



**PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG
DI WILAYAH PUSKESMAS GOMBONG II**

ALFINA SUCI FITRIYANI

A02019005

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2021/2022**



**PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGUNG
DI WILAYAH PUSKESMAS GOMBONG II**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program Pendidikan Kependidikan Keperawatan Program Diploma III

ALFINA SUCI FITRIYANI

A02019005

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2021/2022**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfina Suci Fitriyani

NIM : A02019005

Program Studi : Keperawatan Program Diploma III

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang sayaaku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 20 Juni 2022

Pembuat Pernyataan



Alfina Suci Fitriyani

NIM. A02019005

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfina Suci Fitriyani

NIM : A02019005

Program Studi : DIII Keperawatan

Jenis Karya : KTI (Karya Ilmiah Akhir)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Nonekslusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Penerapan Senam Hamil Terhadap Ibu hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Puskesmas Gombong II”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong,

Pada tanggal: 20 Juni 2022



Alfina Suci Fitriyani

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Alfina Suci Fitriyani NIM A02019005 dengan judul "Penerapan Senam Hamil Terhadap Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Puskesmas Gombong II" telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan

Gombong, 20 Juni 2022

Pembimbing



Eka Riyanti, M.Kep, Sp.Kep, Mat

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Diploma III



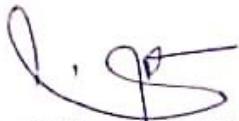
Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns, M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Alfina Suci Fitriyani dengan judul "Penerapan Senam Hamil Terhadap Ibu Hamil Trimester II Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Puskesmas Gombong II" telah dipertahankan di dewan pengaji pada tanggal

Gombong, 20 Juni 2022

Dewan Pengaji



Pengaji Ketua : Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep Sp.Mat

Pengaji Anggota


Eka Riyanti, M.Kep Sp.Mat

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Diploma III



Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns, M.Kep

v Universitas Muhammadiyah Gombong

v Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Asuhan Keperawatan	5
B. Konsep Dasar Kehamilan.....	17
C. Konsep Nyeri Punggung.....	20
D. Konsep Senam Hamil	27
E. Kerangka Teori.....	34
BAB III METODE STUDI KASUS.....	35
A. Desain Studi Kasus.....	35
B. Subyek Studi Kasus	35
C. Definisi Operasional	36
D. Instrument Studi Kasus.....	37
E. Metode Pengumpulan Data.....	38
F. Lokasi Dan Waktu Studi Kasus.....	38
G. Analisis Data Dan Penyajian Data.....	38
H. Etika Studi Kasus.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Studi Kasus.....	40
B. Pembahasan.....	59
C. Keterbatasan studi kasus.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Visual Analog Scale	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Skala Nyeri Numerik.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Skala Nyeri Wajah	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Hamil	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Hamil	Error! Bookmark not defined.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur kehadirat Allah Yang Maha Kuasa atas segala limpahan rahmat, inayah, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Penerapan Senam Hamil Terhadap Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Puskesmas Gombong II”** guna memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Keperawatan Diploma III.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis mendapat pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT
2. Kedua orang tua tercinta serta seluruh keluarga atas jeri payah, curahan kasih sayang, bantuan moral maupun material, serta doa yang tulus dan ikhlas untuk kesuksesan penulis
3. Dr. Hj. Herniatun, M.Kep.Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Ibu Eka Riyanti, M.Kep.Sp.Mat selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong dan selaku dosen pembimbing yang telah mendukung serta memberikan motivasi dalam penyusunan karya tulis ini
5. Bapak Hendri Tamara Yuda, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III
6. Segenap dosen pengajar Universitas Muhammadiyah Gombong atas ilmu dan bimbingan selama mengikuti pendidikan
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma III angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan karya tulis ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih ada kekurangan.

Untuk itu penulis berharap tanggapan dan kritikan serta saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Laporan Studi Kasus ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis dan para pembaca serta pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Gombong, 20 Juni 2022

Penulis

Program Studi Keperawatan Program Diploma III

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Gombong

KTI, Juli 2022

Alfina Suci Fitriyani¹, Eka Riyanti²

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP IBU HAMIL

TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGUNG

DI WILAYAH PUSKESMAS GOMBONG II

Latar Belakang: Kehamilan merupakan masa yang rentan karena banyak perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik dan psikis ibu hamil. Perubahan-perubahan tersebut merupakan akibat dari perkembangan janin dalam rahim. Perubahan postur tubuh pada ibu hamil mengakibatkan ibu hamil mengalami lordosis progresif karena pusat gravitasi pada ibu hamil bergeser ke depan yang menjadikan ibu hamil mengalami nyeri punggung. Salah satu cara yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu dengan berolahraga ringan seperti senam hamil. Senam hamil dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung karena dapat menjaga elastisitas otot dinding perut, ligament, dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

Tujuan: Mengetahui tingkat keberhasilan penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung di wilayah Puskesmas Gombong II.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Subjek penelitian pada studi kasus ini adalah tiga ibu hamil dengan masalah nyeri punggung skala sedang. Proses pengumpulan data dimulai dari penyusunan proposal, pelaksanaan penelitian, dan pembuatan laporan. Senam hamil dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu yaitu pada hari selasa dan sabtu dengan lama durasi selama 15 menit.

Hasil Studi Kasus: Setelah dilakukan senam hamil mengalami penurunan nyeri. Hal ini dapat dilihat dari skala nyeri sebelum dilakukan senam hamil ketiga responden mengatakan nyeri punggungnya skala 5 dan 6 yang termasuk kedalam nyeri sedang, setelah dilakukan senam hamil terdapat penurunan skala nyeri yaitu 3 yang termasuk skala nyeri ringan.

Kesimpulan: Penerapan senam hamil bepengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Senam Hamil.

1. Mahasiswa

2. Dosen

Nursing Diploma III Study Program

Faculty of Health Sciences

Muhammadiyah Gombong University

Scientific Papers, July 2022

Alfina Suci Fitriyani¹, Eka Riyanti²

ABSTRACT

APPLICATION OF PREGNANT GYMNASTICS TO PREGNANT WOMEN

III TRIMESTER WITH BACK PAIN

IN THE AREA OF PUSKESMAS GOMBONG II

Background: Pregnancy is a vulnerable period because many changes occur including physical and psychic changes in pregnant women. Such changes are the result of the development of the fetus in utero. Changes in posture in pregnant women result in pregnant women experiencing progressive lordosis because the center of gravity in pregnant women shifts in the future which makes pregnant women experience back pain. One way that can reduce back pain in pregnant women in the III trimester is by exercising lightly such as pregnant gymnastics. Pregnancy gymnastics can be done to reduce back pain because it can maintain the elasticity of the abdominal wall muscles, ligaments, and pelvic floor muscles associated with the labor process.

Objective: Knowing the success rate of applying pregnant gymnastics to pregnant women in the III trimester with back pain problems in the Gombong II Health Center area.

Method: This study used a case study method. The subjects of the study in this case study were three pregnant women with moderate-scale back pain problems. The data collection process starts from the preparation of proposals, the implementation of research, and the preparation of reports. Pregnancy gymnastics is carried out twice a week, on Tuesdays and Saturdays with a duration of 15 minutes.

Case Study Results: After pregnancy gymnastics, there was a decrease in pain. This can be seen from the pain scale before the pregnancy gymnastics was carried out, the three respondents said that their back pain on scales 5 and 6 which were included in moderate pain, after pregnancy gymnastics was carried out there was a decrease in the pain scale, namely 3 which included a mild pain scale.

Conclusion: The application of pregnant gymnastics has an effect on reducing the level of back pain in pregnant women in the III trimester.

Keywords: Pregnant Women III Trimester, Back Pain, Pregnant Gymnastics.

1. Student

2. Lecture

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah salah satu hal yang diinginkan oleh setiap wanita. Kehamilan merupakan proses alami dan fisiologis yang dimulai dari proses pertemuan sel sperma dengan sel telur dan terjadi pembuahan. Selanjutnya akan terjadi perkembangan janin dalam uterus sampai melahirkan. Menurut hasil laporan profil data kesehatan Indonesia tahun 2021 jumlah ibu hamil di Indonesia adalah 5.221.784 orang, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 575.082 orang (Kemenkes, 2021). Menurut profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah jumlah ibu hamil pada tahun 2019 di Kabupaten Kebumen sebanyak 21.669 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Kehamilan merupakan masa yang rentan karena banyak perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik dan psikis ibu hamil. Perubahan-perubahan tersebut merupakan akibat dari perkembangan janin dalam rahim. Proses kehamilan menyebabkan perubahan pada semua sistem dalam tubuh seperti sistem kardiovaskuler, pencernaan dan muskuloskeletal (Adila, 2018). Perubahan-perubahan lainnya yang terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu sulit tidur, sembelit, nyeri punggung dan lain-lain. Perubahan-perubahan ini membuat ibu hamil merasa tidak nyaman.

Nyeri punggung merupakan nyeri di area lumbar. Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena perut ibu hamil bertambah besar seiring dengan perkembangan janin di dalam rahim yang mengakibatkan perubahan postur tubuh, cara berjalan, pegal-pegal pada kaki, dan sebagainya (Abrahams 2014 dalam Adila 2018). Perubahan postur tubuh pada ibu hamil mengakibatkan ibu hamil mengalami lordosis progresif karena pusat gravitasi pada ibu hamil bergeser ke depan yang menjadikan ibu hamil mengalami nyeri punggung.

Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil di negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel terdapat lebih dari 50%, semetara yang terjadi di negara seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong, dan Nigeria lebih tinggi prevalensinya yaitu berkisar antara 21% hingga 89,9%. Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia yaitu 60-80% (Fidayani, 2018).

Nyeri punggung pada ibu hamil harus di tangani karena dapat mempengaruhi proses persalinan dan dapat mengakibatkan kematian. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil akan mempengaruhi lama persalinan dan proses persalinan yang apabila semakin lama proses persalinan bisa menyebabkan kematian pada janin (Aryunani & Wilianarti, 2020). Nyeri punggung juga dapat meningkatkan kecenderungan nyeri punggung bawah jangka panjang, nyeri punggung bawah pasca persalinan, dan nyeri punggung bawah kronis akan lebih sulit untuk disembuhkan (Lilis, 2019). Menurut (Amphalaza, 2019) nyeri punggung yang tidak segera ditangani juga dapat mengganggu aktivitas pada ibu hamil, kualitas tidur, nafsu makan dan akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil. Salah satu cara yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu dengan berolahraga ringan seperti senam hamil.

Senam hamil merupakan salah satu bentuk olahraga yang bisa dilakukan oleh ibu hamil. Senam hamil dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung karena dapat menjaga elastisitas otot dinding perut, ligament, dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan stabilitas inti dan membantu menjaga kesehatan tulang belakang (Lina, 2018). Menurut (Kurniasih, 2020) melakukan senam hamil secara rutin pada ibu hamil dapat meredakan nyeri pada punggung. Selain itu, dengan melakukan senam hamil, tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang berfungsi untuk membantu meredakan nyeri pada punggung bawah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Lilis, 2019) didapatkan hasil senam hamil efektif

dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu.

Berdasarkan uraian di atas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Senam Hamil Terhadap Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Puskesmas Gombong II.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran keberhasilan penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung di wilayah Puskesmas Gombong II?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat keberhasilan penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung di wilayah Puskesmas Gombong II.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian pada ibu hamil trimester III dengan kebutuhan rasa aman dan nyaman.
- b. Mendeskripsikan hasil diagnosa pada ibu hamil trimester III dengan kebutuhan rasa aman dan nyaman.
- c. Mendeskripsikan hasil intervensi pada ibu hamil trimester III dengan kebutuhan rasa aman dan nyaman.
- d. Mendeskripsikan hasil implementasi pada ibu hamil trimester III dengan kebutuhan rasa aman dan nyaman.
- e. Mendeskripsikan hasil evaluasi pada ibu hamil trimester III dengan kebutuhan rasa aman dan nyaman.
- f. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- g. Mendeskripsikan pengaruh sebelum dan sesudah penerapan senam hamil pada penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III.

