

## LAMPIRAN

Lampiran 1

## LAMPIRAN

### LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

Nama Mahasiswa : Nanda Sholihat  
NIM : P17324221023  
Judul : Asuhan Kehamilan Pada Nn.N usia 14 tahun G1P0A0  
gravida 10 minggu dengan kehamilan tidak diinginkan di RSUD Sekarwangi  
Dosen pembimbing : Novita Dewi Pramanik, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Tanda Tangan	
				Mahasiswa	Pembimbing
1.	Selasa 26/03/2024	Bimbingan LTA	Konsultasi judul	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.Keb NIP 19820302003122001
2.	Kamis 28/03/2024	Bimbingan LTA	ACC Judul LTA	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.Keb NIP 19820302003122001
3.	Sabtu 30/03/2024	Bimbingan LTA	Konsultasi BAB III dan BAB IV	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.Keb NIP 19820302003122001

4.	Minggu 31/03/2024	Bimbingan LTA	Perbaikan SOAP BAB IV	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.Keb NIP 19820302003122001
5.	Selasa 2/04/2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB III	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.KebNIP 19820302003122001
6.	Kamis 4/04/2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB III dan BAB IV	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.KebNIP 19820302003122001
7.	Jumat 19/04/2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB III dan BAB IV	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.KebNIP 19820302003122001
8.	Selasa 23/04/2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB III dan BAB IV	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.KebNIP 19820302003122001

9.	Senin 6/05/2024	Bimbingan LTA	Konsultasi BAB II dan Perbaikan BAB IV	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.KebNIP 19820302003122001
10.	Rabu 8/05/2024	Bimbingan LTA	Konsultasi BAB I dan BAB II	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.KebNIP 19820302003122001
11.	Jumat 31/05/2024	Bimbingan LTA	Konsultasi BAB I, BAB V, dan BAB VI	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.KebNIP 19820302003122001
12.	Sabtu 1/06/2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB I, BAB V, dan BAB VI	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.KebNIP 19820302003122001
13.	Kamis 6/06/2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB I, BAB V, dan BAB VI	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.Keb NIP 19820302003122001

14.	Minggu 9/06/2024	Bimbingan LTA	Perbaikan BAB I, BAB V, dan Konsultasi Abstrak	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.Keb NIP 19820302003122001
15.	Rabu 12/06/2024	Bimbingan LTA	Perbaikan Cover, Kata pengantar, direkomenda sikan untuk mendaftar siding LTA	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.Keb NIP 19820302003122001
16.	Rabu 19/06/2024	Bimbingan LTA	ACC LTA	Nanda Sholihat P17324221023	Novita Dewi Pramanik, M.Keb NIP 19820302003122001

Lampiran 2

**LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN  
PASCA SIDANG LTA**

Nama Mahasiswa : Nanda Sholihat

NIM : P17324221023

Judul : Asuhan Kehamilan Pada Nn.N usia 14 tahun G1P0A0  
gravida 10 minggu dengan kehamilan tidak diinginkan di RSUD Sekarwangi

Tanggal Ujian LTA : Senin, 24 Juni 2024

Dosen Penguji : 1. Eva Sri Rahayu, M.Keb  
2. Dedes Fitria, S.ST., M.Keb  
3. Novita Dewi Pramanik, M.Keb

No	Hari Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	TTD Penguji
1.	Senin, 24 Juni 2024	Bimbingan LTA	1. Perjelas dampak kehamilan tidak diinginkan di abstrak dan BAB 1 2. Munculkan obat yang diberikan di abstrak 3. Tambahkan Teori Tahapan Kedukaan 4. Aplikasi manajemen kebidanan disebutkan apa yang khas dari kasus tersebut 4. Tambahkan	Eva Sri Rahayu, M.Keb	

			kegiatan pola sehari-hari sesudah hamil		
2.	Senin, 24 Juni 2024	Bimbingan LTA	<p>1. Tambahkan teori tentang remaja</p> <p>2. Tambahkan pengaruh obat-obatan penggugur</p> <p>3. BAB 3 munculkan data SOAP</p> <p>4. Perdalam urgensi masalah di BAB 5</p> <p>5. Munculkan data SOAP di BAB 6</p>	Dedes Fitria, S.ST., M.Keb	
3.	Rabu, 26 Juni 2024	Bimbingan LTA	Dosen Pembimbing ACC	Novita Dewi Pramanik, M.Keb	
4.	Rabu, 26 Juni 2024	Bimbingan LTA	Dosen Penguji II ACC	Dedes Fitria, S.ST., M.Keb	
5.	Kamis, 27 Juni 2024	Bimbingan LTA	Dosen Penguji III ACC	Eva Sri Rahayu, M.Keb	

