakan nyeri pada punggung sudah tidak terasa dan ibu lebih rileks dan nyamam O: - Pemeriksaan umum - Keadaan umum : baik - Kesadaran : Composmentis TD : 110/80 mmhg - Nadi : 85 x/menit RR : 24 x/menit T : 36,7 °C DJJ : 145 x/m A : Ny "D" Umur 24 Tahun G1P0A0 umur kehamilan (UK) 35 Minggu 6 hari, janin tunggal hidup, intrauterine, presentasi kepala, keadaan jalan lahir normal, keadaan umum ibu dan janin baik, hamil trimester III fisiologis. Masalah : Nyeri Punggung P : - Anjurkan ibu tetap mempertahankan untuk tidak menggunakan pakaian ketat dan hak tinggi serta tetap mempertahankan postur tubuh ibu yang benar. Evaluasi : ibu bersedia untuk tetap mempertahankan anjuran yang diberikan bidan - Anjurkan ibu tetap mengkonsumsi Tablet Fe 1x1 pada malam hari Evaluasi : ibu telah mengkonsumsi setiap hari 1x1 pada hamil hari - Anjurkan ibu tetap melakukan senam birth ball dan kompres hangat pada area punggung dan melanjutkan kebutuhan ibu dan menganjurkan ibu untuk mempersiapkan persalinannya Evaluasi : ibu mengerti dan bersedia untuk melakukan anjuran yang diberikan oleh bidan	

C. Pembahasan

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada tanggal 11 maret 2026 Ny.D umur 24 tahun G1P0A0 usia kehamilan 34 minggu 1 hari , HPHT 14 September 2026, TP 21 juni 2026. Ibu melakukan kunjungan antenatal pada trimester 1 sebanyak 2 x (dengan bidan 1x dan dengan dokter 1x), trimester II sebanyak 4x (2x dengan bidan, 2x Dokter), trimester III sebanyak 6 x (Bidan 3x, Dokter 3x) . Maka kunjungan antenatal sudah terpenuhi, hal ini sesuai dengan teori Kementrian Kesehatan RI,2020.

Standar pelayanan antenatal care terpadu minimal dengan 10T yang dilakukan pada ibu yang pertama yaitu pengukuran Tinggi badan, didapatkan hasil dari buku KIA tinggi badan Ny D yaitu 152 cm yang artinya dalam batas normal sehingga tidak terdapat kesenjangan teori dan praktek.

Didapatkan berat badan ibu sebelum hamil 56 kg, dan berat badan pada trimester III didapatkan 66 kg. Tinggi badan ibud yaitu 152cm, Dari hasil IMT didapatkan 24,2 cm dalam katagori berat badan normal, peningkatan berat badan yang direkomendasikan yaitu 11,5-16 kg, sedangkan ibu mengalami peningkatan berat badan sebanyak 10 kg. berdasarkan hasil wawancara diperoleh pemenuhan nutrisi ibu hamil 1 harinya Makan pagi, 1 centong nasi ± 175 kkal, ayam goreng ukuran sedang bagian dada ± 225 kkal, tempe goreng ± 40 kkal, tahu goreng ± 50 kkal, sayur bening ± 45 kkal, buah seperti pisang ± 105 kkal, snack sari roti 300 kkal, Makan siang, 1 mangkok mie ayam + bakso ± 650 kkal, 1 gelas susu ± 180 kkal, 1 mangkok sedang buah papaya ± 55 kkal, Makan malam, 2 centong nasi ± 260 kkal, 1 ikan goreng ± 250 kkal, sayur buncis ± 35 kkal. Jumlah seluruh kalori

ibu hamil dalam 1 hari yaitu (2,370 kkal) karena penambahan kalori ibu hamil normalnya 2.300-2500 sehingga tidak terdapat kesenjangan teori dan praktik

Pengukuran Tekanan darah didapatkan hasil 120/80 mmHg, selama intervensi 7 hari dan berdasarkan buku KIA di dapatkan hasil tekanan darah ibu < 140/90 mmHg yang artinya tekanan darah ibu dalam batas normal dan tidak terdapat kesenjangan teori dan praktek

Pada Ny D pengukuran LILA pada buku KIA didapatkan hasil 24 cm, itu termasuk normal karna ibu hamil dikatakan KEK bila LILA<23,5 sehingga tidak terdapat kesenjangan teori dan praktek. Tinggi fundus uteri (TFU) ibu saat diukur dengan hasil 30 cm dan berada di pertengahan PX dan pusat sehingga sesuai dengan usia kehamilan sehingga tidak terdapat kesenjangan teori dan praktek. Pada saat dilakukan pemeriksaan leopold bagian terbawah perut ibu yaitu kepala bayi.