D. Manfaat

a. Masyarakat Secara Luas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan ibu hamil untuk melakukan senam hamil secara rutin agar masalah nyeri punggung dapat teratasi.

b. Bidang Keilmuan

Sebagai bahan referensi dalam asuhan keperawatan maternitas untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada ibu hamil dengan melakukan senam hamil sebagai penanganan masalah nyeri punggung.

c. Peneliti

Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan khususnya studi kasus tentang penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, I. (2018). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru. *Skripsi*.
- Amphalaza, A. A. A. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Semarang Medical Center (Smc) Telogorejo Semarang Skripsi. *Unnes*, 1–49.
- Aryunani, A., & Wilianarti, P. F. (2020). Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 228–231.
- Astri, W. Y. (2019). Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Karang tengah Kabupaten Cianjur. *Skripsi*, 8(5), 55.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Fidayani, D. (2018). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. 1–146.
- Halim, P. A. R. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Dan Puskesmas Junrejo*.
- Kemenkes. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Kosariyah. (2020). *Pengaruh prenatal yoga terhadap skala nyeri punggung bawah pada trimester III. Sejalan*. 3, 103–111.
- Kurniasih, U. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1004–1010.
- Lilis, D. N. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. 40–45.
- Lina, F. (2018). penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(9), 72–76.
- Lombogia, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (Edisi pert). Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Maternity, D., Maria, L., & Hatta, M. (2019). *Program Pengabdian Masyarakat Untuk Ibu Hamil Nyeri Punggung Dengan Senam Hamil Di BPM Lia Maria*. 5, 1910–1917.
- Nuhagraeni, I. W. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II. *Karya*.
- Nurdin, N. (2021). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Universitas Muhammadiyah Gombong

- Trimester III Di Puskesmas Solo Sulawesi Selatan 2019. *COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan*, 2(2), 1–7.
- Pinem, S. B., Tarigan, E. F., Marliani, Sari, F., Br Bangun, E., & Mary, E. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 131–137.
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian nyeri komprehensif*. Yogyakarta: Beta Grafika.
- PPNI. (2016). *Strandar Diagnosa keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Utami, S. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Rumah Sakit Happy Land Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*.
- Yulizawati, et al. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Padang, Sumatera Barat: Penerbit Erka.
- Yusniar, S. R. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Yang Di Rawat Di Rumah Sakit. In *National Bureau of Economic Research* (Vol. 232).

LAMPIRAN

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

Saya:

Nama : Alfina Suci Fitriyani

Pekerjaan : Mahasiswa

Nomer telepon : 088806919233

Adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong. Pada kesempatan ini saya akan melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Puskesmas Gombong II”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai acuan ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung.

Untuk itu saya meminta kesediaan ibu untuk berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian saya secara sukarela. Sebagai partisipan ibu berhak untuk menentukan sikap dan keputusan untuk tetap berpartisipasi dalam penelitian ini atau akan mengundurkan diri karena alasan tertentu. Penelitian ini membutuhkan ibu hamil trimester II yang berjumlah tiga orang sebagai subyek penelitian dengan jangka waktu keikutsertaan sekitar 1 minggu.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Ibu bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan.

Bila Ibu sudah memutuskan untuk ikut, Ibu juga bebas untuk mengundurkan diri/ berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda atau pun sanksi apapun.

Bila Ibu tidak **bersedia** untuk berpartisipasi maka Ibu tidak diharuskan menegisi lembar persetujuan menjadi partisipan.

B. Prosedur Penelitian

Apabila Ibu bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, Ibu diminta menandatangani lembar persetujuan ini rangkap dua, satu untuk Ibu simpan, dan satu untuk untuk peneliti. Prosedur selanjutnya adalah proses pengambilan data yang akan dilakukan dengan wawancara dan penerapan senam hamil. Wawancara akan dilakukan selama kurang lebih 60 menit pada pertemuan

pertama dan keduaselandjutnya akan dilakukan penerapan senam hamil selama tiga hari, akan tetapi jika dalam waktu tersebut ibu ada keinginan untuk menghentikan studi kasus karena ada kepentingan maka peneliti akan mengakhiri studi kasus ini, dan akan membuat kontrak ulang untuk wawancara berikutnya.

Peneliti menggunakan beberapa alat bantu selama proses wawancara dan penerapan senam hamil berupa buku catatan dan alat perlengkapan senam hamil untuk membantu kelancaran pengumpulan data. Peneliti akan menjaga kerahasiaan hasil penelitian. Partisipan berhak mengajukan keberatan pada peneliti jika terdapat kejadian yang kurang berkenan dan selanjutnya akan dicari penyelesaian berdasarkan kesepakatan bersama.

C. Kewajiban subyek penelitian

Sebagai subyek penelitian, ibu berkewajiban mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis di atas. Bila ada yang belum jelas, ibu bisa bertanya lebih lanjut kepada peneliti.

D. Risiko dan Efek Samping dan Penanganannya

Penelitian ini tidak memberikan risiko atau efek samping terhadap kehamilan ibu. Apabila ibu merasa tidak nyaman selama wawancara, saya akan menghentikan proses wawancara, saya memberikan dukungan kepada ibu dan akan melanjutkan wawancara kembali setelah ibu merasa nyaman.

E. Manfaat

Penelitian ini akan memberikan manfaat untuk ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung.

F. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas partisipan penelitian akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa identitas partisipan penelitian.

G. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Ibu diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu terjadi efek samping atau membutuhkan penjelasan lebih lanjut, ibu dapat menghubungi:

Nama Peneliti : Alfina Suci Fitriyani

No telepon : 088806919233

Email : alfinaf69@gmail.com

Alamat : Desa Kalitengah 01/08, Gombong, Kebumen.

Gombong, 12 Desember 2021

Hormat saya,

Alfina Suci Fitriyani

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti penelitian yang akan dilakukan oleh Alfina Suci Fitriyani dengan judul penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester iii dengan nyeri pungung di wilayah puskesmas gombong ii.

Apabila selama studi kasus ini saya memutuskan memundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Demikian persetujuan ini saya buat secara sadar dan sukareala, tanpa adanya paksaan dari pihak tertentu.

Gombong,

20

Yang memberi persetujuan

Peneliti

Partisipan

() ())



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lp3mstikesmugo@gmail.com Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 192.1/IV.3.LPPM/A/III/2022
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 14 Maret 2022

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Gombong II
Di Puskesmas Gombong II

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Alfina Suci Fitriyani
NIM : A02019005
Judul Penelitian : Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung di Wilayah Puskesmas Gombong II
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Amilia Dwi Asti, M.Kep

LEMBAR KUISISONER
PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH PUSKESMAS
GOMBONG II

Identitas Responden

Nama :
Usia :
Alamat :
Kehamilan ke :
HPHT :
Usia kehamilan :
Tinggi Badan :
Berat badan sebelum hamil :
Berat badan saat ini :
Pendidikan terakhir :
Pekerjaan :

1. Apakah Anda melakukan senam hamil selama kehamilan?
 Ya Tidak
2. Jika iya, berapa kali Anda melakukan senam hamil selama kehamilan?
Sebutkan :.....kali
3. Jika iya, pada usia kehamilan berapa Anda melakukan senam hamil?
Sebutkan :.....minggu
4. Jika tidak, olahraga apa yang Anda lakukan?
Sebutkan :.....
5. Apakah Anda mengalami nyeri punggung selama kehamilan?
 Ya Tidak
6. Jika iya, sejak usia kehamilan berapa Anda mengalami nyeri punggung?
Sebutkan :.....minggu

7. Apakah saat ini Anda mengalami nyeri punggung?
- Ya Tidak
8. Apakah nyeri punggung Anda mengganggu aktivitas?
- Ya Tidak
9. Apakah Anda mengonsumsi obat untuk mengurangi nyeri punggung?
- Ya Tidak
10. Apakah Anda mengalami perubahan pola tidur akibat nyeri punggung?
- Ya Tidak
11. Keluhan lain yang Anda rasakan saat ini
Sebutkan :.....

SKALA PENGUKURAN NYERI

NUMERIK RATING SCALE (NRS)

Petunjuk pengukuran nyeri

Lingkari pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri punggung yang Anda rasakan sebelum dan setelah Anda melakukn senam hamil. Semakin kecil angka semakin kecil keluhan.



Keterangan:

0 : tidak nyeri

1-3 : nyeri ringan

4-6 : nyeri sedang

7-10 : nyeri hebat

	<p style="text-align: center;">STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM HAMIL</p>
PENGERTIAN	<p>Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot ligament yang ada di punggung dan relaksasi.</p>
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot untuk mempersiapkan persalinan b. Menguasai teknik pernapasan c. Penguatan otot-otot tungkai d. Latihan mengenjan
WAKTU	15 menit
PERALATAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Karpet/matras b. Leaflate c. SOP
POSEDUR PELAKSANAAN	<p>A. Persiapan alat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan alat 2. Mepersiapkan tempat 3. Mencuci tangan 4. Membaca tasmiyah <p>B. Tahap kerja</p>

	<p>1. Pemanasan</p> <p>a) Gerakan menengok</p> <p>Posisi badan tegak, tangan berada di pinggang, kaki dibuka selebar bahu, pandangan kedepan. Hitungan satu dua kepala tengok ke kanan, tiga empat kembali menghadap ke depan, lima enam tengok ke kiri, tujuh delapan kembali menghadap depan. Diulang secara bertahap 2-8 kali.</p> <p>b) Kepala mendekat ke arah bahu</p> <p>Posisi berdiri masih sama, pada hitungan tiga empat kepala patahkan ke arah kanan, lima enam kembali ke posisi semula, tujuh delapan patahkan ke arah kiri. Ulangi gerakan secara bertahap sebanyak 2-8 kali.</p> <p>c) Bahu diputar ke depan dan belakang</p> <p>Posisi berdiri masih sama. Pada hitungan satu sampai delapan bahu diputar ke arah depan sebanyak 4 kali, kemudian bergantian putar bahu ke arah belakang. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.</p> <p>2. Peregangan dan pendinginan</p> <p>a) Tangan di dorong ke depan</p> <p>Posisi berdiri masih sama. Tangan berada di depan dada dan dikepalkan, kedua siku diangkat setinggi bahu. Pada hitungan 1-8 tangan dorong kedepan sebanyak empat kali. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.</p> <p>b) Tangan di dorong kesamping</p>
--	---

	<p>Posisi berdiri, tangan diangkat dan ditekuk lalu letakan di depan dada. Posisi tangan mengepal. Pada hitungan 1-8 rentangkan tangan ke samping. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.</p> <p>c) Tangan diluruskan keatas</p> <p>Posisi berdiri, posisi tangan mengepal di depan dada dan ditekuk. Pada hitungan 1-8 angkat tangan ke atas. Ulangi gerakan secara bertahap sebanyak 2-8 kali.</p> <p>3. Senam untuk pinggang dan lutut</p> <p>a) Latihan kaki</p> <p>Posisi duduk dengan kaki diluruskan ke depan, tubuh bersandar di dinding. Tarik jari-jari kaki kearah tubuh secara perlahan, lalu luruskan. Tarik tepak kaki kearah tubuh, lalu luruskan kembali. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali secara bertahap.</p> <p>b) Senam pinggang (terlentang)</p> <p>Posisi tidur terlentang dan lutut ditekuk, tangan berda disamping tubuh lalu terlap tangan di letakan di lantai. Angkat pinggang ke atas secara perlahan. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.</p> <p>c) Senam pinggang (merangkak)</p> <p>Posisi merangkak, tarik punggung ke arah atas sambil tarik napas, wajah menghadap kebawah, angkat wajah perlahan sambil membuang napas dan</p>
--	--

	<p>turunkan punggung. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.</p> <p>d) Latihan dengan duduk bersila</p> <p>Posisi duduk bersila. Tangan diletakan di atas kedua lutut, lalu tekan lutut ke bawah secara perlahan. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.</p> <p>e) Latihan dengan kedua lutut</p> <p>Posisi badan terlentang. Kedua lutut ditekuk dan dirapatkan. Arahkan lutut ke arah kiri dan kiri. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.</p> <p>f) Latihan dengan satu lutut</p> <p>Posisi badan tidur terlentang tekuk salah satu kaki sedangkan kaki yang lainya tetap diluruskan. Lalu buka kaki yang ditekuk kearah luar. Lakukan gerakan bergantian antara kaki kanan dan kiri sebanyak sepuluh kali.</p> <p>4. Latihan pernapasan</p> <p>a. Pernapasan perut</p> <p>Posisi badan tidur terlentang kedua lutu diteku dan dibuka selebar 20 cm. kedua tangan berada diatas perut. Tarik napas lewat mulut, lalu hembuskan perlahan lewat mulut sampai menekan perut kedalam. Fokus pada bagian perut bukan dada. Ulangi gerakan sebanyak enam kali. Gerakan ini berfungsi untuk melemaskan otot dinding perut.</p> <p>b. Pernapasan dada</p>
--	--

	<p>Posisi badan terlentang, kedua tangan berada di atas dada. Lalu tarik napas lewat mulut, hembuskan napas lewat mulut secara perlahan sampai tangan menekan dada. Ulangi gerakan sebanyak enam kali.</p> <p>c. Pernapasan iga</p> <p>Posisi badan tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan dibuka tidak terlalu lebar, tangan berada di atas dada. Bernapas seperti pernapasan perut dengan tepak tangan mengepal dan mendorong tulang rusuk kedalam. Saat tarik napas mulut dalam posisi tertutup sehingga rongga dada mengembang dan tangan ter dorong ke atas. Ulangi gerakan sebanyak enam kali.</p> <p>d. Pernapasan pendek dan cepat</p> <p>Posisi badan terlentang, kedua tangan berada di atas dada. Bernapas dengan pendek dan cepat. Ulangi gerakan sebanyak enam kali.</p>
	<p>C. Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menanyakan kepada ibu hamil tentang nyeri punggung setelah melakukan senam hamil.2. Mengevaluasi intensitas nyeri.3. Menyimpulkan hasil kegiatan.4. Membaca hamdalah.5. Mencuci tangan.

