

3. Pernapasan : 22 x/i 4.

Suhu : 36,6 °C

A (Assesment) :

Ny. T. M Umur 27 tahun G:3 P:2 A:0 usia kehamilan 34 minggu, janin hidup tunggal, letak punggung kanan (PUKA), presentasi kepala, keadaan Ibu dan Janin baik.

P (Planning) :

- 1) Menginformasikan kepada ibu hasil pemeriksaan bahwa keadaan umum ibu baik dan tanda-tanda vital dalam batas normal serta keadaan janin baik

Evaluasi : Ny. T .M mengetahui kondisinya saat ini dan janin.

- 1) Melatih ibu senam hamil untuk mengurangi rasa sakit bawah perut sampai menjalar ke pinggang, dan menyuruh ibu menghafal gerakan senam hamil untuk di lakukan sendiri di rumah.

Evaluasi : Ny. T. M bersedia untuk melakukan senam hamil di rumah

- 2) Memberitahu manfaat senam hamil kepada Ny. T. M Manfaat senam hamil yaitu Membuat ibu tetap bugar selama masa kehamilan membantu ibu hamil menjadi rileks, meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh, memperbaiki sika tubuh, menyeimbangkan dan mestabilkan tubuh ibu hamil, memperbaiki pola nafas ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan, meningkatkan dan melancarkan peredaran oksigen keseluruh tubuh, membantu mempersiapkan proses kelahiran bayi, menguatkan otot punggung, melatih otot dasar panggul, meningkatkan kualitas tidur.

Evaluasi : Ny. T. M telah mengetahui manfaat senam hamil

BAB IV

PEMBAHASAN

✓ **Analisis**

Pada data subjktif ditemukan Ny. T.M umur 27 tahun dengan G3P2A0 ditemui masalah yaitu sakit di daerah pinggang. Ibu mengatakan sakit

pinggang semenjak memasuki kehamilan 34 minggu, Menurut Dewi (2020) masalah ibu hamil di TM 3 salah satunya adalah nyeri pinggang. Nyeri pinggang pada kehamilan yang lanjut, karena titik berat badan pindah ke depan yang di sebabkan perut yang membesar, sebagian besar disebabkan karena perubahan sikap badan⁽⁵⁾.

Data objektif di dapat TTV ibu yaitu TD : 120/80 mmHg, HR : 76 x/i, T : 36,5°C, RR : 28 x/i. Pemeriksaan Leopold didapat hasil yaitu : Leopold 1 didapat bulat tidak keras dengan TFU 22 cm, Leopold 2 didapat perut kanan ibu teraba panjang memapan dan perut kiri ibu teraba bagian kecil, Leopold 3 didapat perut bawah ibu teraba bulat keras, Leopold 4 didapat kepala belum masuk PAP dan DJJ : 146 x/i. Pemeriksaan penunjang lainnya yaitu HB : 12 gr %, sifilis (negative) dan HIV (negative).

Dari data subjektif dan objektif yang didapat dapat disimpulkan ibu hamil dengan sakit pinggang. Intervensi yang dapat diberi dengan keluhan ibu yaitu menganjurkan kompres hangat, untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan rasa nyaman. Menurut (Nurasih, 2016) memberikan kompres hangat pada bagian nyeri akan mengurangi nyeri, panas akan meningkatkan sirkulasi ke area nyeri⁽⁹⁾. Mengajarkan perbaikan postur tubuh pada ibu hamil, seperti cara posisi duduk dan tidur yang benar, cara bangun dari tempat tidur, cara mengambil barang yang jatuh dan melatih ibu untuk melakukan senam hamil atau berolahraga. Menurut Gusti (2017) Meningkatkan rasa sejahtera ibu hamil. Aktivitas fisik meningkatkan sirkulasi, membantu relaksasi dan istirahat, dan mengatasi kebosanan yang juga dialami oleh wanita tidak hamil⁽¹⁴⁾.

Kunjungan Kedua Ibu Hamil

Pada kunjungan kedua ibu mengatakan masih merasakan sakit bawah perut yang menjalar ke pinggang. Menurut Dewi (2020) Sakit pinggang pada ibu hamil trimester III merupakan suatu hal yang biasa, tetapi sering kali keluhan tersebut diabaikan oleh ibu. Semakin besar usia kehamilan biasanya nyeri tersebut semakin mengganggu terhadap aktifitas ibu. Dan hasil pemeriksaan di dapat TTV ibu yaitu : TD : 110/ 80 mmHg, RR : 20 x/i, T :

36, HR : 80 x/i. Untuk intervensi pada Ny. T. M masih sama yaitu lakukan kompres hangat atau dingin apabila terjadi nyeri pada pinggang selama 15 menit. melakukan tehnik relaksasi dan menggunakan aroma terapi seperti aroma jahe atau lavender⁽⁵⁾.

Kunjungan Ketiga Ibu Hamil

Pada kunjungan ketiga ibu tidak merasakan sakit bawah perut yang menjalar ke pinggang. Di dapat tanda tanda vital ibu yaitu TD : 120/80 mmHg, HR : 80 x/i, RR : 20 x/i, dan T : 36,5. Intervensi untuk ibu yaitu terus menerapkan senam hamil di rumah disela sela waktu. Manfaat senam hamil menurut Yesi (2021):

- Manfaat Prenatal Gentle Yoga Secara Fisik
 - Membuat ibu tetap bugar selama masa kehamilan
 - Membantu ibu hamil menjadi rileks
 - Meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh
 - Memperbaiki sika tubuh
 - Menyeimbangkan dan mestabilkan tubuh ibu hamil
 - Memperbaiki pola nafas ibu hamil
 - Mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan
 - Meningkatkan dan melancarkan peredaran oksigen keseulruh tubuh
 - Membantu mempersiapkan proses kelahiran bayi
 - Memperkuat otot punggung
 - Melatih otot dasar panggul
 - Meningkatkan kualitas tidur
- Manfaat Prenatal Gentle Yoga Secara Mental
 - Menenangkan dan memfokuskan pikiran
 - Menghemat energy dan menjaga kenyamanan selama bersalin
 - Membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileks sepanjang kehamilan dan saat melahirkan
 - Mengurangi stress⁽¹⁵⁾.

Menurut penelitian Latifah, dkk (2021) tentang pengaruh senam yoga

terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dikatakan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Dan diharapkan agar senam yoga pada ibu hamil dapat disosialisasikan dan direkomendasikan kepada para ibu hamil oleh tenaga kesehatan⁽¹⁶⁾.