Dilakukan pemeriksaan awal DJJ 134 kali/menit dan DJJ intervensi terakhir 145 kali/menit sehingga dalam batas normal yaitu 120-160 kali/menit dan tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik.

Hasil wawancara pada ibu Status imunisasi TT ibu mengatakan telah mendapatkan suntikan T1 waktu sd, T2 pada sd kelas dua, T3 pada saat SMP dan T4 sebelum menikah satu kali, berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu sekarang T4. Tetapi terdapat kesenjangan antara buku KIA diperoleh hasil Status TT ibu pada saat kunjungan kehamilan di buku KIA yaitu T5.

Pada buku KIA tercatat sebanyak 130 butir tablet Fe yang telah diberikan oleh bidan, tetapi didalam lembar pemantauan TTD/MMS ibu tidak pernah

mengisi. Dari hasil wawancara ibu selalu mengonsumsi tablet Fe yang diberikan bidan setiap malam hari, mengonsumsi tablet fe minimal 90 butir selama kehamilan, sehingga terdapat kesenjangan antara teori dan praktik, karena tidak terdapat bukti berapa banyak ibu mengonsumsi tablet Fe karena lembar pemantauan TTD/MMS pada buku KIA ibu kosong.

Berdasarkan buku KIA Pemeriksaan penunjang seperti pemeriksaan kadar hemoglobin darah dilakukan, golongan darah (AB), tes tripel eliminasi (HIV,Sifilis dan Hepatitis B) pemeriksaan tersebut dilakukan di trimester 1 di puskesmas didapatkan hasil yaitu (Non reaktif) dan ibu juga melakukan pengecek gula darah yaitu 101 dari hasil wawancara ibu tidak mengetahui kenapa dilakukan pengecekan gula, karena pemeriksaan gula darah bukan prosedur rutin dan ibu mengatakan tidak ada riwayat penyakit gula darah. ada kesenjangan teori dan praktik karena pemeriksaan Hb pada ibu hamil harusnya dilakukan 2 kali pada tm 1 dan 3, tetapi ibu hanya dilakukan pengecekan pada trimester 1

Kehamilan Ny D tidak terdapat tanda-tanda adanya kelainan selama dilakukannya pemeriksaan. Pada setiap pemeriksaan kehamilan di fasilitas Kesehatan dilakukannya konseling pada Ny D sehingga tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik.

Pada bagian penatalaksanaan pengkaji tidak memberi konseling tentang kebutuhan asam folat dan kalsium, hanya menjelaskan kebutuhan tablet Fe sehingga terdapat kesenjangan antara teori dan praktik.

Masalah yang dialami ibu saat pengkajian yaitu nyeri punggung. Keluhan ketidaknyamanan yang dialami ibu tersebut sering terjadi pada ibu usia kehamilan

memasuki trimester ke tiga sehingga menyebabkan masalah pada kehamilan trimester 3 tetapi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga merupakan hal fisiologis yang umum terjadi.

Hal ini karena Kehamilan menyebabkan perubahan postur tubuh, seperti panggul yang condong kedepan dan tulang belakang yang menjadi lordosis akibat pembesaran perut. Simpisis pubis melebar dan sakrokoksigeus tidak teraba pada usia kehamilan 32 minggu, peningkatan pergerakan pelvik dapat menimbulkan keluhan sakit punggung dan ligament pada ibu hamil tua. Hormon estrogen dan progesterone meningkatkan kadar relaksin yang menyebabkan relaksasi ligament dan meningkatkan mobilitas sambungan tubuh, termasuk pada otot-otot pelvik. Perubahan pada sistem musculoskeletal ini sering menimbulkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

Asuhan kebidanan esensial yang diberikan meliputi anjuran menjaga postur tubuh yang benar saat duduk maupun berdiri, penggunaan bantal penyangga saat tidur, istirahat yang cukup, serta anjuran melakukan aktivitas fisik ringan. Edukasi tersebut bertujuan untuk mengurangi beban pada otot punggung dan meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan.