**LEMBAR OBSERVASI PENGUKURAN TINGKAT NYERI SEBELUM
DAN SESUDAH DILAKUKAN SENAM HAMIL**

Identitas Responden

Nama : _____

Usia : _____

Alamat : _____

No.	Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Senam Hamil	Skala Nyeri Setelah Senam Hamil

SATUA ACARA PENYULUHAN (SAP)

SENAM HAMIL

Pokok bahasan : senam hamil

Sub pokok bahasan :

1. Pengertian senam hamil
2. Tujuan senam hamil
3. Manfaat senam hamil
4. Gerakan senam hamil

Sasaran : Ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung

Waktu : 25 menit

Tempat : Wilayah Puskesmas Gombong II

Tujuan :

1. Tujuan umum

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan diharapkan ibu hamil dapat mengetahui, mengerti, dan memahami tentang senam hamil yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

2. Tujuan khusus

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan ibu hamil mampu:

- a. Mengetahui, mengerti, dan memahami tentang senam hamil yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.
- b. Mempraktekkan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung.

Materi penyuluhan :

1. Pengertian senam hamil
2. Tujuan senam hamil
3. Manfaat senam hamil
4. Gerakan senam hamil.

Metode : ceramah, diskusi, dan demonstrasi

Media : lembar balik, matras

Kegiatan penyuluhan :

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Klien
1	Pra Interaksi	5 menit	<ul style="list-style-type: none">- Mengucapkan salam pembuka- Memperkenalkan diri- Menjelaskan maksud dan tujuan- Mendengarkan interaksi	Menjawab salam
2	Isi	15 Menit	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan penjelasan tentang :<ul style="list-style-type: none">- pengertian senam hamil- tujuan senam hamil- manfaat senam hamil- Menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan senam hamil.- Memberi kesempatan untuk bertanya	<ul style="list-style-type: none">- Mendengarkan- Memperhatikan- Berdiskusi

			<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab pertanyaan peserta 	
3	Post Interaksi	10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Memberi masukan - Menyimpulkan hasil penyuluhan - Memberi salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> - Menceritakan pengalaman - Memperhatikan - Memberi tanggapan - Menjawab salam

Evaluasi :

1. Apa pengertian senam hamil?
2. Apa tujuan senam hamil?
3. APA manfaat senam hamil?
4. Bagaimana gerakan senam hamil?

MATERI PENYULUHAN

A. Pengertian

Senam hamil adalah salah satu program kebugaran untuk ibu hamil. Oleh karena itu gerakan-gerakan senam hamil disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil dirancang khusus untuk menjaga ibu hamil agar tetap sehat dan bugar, mengurangi gejala kehamilan, dan mempersiapkan ibu untuk melahirkan (Utami, 2020).

B. Tujuan senam hamil

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot untuk mempersiapkan persalinan
2. Menguasai teknik pernapasan

Menguasai teknik pernapasan bermanfaat dalam proses persalinan. Selama kehamilan janin dalam uterus terus bertambah besar sehingga akan mendesak kearah dada yang mengakibatkan pernapasan ibu kurang optimal. Salah satu gerakan senam hamil mengajarkan ibu bernapas lebih panjang dan rileks.

3. Penguatan otot-otot tungkai

Penguatan otot-otot tungkai bertujuan karena bertambahnya beban pada ibu hamil seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin dalam uterus.

4. Latihan mengenjan bertujuan untuk ibu hamil dalam menghadapi persalinan sehingga dalam proses persalinan ibu dapat mengenjan dengan lancar dan benar (Halim, 2020).

C. Manfaat senam hamil

Menurut (Fidayani, 2018) manfaat senam hamil yaitu:

1. Mengurangi nyeri punggung
2. Melancarkan peredaran darah
3. Meningkatkan kebugaran dan ke elastisan otot
4. Memperlancar proses persalinan

5. Mengurangi kelelahan
6. Mengurangi kecemasan saat persalinan
7. Meningkatkan kesehatan ibu dan bayi
8. Meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot

D. Gerakan senam hamil

Menurut Buku Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil dalam (Halim, 2020) gerakan-gerakan senam hamil sebagai berikut:

1. Pemanasan

a. Gerakan menengok

Posisi badan tegak, tangan berada di pinggang, kaki dibuka selebar bahu, pandangan kedepan. Hitungan satu dua kepala tengok ke kanan, tiga empat kembali menghadap ke depan, lima enam tengok ke kiri, tujuh delapan kembali menghadap depan. Diulang secara bertahap 2-8 kali.

b. Kepala mendekat ke arah bahu

Posisi berdiri masih sama, pada hitungan tiga empat kepala patahkan kea rah kanan, lima enam kembali ke posisi semula, tujuh delapan patahkan kea rah kiri. Ulangi gerakan secara bertahap sebanyak 2-8 kali.

c. Bahu diputar ke depan dan belakang

Posisi berdiri masih sama. Pada hitungan satu sampai delapan bahu diputar kerah depan sebanyak 4 kali, kemudian bergantian putar bahu kearah belakang. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.

2. Peregangan dan pendinginan

a. Tangan di dorong ke depan

Posisi berdiri masih sama. Tangan berada di depan dada dan dikepalkan, kedua siku diangkat setinggi bahu. Pada hitungan 1-8 tangan dorong kedepan sebanyak empat kali. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.

b. Tangan di dorong kesamping

Posisi berdiri, tangan diangkat dan ditekuk lalu letakan di depan dada. Posisi tangan mengepal. Pada hitungan 1-8 rentangkan tangan ke samping. Ulangi gerakan sebanyak 2-8 kali.

c. Tangan diluruskan keatas

Posisi berdiri, posisi tangan mengepal di depan dada dan ditekuk. Pada hitungan 1-8 angkat tangan ke atas. Ulangi gerakan secara bertahap sebanyak 2-8 kali.

3. Senam untuk pinggang dan lutut

a. Latihan kaki

Posisi duduk dengan kaki diluruskan ke depan, tubuh bersandar di dinding. Tarik jari-jari kaki kearah tubuh secara perlahan, lalu luruskan. Tarik tepak kaki kearah tubuh, lalu luruskan kembali. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali secara bertahap.

b. Senam pinggang (terlentang)

Posisi tidur terlentang dan lutut ditekuk, tangan berada disamping tubuh lalu telapak tangan di letakan di lantai. Angkat pinggang ke atas secara perlahan. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.

c. Senam pinggang (merangkak)

Posisi merangkak, tarik punggung ke arah atas sambil tarik napas, wajah menghadap kebawah, angkat wajah perlahan sambil membuang napas dan turunkan punggung. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.

d. Latihan dengan duduk bersila

Posisi duduk bersila. Tangan diletakan di atas kedua lutut, lalu tekan lutut ke bawah secara perlahan. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.

e. Latihan dengan kedua lutut

Posisi badan terlentang. Kedua lutut ditekuk dan dirapatkan. Arahkan lutut ke arah kiri dan kiri. Ulangi gerakan sebanyak sepuluh kali.

f. Latihan dengan satu lutut

Posisi badan tidur terlentang tekuk salah satu kaki sedangkan kaki yang lainnya tetap diluruskan. Lalu buka kaki yang ditekuk kearah luar. Lakukan gerakan bergantian antara kaki kanan dan kiri sebanyak sepuluh kali..

4. Latihan pernapasan

a. Pernapasan perut

Posisi badan tidur terlentang kedua lutut ditekuk dan dibuka selebar 20 cm. Kedua tangan berada diatas perut. Tarik napas lewat mulut, lalu hembuskan perlahan lewat mulut sampai menekan perut kedalam. Fokus pada bagian perut bukan dada. Ulangi gerakan sebanyak enam kali. Gerakan ini berfungsi untuk melemaskan otot dinding perut.

b. Pernapasan dada

Posisi badan terlentang, kedua tangan berada di atas dada. Lalu tarik napas lewat mulut, hembuskan napas lewat mulut secara perlahan sampai tangan menekan dada. Ulangi gerakan sebanyak enam kali.

c. Pernapasan iga

Posisi badan tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan dibuka tidak terlalu lebar, tangan berada di atas dada. Bernapas seperti pernapasan perut dengan tepak tangan mengepal dan mendorong tulang rusuk kedalam. Saat tarik napas mulut dalam posisi tertutup sehingga rongga dada mengembang dan tangan terdorong ke atas. Ulangi gerakan sebanyak enam kali.

d. Pernapasan pendek dan cepat

Posisi badan terlentang, kedua tangan berada di atas dada. Bernapas dengan pendek dan cepat. Ulangi gerakan sebanyak enam kali



SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

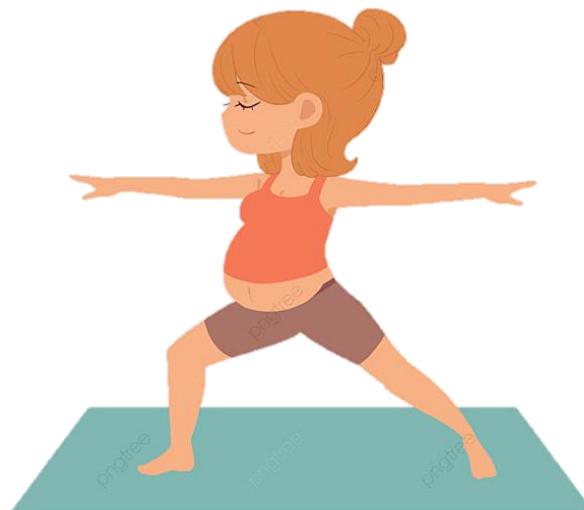
Disusun oleh:

Alfina Suci Fitriyani

(A02019005)

Program Studi DIII Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Gombong



Universitas Muhammadiyah Gombong

Apa sih senam hamil itu?????

Senam hamil adalah salah satu program kebugaran untuk ibu hamil. Oleh karena itu gerakan-gerakan senam hamil disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil dirancang khusus untuk menjaga ibu hamil agar tetap sehat dan bugar, mengurangi gejala kehamilan, dan mempersiapkan ibu untuk melahirkan (Utami, 2020)

Tujuannya????



- 1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot untuk mempersiapkan persalinan**
- 2. Menguasai teknik pernapasan**
- 3. Penguatan otot-otot tungkai**
- 4. Latihan mengenjan bertujuan untuk ibu hamil**

Apa aja sih manfaatnya???



madiyah Gombong

Manfaatnya yaitu:

- 1. Mengurangi nyeri punggung**
- 2. Melancarkan peredaran darah**
- 3. Meningkatkan kebugaran dan ke elastisan otot**
- 4. Memperlancar proses persalinan**
- 5. Mengurangi kelelahan**
- 6. Mengurangi kecemasan saat persalinan**
- 7. Meningkatkan kesehatan ibu dan bayi**
- 8. Meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot**



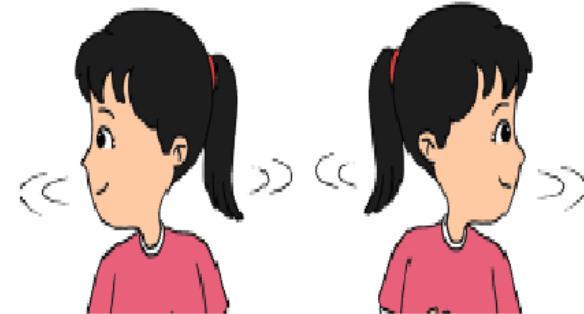


LALU GERAKANNYA BAGAIMANA????

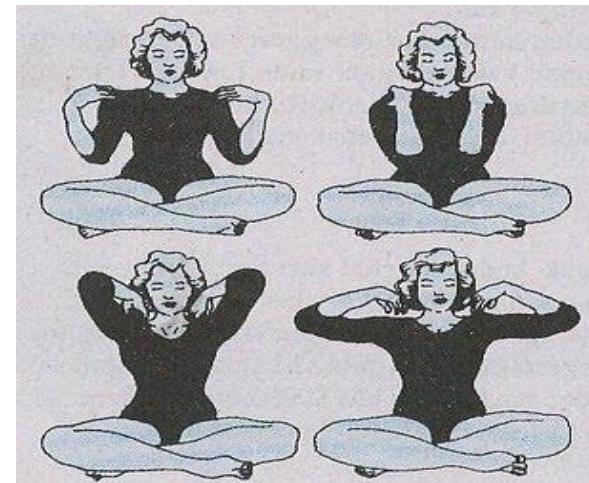


1. Pemanasan

- **Gerakan menengok**



- **Kepala mendekat ke arah bahu**



Universitas Islam Negeri Gombong

- **Bahu diputar ke depan dan belakang**

2. Peregangan dan pendinginan

- Tangan di dorong ke depan



- Tangan diluruskan keatas



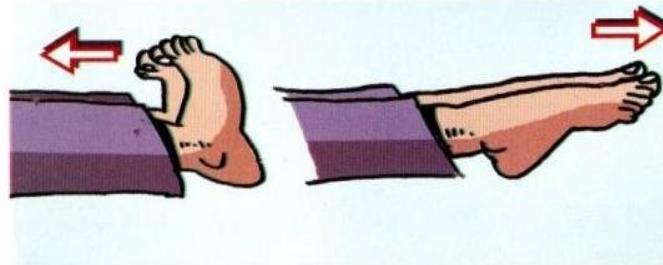
- Tangan di dorong kesamping

3. Senam untuk pinggang dan lutut

- Latihan kaki



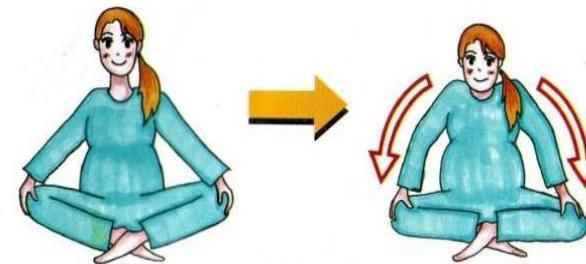
- Senam pinggang (merangkak)



- Senam pinggang (terlentang)



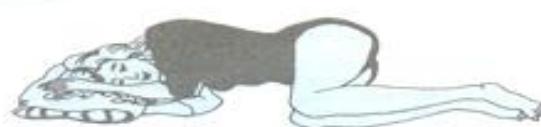
- **Latihan dengan duduk bersila**



Gambar 1.7b



Gambar 1.7c

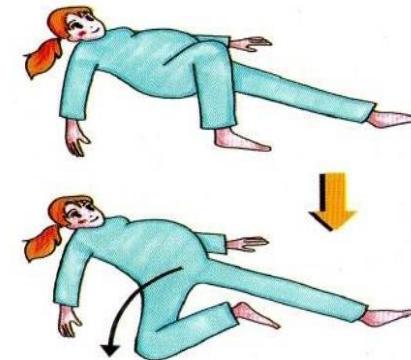


Gambar 1.7d

Gambar 1.7 Bentuk relaksasi yang lain

- **Latihan dengan satu lutut**

- **Latihan dengan kedua lutut**





4. Latihan pernapasan

- Pernapasan perut
- Pernapasan dada
- Pernapasan iga



TERIMA KASIH



FORMAT PENGKAJIAN

A. Identitas Pasien:

Nama : Ny. K
Umur : 29 Tahun
Alamat : Kalitengah, Gombong
Agama : Islam
Suku : Jawa
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

B. Identitas Penanggungjawab

Nama : Tn. R
Umur : 29 Tahun
Alamat : Kalitengah, Gombong
Pendidikan : SMK
Pekerjaan : Pedagang

C. Keluhan Utama

Ny. K mengatakan nyeri pada punggung

D. Riwayat kesehatan sekarang

Klien mengatakan nyeri pada punggung. Klien juga mengatakan susah tidur dan sering terbangun pada malam hari. Nyeri terasa saat usia kehamilan sudah masuk trimester III, nyeri skala 6, nyeri hilang timbul, nyeri seperti di tekan-tekan. Klien mengatakan kehamilan saat ini merasa lebih cepat lelah. Klien mengatakan untuk mengurangi nyeri hanya istirahat dan mengusap bagian punggung.

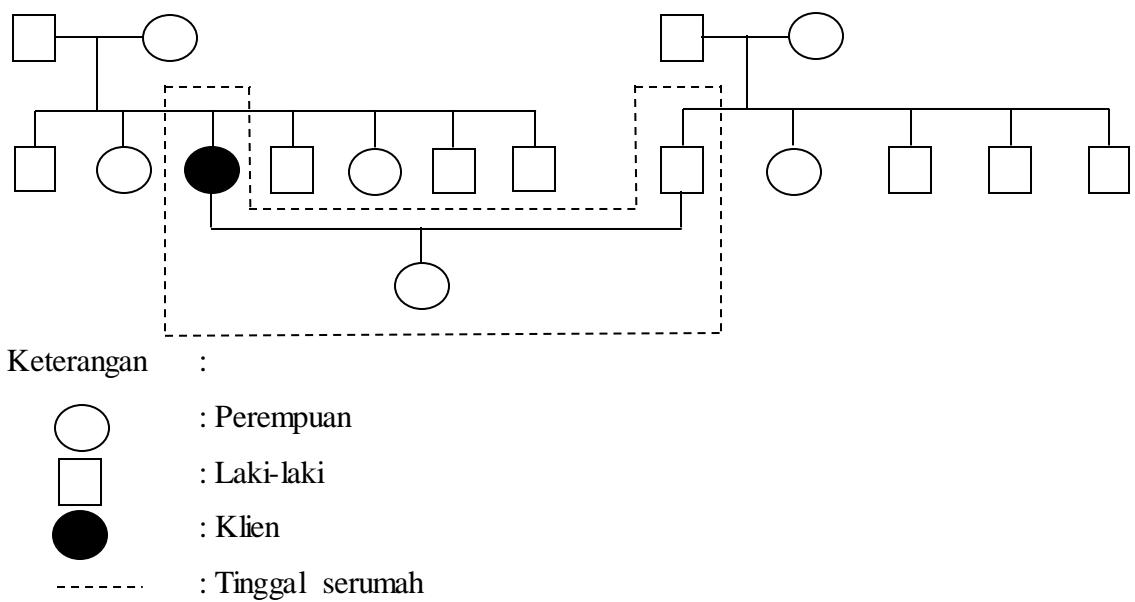
E. Riwayat kesehatan dahulu

Klien mengatakan tidak memiliki riwayat pernyakit menurun seperti hipertensi dan DM. klien juga mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit menular seperti TBC, hepatitis.

F. Riwayat kesehatan keluarga

Klien mengatakan dikeluarganya tidak memiliki riwayat penyakit menurun atau menular (seperti hipertensi, DM, TBC). Klien mengatakan keluarganya tidak memiliki riwayat keturunan kembar dan tidak ada yang menderita cacat bawaan.

G. Genogram



H. Riwayat Ginekologi

Ibu mengatakan pertama kali haid saat usia 13 tahun, siklus teratur 28 – 30 hari, lamanya 5-6 hari. Warna darah haid merah segar, hari pertama biasanya agak bergumpal. Pada hari 1 sampai hari ke 3 ganti pembalut 2 – 3 kali sehari pada hari selanjutnya hanya ganti 2 kali sehari. Saat haid mengeluh nyeri pada hari pertama, tidak pusing, Tidak terjadi keputihan sebelum haid.

I. Riwayat kehamilan dan persalinan yang lalu

N o	Tahu n	Jenis persalina n	Penolon g	JK	Keadaan bayi lahir	Masalah kehamila n

1.	2014	Normal	Bidan	Perempuan	Bayi langsung menangis , BB: 3,3 kg, PB: 48 cm	-
2.	2021	Abrotus				

Pengalaman menyusui: Ya

Bearapa lama: 2 Tahun

J. Riwayat KB

Klien mengatakan pernah menggunakan KB suntik setelah kehamilan pertama selama 2 tahun.

K. Riwayat kehamilan saat ini

HPHT : 21 Juli 2021

HPL : 28 April 2022

BB sebelum Hamil: 68 kg

BB sesudah Hamil: 76 kg

TD	BB/ TB	TF U	Letak janin	DJJ	USia Gestasi	Keluhan	Data lain
116/83 mmHg	76 kg/ 155 cm	30 cm	Punggung kiri	130x /men it	36 minggu	nyeri punggung, pegal- pegal.	-

L. Riwayat psikososial

- Keadaan mental : keadaan mental pasien dalam keadaan baik tidak memiliki tanda-tanda gangguan mental.
- Adaptasi psikologis : pasien mengatakan sudah siap untuk melahirkan.

- Penerimaan terhadap kehamilan : pasien mengatakan bersyukur karena diberi kesempatan untuk hamil lagi.
- Masalah khusus : pasien tidak memiliki masalah khusus.

M. Pola hidup yang meningkatkan risiko kehamilan

Klien tidak memiliki aktivitas yang berisiko terhadap kehamilannya.

N. Persiapan persalinan

Klien mengatakan rutin memeriksakan kehamilannya di bidan. Klien mengatakan sudah mempersiapkan untuk persalinan dan sudah mempersiapkan kebutuhan untuk melahirkan. Keluarga klien juga sudah mempersiapkan diri untuk menyambut kelahiran anggota keluarga berulang kali. Klien mengatakan sudah mengetahui tanda-tanda melahirkan karena sudah memiliki pengalaman pada kehamilan sebelumnya. Klien mengatakan berencana melahirkan di bidan. Klien mengatakan pernah mengikuti kelas ibu hamil yang diselenggarakan puskesmas. Klien mengatakan belum pernah mengikuti senam hamil.

O. Obat-obatan yang dikonsumsi

Klien mengatakan mengonsumsi tablet penambah darah, dan vitamin yang diberikan oleh bidan.

P. Pola fungsional menurut Gordon

1. Pola Persepsi-Managemen Kesehatan

Klien menganggap bahwa kesehatan itu penting sehingga klien selalu memeriksakan kehamilannya ke Puskesmas / Bidan untuk mengetahui status kesehatan klien dan janinnya. Kalau klien sakit, langsung periksa ke Puskesmas.

2. Pola Nutrisi-Metabolik

Klien mengatakan makan 3x porsi makan normal, tidak meminum susu hamil. Klien mengatakan tidak ngemil pada kehamilan saat ini.

3. Pola Eliminasi

Klien mengatakan sehari 4x menurut klien sudah ada perubahan, BAK 2x sehari dari sebelum hamil.

4. Pola Aktivitas- Latihan

Klien mengatakan sehari-hari hanya melakukan aktivitas sebagai ibu rumah tanga yaitu mengurus rumah dan sesekali membantu suami untuk berjualan ikan di kios. Klien mengatakan kehamilan saat ini merasa lebih cepat lelah. Klien hanya beristirahat ketika sudah merasa lelah dan mengusap bagian punggung yang sakit.