Selain asuhan esensial, diberikan terapi komplementer berupa latihan birth ball dan kompres hangat. Birth ball dilakukan dengan gerakan menggoyangkan panggul secara perlahan untuk meningkatkan fleksibilitas otot panggul dan punggung, memperbaiki keseimbangan tubuh, serta mengurangi tekanan pada daerah lumbal. Menurut teori, birth ball bekerja dengan mengaktifkan otot panggul, perut, dan punggung bawah sehingga membantu menstabilkan tulang

belakang dan menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kompres hangat diberikan pada area punggung yang nyeri selama kurang lebih 15 menit. Pemberian kompres hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki oksigenasi jaringan, mengurangi kekakuan otot, dan memberikan efek relaksasi sehingga intensitas nyeri berkurang. Teori menyebutkan bahwa kompres hangat dengan suhu 46–50°C efektif menurunkan nyeri karena membantu melunakkan jaringan dan meningkatkan aliran darah pada area yang mengalami ketegangan otot.

Pada kunjungan pertama dilakukan pengukuran skala nyeri ibu hamil menggunakan kuisioner Numeric Rating Scale (NRS), didapat hasil yaitu ibu mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang yaitu dalam skor 6, dilakukan pengukuran pada hari terakhir kunjungan menggunakan kuisioner Numeric Rating Scale (NRS) yaitu nyeri ibu berkurang menjadi nyeri ringan dalam skor 2.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah diberikan asuhan kebidanan esensial yang dikombinasikan dengan terapi komplementer birth ball dan kompres hangat, intensitas nyeri punggung ibu mengalami penurunan. Ibu mengatakan nyeri berkurang, aktivitas sehari-hari menjadi lebih nyaman, dan kualitas istirahat meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi kedua terapi komplementer tersebut dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil **trimester III**.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penatalaksanaan asuhan kebidanan pada Ny. D dilakukan mulai tanggal 11 Mei 2026 sampai 23 Mei 2026. Penatalaksanaan asuhan kebidanan secara komprehensif pada Ny.D Umur 24 tahun mulai dari Kehamilan, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian data yang telah dilaksanakan pada Ny.D umur 24 tahun dari hasil pengkajian data pada ibu hamil, tidak ditemukan adanya masalah atau komplikasi yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin, pelaksanaan pengkajian dapat berjalan dengan baik karena ada partisipasi dari ibu, suami dan keluarga.
2. Perumusan diagnosa atau masalah kebidanan pada Ny.D umur 24 tahun telah dilakukan, sesuai dengan masalah yang ditemukan serta kebutuhan yang diberikan disesuaikan dengan masalah ibu dan masalah dapat teratasi.
3. Perencanaan yang telah diberikan Ny.D umur 24 tahun sesuai dengan diagnosa, masalah dan kebutuhan ibu tersebut serta berdasarkan teori yang mendukung.
4. Implementasi sudah diberikan pada Ny.D umur 24 tahun sesuai dengan intervensi yang telah dibuat dan pelaksanaan implementasi dapat dilakukan dengan baik karena ibu dan keluarga ikut serta dalam pemberian asuhan yang sudah direncanakan.

5. Evaluasi didapatkan kondisi ibu dalam keadaan baik, TTV dalam batas normal, ibu mengatakan sudah dapat beradaptasi dengan keluhan yang ada, ibu mengatakan mengetahui bahwa keluhan yang terjadi adalah hal normal yang terjadi pada ibu hamil, serta ibu mengatakan sudah mengikuti anjuran petugas.
6. Pencatatan asuhan kebidanan telah dilakukan pada Ny.D dengan metode SOAP sesuai dengan yang direncanakan dan dapat berjalan dengan baik karena ada partisipasi dari ibu, suami dan keluarga.
7. Membandingkan teori dengan praktik telah dilakukan, tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik hal ini di karenakan ibu mau bekerja sama sehingga data yang diinginkan dapat diperoleh.

B. Saran

1. Bagi pasien dan keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga agar dapat meningkatkan pengetahuannya tentang kehamilan sehingga dapat di deteksi sedini mungkin apabila ada masalah atau komplikasi.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan laporan tugas akhir ini dapat menjadi salah satu bahan informasi dan referensi yang relevan untuk mendukung perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam memberikan asuhan kebidanan kehamilan, serta dengan adanya laporan tugas akhir ini dapat menjadi gambaran dan

masuk dalam pemberian asuhan kebidanan pada ibu secara berkesinambungan.

3. Bagi lahan praktik

Diharapkan bagi lahan praktik agar meningkatkan pelayanan kebidanan dan melakukan tindakan sesuai dengan standar kebidanan serta melibatkan klien dan keluarga dalam pemberian asuhan kebidanan.

4. Bagi mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa hendaknya lebih meningkatkan lagi pengetahuan dan keterampilannya dalam memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif sehingga dapat memberikan asuhan yang tepat dan cepat untuk mencegah terjadinya komplikasi pada ibu