5. Pola Istirahat Tidur

Klien mengatakan susah tidur dan sering terbangun pada malam hari. Klien hanya tidur selama 5-6 jam sehari sehingga pada siang harinya lebih cepat lelah karena kurang tidur

6. Pola Konsep Diri dan Persepsi

Klien mengatakan sangat menantikan kelahiran anaknya. Akan tetapi klien juga merasa khawatir karena kehamilannya dimasa pandemi.

7. Pola Peran dan Hubungan

Klien dalam berhubungan dengan orang lain baik dengan keluarga, tetangga maupun saudara.

8. Pola Reproduksi/Seksual

Klien mengatakan tidak ada masalah dengan hubungan seksual dengan suaminya, tidak ada keluhan terkait dengan reproduksi.

9. Pola Pertahanan Diri

Klien mengatakan bahwa untuk memutuskan sesuatu klien membicarakan dengan suaminya dan orang tuanya secara musyawarah.

10. Pola Keyakinan dan Nilai

Klien beragama Islam dan klien mengatakan melaksanakan sholat waktu dan berdoa untuk kelancaran kehamilan serta persalinan anak keduanya nanti

Q. Pemeriksaan umum

Status obsterik : G3P1A1

Keadaan umum : baik

Kesadaran : compos mentis

TTV :

- a. TD : 116/83 mmHg
- b. Nadi : 93x/menit
- c. Suhu : 36,3°C
- d. RR : 20x/menit

TB : 155

BB : sebelum hamil : 68 kg sesudah hamil : 76 kg

R. Pemeriksaan fisik

Kepala leher :

- a. Kepala : bentuk mesocephal, rambut bersih tidak ada ketombe, tidak ada benjolan.
- b. Mata : Sklera putih, tidak ada kekeruhan pada retina, konjungtiva sedikit anemis, kelopak mata tidak oedema.
- c. Hidung : simetris, tidak ada polip, tidak ada perdarahan
- d. Mulut : bersih, tidak ada lesi, tidak ada serumen, mukosa bibir kering, tidak ada stomatitis
- e. Telinga : bersih, simetris, tidak ada benjolan.
- f. Leher : tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid.

Dada :

- a. Jantung : Irama denyut jantung teratur/ vesikuler
- b. Paru : paru-paru simetris, tidak ada lesi, tidak ada benjolan, tidak ada nyeri tekan, suara sonor.
- c. Payudara : Payudara bersih, pembesaran kedua payudara simetris, papilla mammae menonjol, terdapat hiperpigmentasi papilla dan areola mammae, tidak terdapat benjolan abnormal. Masalah khusus : tidak ada

Abdomen : Pembesaran perut sesuai umur kehamilan, pembesaran membujur, perut tidak mengkilat, ada striae lividae, terdapat linea nigra, tidak ada luka bekas operasi

- a. Leopold I: tinggi fundus uterus 25 cm dan teraba bulan lunak tidak melenting,
- b. Leopold II: bagian kanan terapa bagian-bagian kecil (ekstremitas) dan bagian kiri teraba keras memanjang (punggung janin),
- c. Leopold III: bagian bawah teraba bulat, keras dan melenting (kepala janin),
- d. Leopold IV: bagian bawah janin belum masuk jalan lahir

Perineum dan Genital : Vulva bersih, tidak ada varises, tidak edema, vulva merah kebiruan, tidak ada pembengkakan kelenjar skene dan bartolini, terdapat ada bekas jahitan, tidak terdapat keputihan dan tidak ada hemoroid

Ekstremitas :

- a. Ekstremitas atas : tidak ada edema, tidak ada varises.
- b. Ekstremitas bawah : tidak ada edema, tidak ada varises, terdapat reflek patela.

S. Analisa Data

Hari/Tanggal	Data Fokus	Problem	Problem
Senin, 21 maret 2022	DS: Klien mengatakan nyeri pada punggung. Nyeri terasa saat usia kehamilan sudah masuk trimester iii, nyeri skala 6, nyeri hilang timbul, nyeri seperti di . Klien mengatakan untuk mengurangi nyeri hanya istirahat.	Gangguan Rasa Aman Dan Nyaman	Adaptasi Kehamilan

	<p>DO:</p> <p>Klien tampak memegangi area pungung</p> <p>TD : 116/83 mmHg</p> <p>Nadi : 85x/menit</p> <p>Suhu : 36,3°C</p> <p>RR : 20x/menit</p>		
Senin, 21 Maret 2022	<p>DS:</p> <p>Klien mengatakan susah tidur dan sering terbangun pada malam hari. Klien hanya tidur selama 5-6 jam sehari sehingga pada siang harinya lebih cepat lelah karena kurang tidur</p> <p>DO:</p> <p>Klien terlihat lesu dan kurang bersemangat</p>	<p>Gangguan Pola Tidur</p>	<p>Kurang Kontrol Tidur</p>

T. Diagnose Keperawatan

1. Gangguan rasa aman dan nyaman b.d adaptasi ekhamilan
2. Gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur

U. Intervensi Keperawatan

Hari/Tanggal	Diagnosa Keperawatan	Kriteria Hasil	Intervensi
Senin, 22 Maret 2022	Gangguan Rasa Aman Dan Nyaman	<p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x kunjungan diharapkan status kenyamanan meningkat dengan kriteria hasil:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keluhan nyeri menurun 2. Lelah menurun 	<p>#manajemen nyeri</p> <p>Observasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri. 2. Identifikasi respon nyeri non verbal <p>Terapeutik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri <p>Edukasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajarkan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri
Senin, 22 Maret 2022	Gangguan Pola Tidur	Setelah dilakukan tindakan keperawatan	#dukungan tidur
			Observasi:

		<p>selama 3 kali kunjungan diharapkan pola tidur membaik dengan kriteria hasil:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keluhan sulit tidur menurun 2. Keluhan istirahat tidak cukup menurun 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi pola aktivitas dan tidur 2. Identifikasi faktor pengganggu tidur <p>Terapeutik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Pengaturan posisi, pijat, dsb).
--	--	--	---

V. Implementasi Keperawatan

Hari/Tanggal	Diagnosa	Implementasi	Respon	Paraf
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan Rasa Aman Dan Nyaman	Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.	<p>S: Klien mengatakan nyeri pada punggung, nyeri skala 6, nyeri hilang timbul, nyeri seperti ditekan-tekan, nyeri terasa setelah beraktivitas.</p> <p>O: klien duduk bersandar pada kursi.</p>	

		Mengidentifikasi respon nyeri non verbal	<p>TD : 116/83 mmHg</p> <p>Nadi : 85x/menit</p> <p>Suhu : 36,3°C</p> <p>RR : 20x/menit</p> <p>S:-</p> <p>O: Klien tampak memegangi punggung.</p>
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan Pola Tidur	Identifikasi pola aktivitas dan tidur	<p>S: Klien mengatakan sehari hari mengurus rumah dan terkadang membantu menjaga kios ikan milik suami. Klien mengatakan tidur hanya 5-6 jam sehari.</p> <p>O: Klien tampak lesu dan kurang bersemangat.</p> <p>S: Klien mengatakan sulit tidur karena</p>

		Mengidentifikasi faktor pengganggu tidur	terasa nyeri di punggung. O: Klien tampak memegangi area punggung
Selasa, 22 Maret 2022	Gangguan Rasa Aman Dan Nyaman	<p>Mengajarkan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri</p> <p>Memberikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (senam hamil)</p> <p>Mengidentifikasi lokasi, karakteristik,</p>	<p>S: Klien mengatakan belum pernah mengikuti senam hamil.</p> <p>O : Klien tampak mendengarkan saat dijelaskan dan antusias melakukan senam hamil.</p> <p>S: Klien mengatakan bersedia melakukan senam hamil</p> <p>O: Klien tampak mengikuti gerakan yang diajarkan.</p> <p>S: Klien mengatakan masih terasa nyeri</p>

		<p>durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.</p>	<p>karena baru pertama kali mengikuti senam hamil jadi belum terbiasa, skala nyeri 6.</p> <p>O: Klien masih tampak memegangi area pungung.</p>
Selasa, 22 Maret 2022	Gangguan Pola Tidur	<p>Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur</p> <p>Melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis.</p>	<p>S: Klien mengatakan hari ini sudah lebih lama tidurnya dibanding sebelumnya. Klien mengatakan tidur selama 7 jam.</p> <p>O: Klien tampak lebih berenergi dibanding sebelumnya.</p> <p>S: Klien mengatakan mengerti senam hamil yang diajarkan.</p>

		Pengaturan posisi, pijat, dsb)	O: Klien tampak mengikuti intruksi yang diberikan.
Sabtu, 26 Maret 2022	Gangguan Rasa Aman Dan Nyaman	<p>Memberikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri senam hamil</p> <p>Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri</p>	<p>S: Klien mengatakan sudah lebih paham gerakan yang diajarkan.</p> <p>O : Klien tampak sudah mulai hapal gerakan senam hamil.</p> <p>S: Klien mengatakan nyeri sudah berkurang dari sebelumnya, skala nyeri 5.</p> <p>O: Klien sudah nampak lebih bersemangat.</p>

W. Evaluasi

Hari/Tanggal	Diagnosa	Evaluasi	Paraf
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan Rasa Aman Dan Nyaman	<p>S: Klien mengatakan nyeri pada punggung, nyeri skala 6, nyeri hilang timbul, nyeri seperti ditekan-tekan nyeri terasa setelah melakukan aktivitas.</p> <p>O : klien tampak memegangi punggangnya.</p> <p>Ttv klien :</p> <p>Td :126/74 mmhg</p> <p>Nadi :85 x/menit</p> <p>Suhu :36°c</p> <p>Rr :20 x/menit</p> <p>A: Masalah keperawatan belum teratasi</p> <p>P : Lanjutkan intervensi</p>	
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan Poola Tidur	<p>S: Klien mengatakan sehari hari mengurus rumah dan terkadang membantu menjaga kios ikan milik suami. Klien mengatakan tidur hanya 5-6 jam sehari.</p> <p>O: Klien tampak lesu dan kurang bersemangat</p> <p>A: Masalah keperawatan belum teratasi.</p>	

		P: Lanjutkan intervensi.
Selasa, 22 Maret 2022	Gangguan Rasa Aman Dan Nyaman	<p>S: Klien mengatakan masih merasa nyeri karena baru pertama kali melakukan senam hamil dan belum terbiasa melakukan senam hamil, nyeri skala 6.</p> <p>O: Klien nampak memperhatikan saat diberi penjelasan dan melakukan senam hamil sesuai yang diajarkan.</p> <p>A: Masalah keperawatan belum teratasi</p> <p>P: Lanjutkan intervensi</p>
Selasa, 22 Maret 2022	Gangguan Pola Tidur	<p>S: Klien mengatakan hari ini sudah lebih lama tidurnya dibanding sebelumnya yaitu 7 jam.</p> <p>O: Klien tampak lebih bersemangat dibanding sebelumnya.</p> <p>A: Masalah keperawatan teratasi</p> <p>P: Hentikan intervensi</p>
Sabtu, 26 Maret 2022	Gangguan Rasa Aman Dan Nyaman	<p>S: Klien mengatakan sudah lebih pahan gerakan senam yang diajarkan. Nyeri sudah lebih berkurang dibandingkan sebelumnya, nyeri skala 5.</p>

		<p>O: Klien sudah mulai hapal gerakan yang sudah diajarkan dan menyelesaikan senam dengan baik.</p> <p>A: Masalah keperawatan teratasi</p> <p>P: Hentikan intervensi</p>
--	--	--

FORMAT PENGKAJIAN

A. Identitas Pasien:

Nama : Ny. P
Umur : 21 Tahun
Alamat : Kalitengah, Gombong
Agama : Islam
Suku : Jawa
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

B. Identitas Penanggungjawab

Nama : Tn. Y
Umur : 20 Tahun
Alamat : Kalitengah, Gombong
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : Pedagang

C. Keluhan Utama

Ny. K mengatakan nyeri pada punggung

D. Riwayat kesehatan sekarang

Klien mengatakan nyeri pada punggung. Klien juga mengatakan susah tidur dan sering terbangun pada malam hari. Nyeri terasa saat usia kehamilan sudah masuk trimester III, nyeri skala 5, nyeri hilang timbul, nyeri seperti di tekan-tekan. Klien mengatakan untuk mengurangi nyeri hanya istirahat dan terkadang dipijat area punggung.

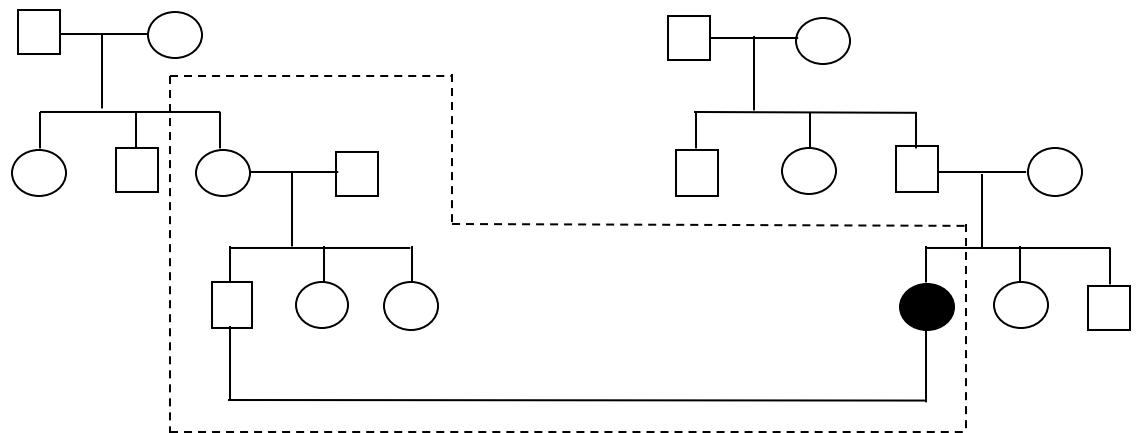
E. Riwayat kesehatan dahulu

Klien mengatakan tidak memiliki riwayat pernyakit menurun seperti hipertensi dan DM. Klien juga mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit menular seperti TBC, hepatitis.

F. Riwayat kesehatan keluarga

Klien mengatakan dikeluarganya tidak memiliki riwayat penyakit menurun atau menular (seperti hipertensi, DM, TBC). Klien mengatakan keluarganya tidak memiliki riwayat keturunan kembar dan tidak ada yang menderita cacat bawaan.

Q. Genogram



Keterangan :



: Laki-laki



: Perempuan



: Klien

: Tinggal serumah

G. Riwayat Ginekologi

Klien mengatakan pertama kali haid saat usia 13 tahun, siklus teratur 28 – 30 hari, lamanya 7 hari. Warna darah haid merah segar, hari pertama biasanya agak bergumpal. Pada hari 1 sampai hari ke 3 ganti pembalut 2 – 3 kali sehari pada hari selanjutnya hanya ganti 2 kali sehari. Klien mengatakan beberapa hari sebelum haid mengalami dismenor dan saat hari pertama haid juga mengalami dismenor. Klien mengatakan terkadang mengalami keputihan sebelum haid.

H. Riwayat kehamilan dan persalinan yang lalu

No	Tahun	Jenis persalinan	Penolong	JK	Keadaan bayi lahir	Masalah kehamilan
1.	-					

Pengalaman menyusui:-

Bearapa lama: -

I. Riwayat KB

Klien mengatakan belum pernah KB

J. Riwayat kehamilan saat ini

HPHT : 14 Agustus 2021

HPL : 21 Mei 2022

BB sebelum Hamil: 39 kg

BB sesudah Hamil: 48 kg

TD	BB/TB	TFU	Letak janin	DJJ	USia Gestasi	Keluhan	Data lain
108/68 mmHg	48 kg/ 150 cm	23 cm	Punggung kiri	135x /menit	28 minggu	nyeri punggung, pegal-pegal	-

K. Riwayat psikososial

- Keadaan mental : keadaan mental pasien dalam keadaan baik tidak memiliki tanda-tanda gangguan mental.
- Adaptasi psikologis : pasien mengatakan sudah siap untuk melahirkan.
- Penerimaan terhadap kehamilan : pasien mengatakan bersyukur karena bisa hamil dalam waktu yang cukup cepat setelah menikah.

- Masalah khusus : pasien tidak memiliki masalah khusus.

L. Pola hidup yang meningkatkan risiko kehamilan

Klien tidak memiliki aktivitas yang berisiko terhadap kehamilannya.

M. Persiapan persalinan

Klien mengatakan rutin memeriksakan kehamilannya di bidan. Klien mengatakan sudah mempersiapkan untuk persalinan seperti baju bayi dan perlengkapan yang akan dibawa saat proses persalinan. Klien mengatakan belum terlalu mengetahui tanda-tanda melahirkan karena kehamilan ini merupakan pengalaman pertama. Keluarga klien juga sudah menunggu untuk kelahiran anggota keluarga baru mereka klien mengatakan berencana melahirkan di bidan. Klien mengatakan pernah mengikuti kelas ibu hamil yang diselenggarakan puskesmas. Klien mengatakan belum pernah mengikuti senam hamil.

N. Obat-obatan yang dikonsumsi

Klien mengatakan mengonsumsi tablet penambah darah, dan vitamin yang diberikan oleh bidan.

O. Pola fungsional menurut Gordon

1. Pola Persepsi-Management Kesehatan

Klien menganggap bahwa kesehatan itu penting sehingga klien selalu memeriksakan kehamilannya ke Puskesmas / Bidan untuk mengetahui status kesehatan klien dan janinnya. Kalau klien sakit, langsung periksa ke Puskesmas.

2. Pola Nutrisi-Metabolik

Klien mengatakan makan 3x porsi makan sedikit, sering ngemil energen, minum 5 gelas per hari, tidak konsumsi susu hamil

3. Pola Eliminasi

Klien mengatakan sehari 4x menurut klien sudah ada perubahan, BAK 2x sehari dari sebelum hamil.

4. Pola Aktivitas- Latihan

Klien mengatakan aktivitas sehari-harinya yaitu sebagai ibu rumah tangga dan menjaga kios bersama suami.

5. Pola Istirahat Tidur

Klien mengatakan susah tidur pada malam hari. Klien hanya tidur selama 5-6 jam sehari sehingga pada siang harinya lebih cepat lelah karena kurang tidur.

6. Pola Konsep Diri dan Persepsi

Klien mengatakan sangat menantikan kelahiran anaknya. Akan tetapi klien juga merasa khawatir karena kehamilannya dimasa pandemi.

7. Pola Peran dan Hubungan

Klien dalam berhubungan dengan orang lain baik dengan keluarga, tetangga maupun saudara.

8. Pola Reproduksi/Seksual

Klien mengatakan tidak ada masalah dengan hubungan seksual dengan suaminya, tidak ada keluhan terkait dengan reproduksi.

9. Pola Pertahanan Diri

Klien mengatakan bahwa untuk memutuskan sesuatu klien membicarakan dengan suaminya dan orang tuanya secara musyawarah.

10. Pola Keyakinan dan Nilai

Klien beragama Islam dan klien mengatakan melaksanakan sholat waktu dan berdoa untuk kelancaran kehamilan serta persalinan anak keduanya nanti

X. Pemeriksaan umum

Status obsterik : G1A0P0

KU : baik

Kesadaran : compos mentis

TTV :

a. TD : 108/68 mmHg

b. Nadi : 80 x/menit

- c. Suhu : 36,5°C
- d. RR : 20 x/menit

TB : 150

BB : sebelum hamil : 39kg sesudah hamil : 48 kg

Y. Pemeriksaan fisik

Kepala leher

- a. Kepala : bentuk mesocephal, rambut bersih tidak ada ketombe, tidak ada benjolan.
- b. Mata : Sklera putih, tidak ada kekeruhan pada retina, konjungtiva sedikit anemis, kelopak mata tidak oedema.
- c. Hidung : simetris, tidak ada polip, tidak ada perdarahan
- d. Mulut : bersih, tidak ada lesi, tidak ada serumen, mukosa bibir kering, tidak ada stomatitis
- e. Telinga : bersih, simetris, tidak ada benjolan.
- f. Leher : tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid.

Dada

- a. Jantung : Irama denyut jantung teratur/ vesikuler
- b. Paru : paru-paru simetris, tidak ada lesi, tidak ada benjolan, tidak ada nyeri tekan, suara sonor.
- c. Payudara : Payudara bersih, pembesaran kedua payudara simetris, papilla mammae menonjol, terdapat hiperpigmentasi papilla dan areola mammae, tidak terdapat benjolan abnormal. Masalah khusus : tidak ada

Abdomen

Pembesaran perut sesuai umur kehamilan, pembesaran membujur, perut tidak mengkilat, ada striae lividae, terdapat linea nigra, tidak ada luka bekas operasi.

- a. Leopold I: tinggi fundus uterus 25 cm dan teraba bulat lunak tidak melenting,
- b. Leopold II: bagian kanan terapa bagian-bagian kecil (ekstremitas) dan bagian kiri teraba keras memanjang (punggung janin),

- c. Leopold III: bagian bawah teraba bulat, keras dan melenting (kepala janin),
 - d. Leopold IV: bagian bawah janin belum masuk jalan lahir
- Perineum dan Genital
- Vulva bersih, tidak ada varises, tidak edema, vulva merah kebiruan, tidak ada pembengkakan kelenjar skene dan bartolini, terdapat ada bekas jahitan, tidak terdapat keputihan dan tidak ada hemoroid
- Ekstremitas
- a. Ekstremitas atas : tidak ada edema, tidak ada varises.
 - b. Ekstremitas bawah : tidak ada edema, tidak ada varises, terdapat reflek patela.

S. Analisa Data

Hari/Tanggal	Data Fokus	Problem	Etiologi
Senin, 21 Maret 2022	<p>Ds:</p> <p>Klien mengatakan nyeri pada punggung. Nyeri terasa saat usia kehamilan sudah masuk trimester iii, nyeri skala 5, nyeri hilang timbul, nyeri seperti di tekan-tekan . Klien mengatakan untuk mengurangi nyeri hanya istirahat dan kadang dipijat pelan di area punggung.</p>	Gangguan rasa aman dan nyaman	Adaptasi kehamilan

	<p>Do:</p> <p>Klien tampak memegangi area pungung</p> <p>Td: 108/68 mmhg</p> <p>Nadi: 80x/menit</p> <p>Suhu: 36,5⁰C</p> <p>Rr: 20x/menit</p>		
Senin, 21 Maret 2022	<p>DS:</p> <p>Klien mengatakan susah tidur dan sering terbangun pada malam hari. Klien hanya tidur selama 5-6 jam sehari sehingga pada siang harinya lebih cepat lelah karena kurang tidur</p> <p>DO:</p> <p>Klien terlihat lesu dan kurang bersemangat</p>	<p>Gangguan pola tidur</p>	<p>Kurang kontrol tidur</p>

T. Diagnose Keperawatan

3. Gangguan rasa aman dan nyaman b.d adaptasi ekhamilan
4. Gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur

U. Intervensi Keperawatan

Hari/Tanggal	Diagnosa Keperawatan	Kriteria Hasil	Intervensi
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x kunjungan diharapkan status kenyamanan meningkat dengan kriteria hasil:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keluhan nyeri menurun 2. Lelah menurun 	<p>#manajemen nyeri</p> <p>Observasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri. 2. Identifikasi respon nyeri non verbal <p>Terapeutik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri <p>Edukasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajarkan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan pola tidur	Setelah dilakukan tindakan keperawatan	#dukungan tidur
			Observasi:

		<p>selama 3 kali kunjungan diharapkan pola tidur membaik dengan kriteria haasil:</p> <p>1. Keluhan sulit tidur menurun</p> <p>Keluhan istirahat tidak cukup menurun</p>	<p>1. Identifikasi pola aktivitas dan tidur</p> <p>2. Identifikasi faktor pengganggu tidur</p> <p>Terapeutik</p> <p>1. Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Pengaturan posisi, pijat, dsb).</p>
--	--	---	---

V. Implementasi Keperawatan

Hari/tanggal	Diagnosa	Implementasi	Respon	Paraf
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.	S: klien mengatakan nyeri pada punggung, nyeri skala 5, nyeri hilang timbul, nyeri seperti ditekan-tekan, nyeri terasa setelah beraktivitas.	

		<p>O: klien duduk bersandar pada kursi.</p> <p>Td : 108/68 mmhg, nadi : 80x/menit, suhu : 36,5°C, rr : 20x/menit</p> <p>S:-</p> <p>O: klien tampak memegangi punggung.</p>	
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan pola tidur	<p>Identifikasi pola aktivitas dan tidur</p> <p>S: klien mengatakan sehari hari mengurus rumah dan terkadang membantu menjaga kios ikan milik suami. Klien mengatakan tidur hanya 5-6 jam sehari.</p>	

			<p>O: klien tampak lesu dan kurang bersemangat.</p> <p>S: klien mengatakan sulit tidur karena terasa nyeri di punggung.</p> <p>O: klien tampak memegangi area punggung</p>	
Selasa, 22 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>Ajarkan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri</p> <p>Berikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri senam hamil</p>	<p>S: klien mengatakan belum pernah mengikuti senam hamil.</p> <p>O : klien tampak mendengarkan dan antusias melakukan senam hamil.</p> <p>S: klien mengatakan bersedia</p>	

		<p>Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.</p>	<p>melakukan senam hamil</p> <p>O: klien tampak mengikuti gerakan yang diajarkan.</p> <p>S: klien mengatakan masih terasa nyeri karena baru pertama kali mengikuti senam hamil jadi belum terbiasa, skala nyeri 5.</p> <p>O: klien masih tampak memegangi area punggung..</p>	
Selasa, 22 Maret 2022	Gangguan pola tidur	<p>Identifikasi pola aktivitas dan tidur</p>	<p>S: klien mengatakan hari ini sudah lebih lama tidurnya dibanding sebelumnya. Klien mengatakan tidur selama 8 jam.</p> <p>O: klien tampak lebih segar</p>	

		<p>disbanding sebelumnya..</p> <p>Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Pengaturan posisi, pijat, dsb)</p>	<p>S: klien mengatakan mengerti senam hamil yang diajarkan.</p> <p>O: klien tampak mengikuti intruksi yang diberikan.</p>	
Sabtu, 26 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>Ajarkan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri</p> <p>Berikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri senam hamil</p>	<p>S: klien mengatakan sudah sedikit paham gerakan yang diajarkan.</p> <p>O : klien tampak sudah mulai hapal gerakan senam hamil.</p> <p>S: klien merasa sudah bisa melakukan senam hamil yang diajarkan.</p>	

		<p>Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.</p>	<p>O: klien melakukan senam hamil dengan baik.</p> <p>S: klien mengatakan nyeri sudah berkurang dari hari sebelumnya, skala nyeri 5.</p> <p>O: klien sudah nampak lebih bersemangat.</p>	
--	--	---	--	--

W. Evaluasi

Hari/tanggal	Diagnosa	Evaluasi	Paraf
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>S: klien mengatakan nyeri pada punggung, nyeri skala 6, nyeri b hilang timbul, nyeri seperti ditekan-tekan nyeri terasa setelah melakukan aktivitas.</p> <p>O: Klien tampak meringis sambil memegang pinggangnya. Skala nyeri 5.</p> <p>TTV Klien :</p> <p>TD :126/74 mmhg</p>	

		<p>Nadi :85 x/menit</p> <p>Suhu :36°C</p> <p>RR :20 x/menit</p> <p>A: masalah keperawatan belum teratasi</p> <p>P lanjutkan intervensi</p>
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan poola tidur	<p>S: klien mengatakan sehari hari aktivitasnya hanya sebagai ibu rumah tangga dan menjaga kios milik suami. Klien mengatakan tidur hanya 5-6 jam sehari.</p> <p>O: klien tampak kurang bersemangat</p> <p>A: masalah keperawatan belum teratasi.</p> <p>P: lanjutkan intervensi.</p>
Selasa, 22 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>S: klien mengatakan masih merasa nyeri karena baru pertama kali meakukan senam hamil dan belum terbiasa melakukan senam hamil, nyeri skala 6</p> <p>O: klien nampak memperhatikan saat diberi penjelasan dan</p>

		<p>melakukan senam hamil sesuai yang diajarkan.</p> <p>A; masalah keperawatan belum teratasi</p> <p>P: lanjutakan intervensi</p>
Selasa, 22 Maret 2022	Gangguan pola tidur	<p>S: klien mengatakan hari ini sudah lebih lama tidurnya disbanding sebelumnya yaitu 8 jam.</p> <p>O: klien tampak lebih berenergi disbanding sebelumnya.</p> <p>A: masalah keperawatan teratasi</p> <p>P: hentikan intervensi</p>
Sabtu, 26 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>S: klien mengatakan sudah lebih pahan gerakan senam yang diajarkan. Nyeri sudah lebih berkurang dibandingkan sebelumnya, nyeri skala 4.</p> <p>O: klien tampak sudah mulai hapal gerakan yang sudah diajarkan dan menyelesaikan senam dengan baik.</p> <p>A: masalah keperawatan teratasi</p> <p>P: hentikan intervensi</p>

FORMAT PENGKAJIAN

A. Identitas Pasien:

Nama : Ny. S
Umur : 44 Tahun
Alamat : Sidayu, Gombong
Agama : Islam
Suku : Jawa
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

B. Identitas penanggung jawab

Nama : Tn. D
Umur : 50 Tahun
Alamat : Sidayu, Gombong
Pendidikan : SMK
Pekerjaan : Buruh

C. Keluhan Utama

Klien mengatakan nyeri pada punggung.

D. Riwayat kesehatan sekarang

Klien mengatakan yang saat ini dirasakan yaitu nyeri pada pungung dan tidak nafsu makan. Klien mengatakan nyeri hilang timbul, nyeri skala 6, nyeri seperti ditekan-tekan. Klien mengatakan untuk mengurangi nyeri pada punggung hanya dengan beristirahat.. Klien mengatakan nafsu makan berkurang, mual dan makan hanya sedikit, Klien mengatakan baru memeriksakan kehamilan sebanyak dua kali karena tidak mengetahui jika dirinya sedang hamil dan tidak memiliki keluhan seperti mual dan muntah diawal kehamilan.

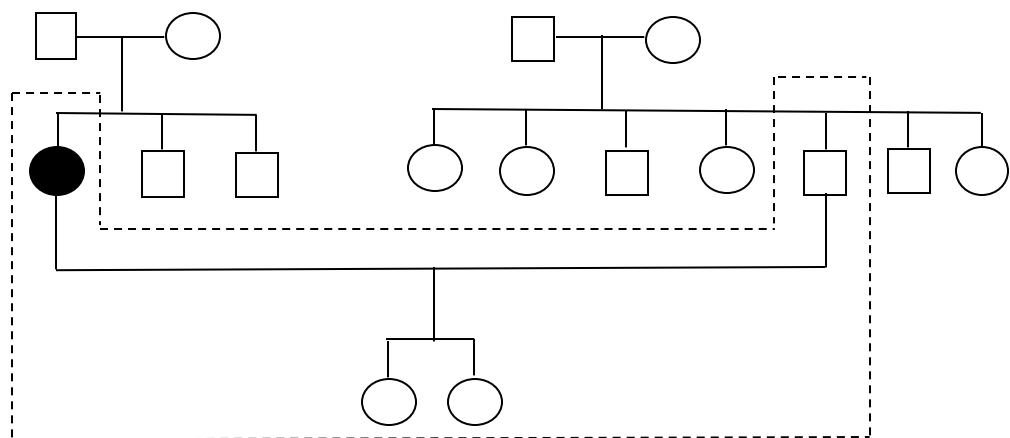
E. Riwayat kesehatan dahulu

Klien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit menurun seperti hipertensi dan DM. klien juga mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit menular seperti TBC, hepatitis.

F. Riwayat kesehatan keluarga

Klien mengatakan dikeluarganya tidak memiliki riwayat penyakit menurun atau menular (seperti hipertensi, DM, TBC). Klien mengatakan keluarganya tidak memiliki riwayat keturunan kembar dan tidak ada yang menderita cacat bawaan.

G. Genogram



Keterangan :



: Laki-laki



: Perempuan



: Klien



: Tinggal serumah

H. Riwayat Ginekologi

Ibu mengatakan pertama kali haid saat usia 12 tahun, siklus teratur 30 hari, lamanya 7 hari. Warna darah haid merah segar, hari pertama biasanya agak bergumpal. Ganti pembalut 2-3 kali sehari. Klien mengatakan sehari sebelum haid akan mengalami dismenor dan di hari pertama haid juga

merasakan dismenor. Klien mengatakan tidak mengalami keputihan sebelum haid.

I. Riwayat kehamilan dan persalinan yang lalu

No	Tahun	Jenis persalinan	Penolong	JK	Keadaan bayi lahir	Masalah kehamilan
1.	1999	normal	bidan	perempuan	bayi lahir langsung menangis , bb 3,0 kg pb 48cm	-
2.	2005	normal	dokter	perempuan	bayi lahir langsung menangis , bb 3,7 kg pb 50 cm	-

Pengalaman menyusui: Ya

Bearapa lama: 2 Tahun

J. Riwayat KB

Klien mengatakan menggunakan KB pil selama 17 tahun setelah melahirkan anak keduanya.

K. Riwayat kehamilan saat ini

HPHT : 24 Agustus 2021

HPL : 01 Mei 2022

BB sebelum Hamil: 60 kg

BB sesudah Hamil: 67 kg

TD	BB/T B	TF U	Letak janin	DJJ	Usia Gestasi	Keluhan	Dat a lain
126/7 4 mmH g	157 cm	27 cm	punggun g kanan	127 x/meni t	31 Mingg u	nyeri pada punggung , mual, nafsu makan berkurang	-

L. Riwayat psikososial

- Keadaan mental : keadaan mental pasien dalam keadaan baik tidak memiliki tanda-tanda gangguan mental.
- Adaptasi psikologis : pasien mengatakan sudah siap untuk melahirkan.
- Penerimaan terhadap kehamilan : pasien mengatakan tidak berencana untuk hamil lagi karena usianya sudah berisiko untuk hamil.
- Masalah khusus : pasien tidak memiliki masalah khusus.

M. Pola hidup yang meningkatkan risiko kehamilan

Klien tidak memiliki aktivitas yang berisiko terhadap kehamilannya.

N. Persiapan persalinan

Klien mengatakan rutin memeriksakan kehamilannya di bidan. Klien mengatakan sudah mempersiapkan untuk persalinan seperti baju bayi. Keluarga klien sudah siap menyambut anggota keluarga baru mereka. Klien mengatakan jika kondisinya bisa melahirkan spontan kan melahirkan di bidan tapi jika harus melahirkan secara SC klien akan melahirkan di rumah sakit. Klien mengatakan pernah mengikuti kelas ibu hamil yang

diselenggarakan puskesmas. klien mengatakan belum pernah mengikuti senam hamil.

O. Obat-obatan yang dikonsumsi

Klien mengatakan mengonsumsi tablet penambah darah, dan vitamin yang diberikan oleh bidan.

P. Pola fungsional menurut Gordon

1. Pola Persepsi-Managemen Kesehatan

Klien menganggap bahwa kesehatan itu penting sehingga klien selalu memeriksakan kehamilannya ke Puskesmas / Bidan untuk mengetahui status kesehatan klien dan janinnya. Kalau klien sakit, langsung periksa ke Puskesmas.

2. Pola Nutrisi-Metabolik

Klien mengatakan nafsu makan berkurang, mual dan makan hanya sedikit. Klien mengatakan makan hanya sedikit karena jika makan terlalu banyak perut terasa kencang.

3. Pola Eliminasi

Klien mengatakan sehari 4x menurut klien sudah ada perubahan, BAK 2x sehari dari sebelum hamil.

4. Pola Aktivitas- Latihan

Klien mengatakan melakukan aktivitas sebagai ibu rumah tangga seperti biasanya dan lebih pelan-pelan dalam beraktivitas.

5. Pola Istirahat Tidur

Klien mengatakan dapat beristirahat dan tidur secara normal 6-8 jam.

6. Pola Konsep Diri dan Persepsi

Klien mengatakan sangat menantikan kelahiran anaknya. Akan tetapi klien juga merasa khawatir karena kehamilannya dimasa pandemi.

7. Pola Peran dan Hubungan

Klien dalam berhubungan dengan orang lain baik dengan keluarga, tetangga maupun saudara.

8. Pola Reproduksi/Seksual

Klien mengatakan tidak ada masalah dengan hubungan seksual dengan suaminya, tidak ada keluhan terkait dengan reproduksi.

9. Pola Pertahanan Diri

Klien mengatakan bahwa untuk memutuskan sesuatu klien membicarakan dengan suaminya dan orang tuanya secara musyawarah.

10. Pola Keyakinan dan Nilai

Klien beragama Islam dan klien mengatakan melaksanakan sholat waktu dan berdoa untuk kelancaran kehamilan serta persalinan anak keduanya nanti

Q. Pemeriksaan umum

Status obsterik: G3P2A0

KU : baik

Kesadaran : Composmentis

TTV :

a. TD : 126/74 mmHG

b. Nadi : 85 x/menit

c. Suhu : 36°C

d. RR : 18x/menit

TB : 157 cm

BB : sebelum: 60 kg sesudah: 67 kg

R. Pemeriksaan Fisik

a. Kepala leher

- Kepala : bentuk mesocephal, rambut bersih tidak ada ketombe, tidak ada benjolan.
- Mata : Sklera putih, tidak ada kekeruhan pada retina, konjungtiva sedikit anemis, kelopak mata tidak oedema.
- Hidung : simetris, tidak ada polip, tidak ada perdarahan
- Mulut : bersih, tidak ada lesi, tidak ada serumen, mukosa bibir kering, tidak ada stomatitis

- Telinga : bersih, simetris, tidak ada benjolan.
- Leher : tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid. Masalah khusus : tidak ada

b. Dada

- Jantung : Irama denyut jantung teratur/ vesikuler
- Paru : paru-paru simetris, tidak ada lesi, tidak ada benjolan, tidak ada nyeri tekan, suara sonor.
- Payudara : Payudara bersih, pembesaran kedua payudara simetris, papilla mammae menonjol, terdapat hiperpigmentasi papilla dan areola mammae, tidak terdapat benjolan abnormal.

c. Abdomen

Pembesaran perut sesuai umur kehamilan, pembesaran membujur, perut tidak mengkilat, ada striae lividae, terdapat linea nigra, tidak ada luka bekas operasi.

- a. Leopold I: tinggi fundus uterus 23 cm dan teraba bulat, keras dan melenting (kepala),
 - b. Leopold II: bagian kanan teraba keras memanjang (punggung janin) dan bagian kiri teraba bagian-bagian kecil (ekstremitas),
 - c. Leopold III: bagian bawah teraba bulat, lunak dan tidak melenting,
 - d. Leopold IV: bagian bawah janin belum masuk jalan lahir
- d. Perineum dan Genital

Vulva bersih, tidak ada varises, tidak edema, vulva merah kebiruan, tidak ada pembengkakan kelenjar skene dan bartolini, terdapat ada bekas jahitan, tidak terdapat keputihan dan tidak ada hemoroid.

Kstremitas

- e. Ekstremitas atas : tidak ada edema, tidak ada varises. • Ekstremitas bawah : tidak ada edema, tidak ada varises, terdapat reflek patela.

S. Analisa Data

No	Data	Problem	Etiologi
1	<p>DS :</p> <p>Klien mengatakan nyeri pada punggung, Nyeri hilang timbul, Nyeri skala 6, Nyeri seperti ditekan-tekan, Nyeri terasa setelah beraktivitas. Untuk mengatasi keluhan yang dirasa beristirahat ketika badan sudah mulai capek</p> <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klien tampak memegang pinggangnya - TTV Klien : <p>TD :126/74 mmhg</p> <p>Nadi :85 x/menit</p> <p>Suhu :36°C</p> <p>RR :20 x/menit</p>	Gangguan rasa aman dan nyaman	Adaptasi kehamilan
2	<p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klien mengatakan nafsu makan berkurang, mual dan makan hanya sedikit. 	Nausea	Kehamilan

	<ul style="list-style-type: none"> - Klien mengatakan perut terasa kencang bila makan banyak. <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klien tampak lemas dan kurang bersemangat 		
--	--	--	--

T. Diagnose Keperawatan

1. Gangguan rasa aman dan nyaman b.d gangguan adaptasi kehamilan
2. Nausea b.d kehamilan

U. Intervensi Keperawatan

Hari/Tanggal	Diagnosa Keperawatan	Kriteria Hasil	Intervensi
Senin, 21 Maret 2021	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x kunjungan diharapkan status kenyamanan meningkat dengan kriteria hasil:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keluhan tidak nyaman menurun 	<p>#manajemen nyeri</p> <p>Observasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri. 2. Identifikasi respon nyeri non verbal <p>Terapeutik:</p>

		<p>2. Gelisah menurun</p>	<p>1. Berikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri</p> <p>Edukasi</p> <p>1. Ajarkan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri</p>
Senin, 21 Maret 2021	Nausea	<p>Setelah dilakukan tindakan keperawaan selama 3x kunjungan diharapkan tingkat nausea menurun dengan kriteria hasil:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nafsu makan meningkat 2. Keluhan mual menurun 3. Pucat membaik 	<p>#manajemen mual:</p> <p>Observasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi mual 2. Monitor asupan nutrisi dan kalori <p>Edukasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anjurkan makanan tinggi karbohidrat dan rendah lemak

V. Implementasi Keperawatan

Hari/tanggal	Diagnosa	Implementasi	Respon	Paraf
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.</p> <p>Mengidentifikasi respon nyeri non verbal</p>	<p>S: klien mengatakan nyeri pada punggung, nyeri skala 6, nyeri hilang timbul, nyeri seperti ditekan-tekan, nyeri terasa setelah beraktivitas.</p> <p>O: klien duduk bersandar pada kursi.</p> <p>TD: 126/74</p> <p>N 85 x/menit</p> <p>S 36</p> <p>Rr 18x/menit</p> <p>S:-</p> <p>O: klien tampak memegangi punggung sambil mengusap area punggung.</p>	

Senin, 21 Maret 2022	Nausea	<p>Identifikasi mual</p> <p>Monitor asupan nutrisi dan kalori</p>	<p>S: klien mengatakan merasa mual dan nafsu makan berkurang.</p> <p>O: klien nampak lemas, lesu dan kurang bersemangat.</p> <p>S: klien mengatakan hanya makan sedikit karena jika banyak perut terasa kencang.</p> <p>O: klien kurang bersemangat</p>
Selasa, 22 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	Ajarkan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri	<p>S: klien mengatakan belum pernah mengikuti senam hamil..</p> <p>O : klien tampak antusian melakukan senam hamil.</p>

		<p>Berikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri Senam hamil</p> <p>Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.</p>	<p>S: klien mengatakan bersedia melakukan senam hamil</p> <p>O: klien tampak mengikuti gerakan yang diajarkan.</p> <p>S: klien mengatakan masih terasa nyeri karena baru pertama kali mengikuti senam hamil jadi belum terbiasa, skala nyeri 5.</p> <p>O: klien masih napak memegangi area pungung.</p>
Selasa, 22 Maret 2022	Nausea	Anjurkan makanan tinggi karbohidrat dan rendah lemak	S: klien mengatakan mengerti penjelasan yang diberikan dan akan mencoba apa yang sudah diajarkan. Klien mengatakan nafsu makannya sudah

			<p>membaik dibandingkan sebelumnya..</p> <p>O klien tampak memperhatikan saat diberi penjelasan.</p>
Sabtu, 26 Maret 2022	<p>Gangguan rasa aman dan nyaman</p> <p>Berikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri Senam hamil</p> <p>Identifikasi lokasi, karakteristik,</p>	<p>Ajarkan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri</p> <p>Berikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri Senam hamil</p> <p>Identifikasi lokasi, karakteristik,</p>	<p>S: klien mengatakan sudah sedikit paham gerakan yang diajarkan.</p> <p>O : klien tampak sudah mulai hapal gerakan senam hamil.</p> <p>S: klien merasa sudah bisa melakukan senam hamil yang diajarkan.</p> <p>O: klien melakukan senam hamil dengan baik.</p> <p>S: klien mengatakan nyeri sudah</p>

		<p>durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.</p> <p>O: klien sudah nampak lebih bersemangat.</p>	<p>berkurang dari hari sebelumnya, skala nyeri 4.</p>
--	--	---	---

W. Evaluasi Keperawatan

Hari/tanggal	Diagnosa	Evaluasi	Paraf
Senin, 21 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>S: klien mengatakan nyeri pada punggung, nyeri skala 6, nyeri bhillang timbul, nyeri seperti ditekan-tekan nyeri terasa setelah melakukan aktivitas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - O : Klien tampak meringis sambil memegang pinggangnya - Skala nyeri sedang 6 - TTV Klien : TD :126/74 mmhg Nadi :85 x/menit Suhu :36°C RR :18 x/menit <p>A: masalah keperawatan belum teratasi</p> <p>P lanjutkan intervensi</p>	

Senin, 21 Maret 2022	Nausea	<p>S: klien mengatakan nafsunmakan berkurang, makan hanya sedikit dan mual.</p> <p>O: Klien tampak lemas dan kurang bersemangat</p> <p>A : masalah keprawatan belum teratasi</p> <p>P lanjutkan intervensi</p>
Selasa, 22 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>S: klien mengatakan masih merasa nyeri karena baru pertama kali meakukan senam hamil dan belum terbiasa melakukan senam hamil, nyeri skala 5.</p> <p>O: klien nampak memperhatikan saat diberi penjelasan dan melakukan senam hamil sesuai yang diajarkan.</p> <p>A; masalah keperawatan belum teratasi</p> <p>P: lanjutkan intervensi</p>
Selasa, 22 Maret 2022	Nausea	<p>S: klien mengatakan mengerti penjelasan yang diberikan dan akan mencoba apa yang sudah diajarkan.</p> <p>Klien mengatakan nafsu makannya</p>

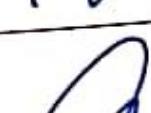
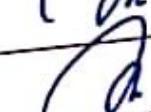
		<p>sudah membaik dibandingkan sebelumnya.</p> <p>O: klien tampak lebih bersemangat dibandingkan sebelumnya.</p> <p>A: masalah keperawatan teratasi</p> <p>P: hentikan inttervensi</p>
Sabtu, 26 Maret 2022	Gangguan rasa aman dan nyaman	<p>S: klien mengatakan sudah sedikit pahan gerakan senam yang diajarkan.</p> <p>O: klien sudah mulai hapal gerakan yang sudah diajarkan dan menyelesaikan senam dengan baik. Nyeri sudah lebih berkurang dibandingkan sebelumnya, nyeri skala 4.</p> <p>A: masalah keperawatan teratasi</p> <p>P: hentikan inttervensi</p>

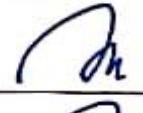


PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : ALFINA SUCI FITRIYANI
NIM : A02019005
NAMA PEMBIMBING : EKA RYATNI, M.KEP, SP.KEP.MAT

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	06 November 2021	Konsul Tema dan Judul	
2.	15 November 2021	Konsul Bab 1 - Tambah teori penelitian sebelumnya	
3.	30 November 2021	Konsul Bab 2 dan 3 - Perbaiki variabel studi kasus, definisi operasional.	
4.	03 Desember 2021	Konsul Revisi Bab 1-3 - Sesuaikan teori bab 2 - Perbaiki kerangka teori	
5.	13 Desember 2021	Konsul Revisi Bab 1-3 - Tambah kata studi kasus yang akan dilakukan	
6.	15 Desember 2021	ACC Proposal	
7.	14 Maret 2022	Revisi Proposal	
8.	13 Juni 2022	Konsul Bab 4 dan 5 - Askep dipisah - Tambah teori dalam pembahasan	

9.	15 Juni 2022	Konsul Bab 3-5 - Perbaiki Bab 3 ganti kata studi kasus yang akan dilakukan - Perbaiki pembahasan	
10.	20 Juni 2022	Konsul Bab 3-5 - Pembahasan ditambah teori yang mendukung penrapan senam hamil untuk mengurangi nyeri.	
11.	22 Juni 2022	Konsul Abstrak -perbaiki abstrak	
12.	27 Juni 2022	ACC	

Mengetahui
 Ketua Program Studi




 Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns, M.Kep

Universitas Muhammadiyah Gombong