**PERSETUJUAN PASIEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yeni  
Usia : 39 tahun  
Hubungan dengan pasien : Ibu  
Alamat : Majak

Setelah mendapatkan penjelasan, menyatakan setuju/bersedia untuk menerima asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan sehubungan dengan permasalahan kesehatan ibu/anak yang dialami oleh anak/istri saya berikut ini :

Nama : Nisa Dwi Sekar  
Usia : 14 tahun  
Alamat : Majak  
Diagnosa : No.0 444 14 tahun Glebas usia kehamilan 10 minggu dengan kehamilan tidak diinginkan

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 28 maret .....2024

Jeni  
(.....Jeni.....)

### PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tita Rosita  
NIP : 197802222005012007  
Jabatan : Bidan  
Institusi : RSUD Selancawangi

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Manda Sholima  
NIM : P19324221023

Unuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dri penyusunan Laporan Tugas Akhir kepada pasien berikut:

Nama Pasien : Nn. Nisa  
Alamat : Nagrac  
Diagnosa : Nn. N Uta 14 tahun GIPORO utia kehamilan 10 minggu dengan gemeti dan Penamian tidak diinsinan

Demikian persetujuan ini saya berikan untk dapat digunakn sebagaimana mesinya.

Sukabumi, 28 Maret .....2024

POLIKLINIK GOGYN  
BLUD RS. SELANCANGI

(.....)  
Tita Rosita Sem. Steb.

## Lampiran 5

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan	: Manajemen Nyeri
Sasaran	: Nn N
Hari / Tanggal	: Jumat, 29 Maret 2024
Pemateri	: Nanda Sholihat

#### **A. Latar Belakang**

Nyeri merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang dirasakan mengganggu dan menyakitkan, sebagai akibat adanya kerusakan jaringan aktual dan potensial yang menyebabkan seseorang mencari perawatan kesehatan.

Pengkajian dan pemahaman yang menyeluruh tentang nyeri sangat penting bagi pemberi perawatan kesehatan dalam penanganan nyeri yang efektif karena nyeri tidak bisa diobservasi secara langsung, pengukuran nyeri hanya berdasar pada laporan pasien akan adanya nyeri beserta kondisi fisiologis yang menyertainya.

Untuk mengatasi nyeri diperlukan penatalaksanaan manajemen nyeri melalui cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi diperlukan sebagai pendamping terapi farmakologi untuk mempersingkat episode nyeri yang hanya berlangsung beberapa detik atau menit.

#### **B. Tujuan**

##### **1. Tujuan Umum**

Setelah dilakukan penyuluhan selama 10 menit, diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami tentang manajemen nyeri.

##### **2. Tujuan Khusus**

Setelah dilakukan penyuluhan selama 10 menit ibu mengetahui tentang teknik non farmakologi mengatasi nyeri.

#### **C. Metode dan Media**

##### **1. Metode**

- a. Ceramah
- b. Diskusi

c. Tanya jawab

2. Media

Poster

**D. Kegiatan**

<b>Waktu Kegiatan</b>	<b>Kegiatan Penyuluhan</b>	<b>Kegiatan Peserta</b>	<b>Metode</b>
1 menit	<b>Pembukaan :</b>  1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam. 2. Validasi keadaan ibu 3. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan 4. Kontrak waktu. 5. Menyebutkan materi yang akan disampaikan. 6. Memberikan poster.	Mendengarkan dan memperhatikan	Ceramah
9 menit	<b>Pelaksanaan :</b>  1. Menjelaskan pengertian nyeri. 2. Menjelaskan manajemen nyeri teknik non farmakologi.	Mendengarkan dan mempraktikan	Ceramah

## **E. Evaluasi**

### **1. Evaluasi Struktur :**

- a. Ibu menyepakati kontrak untuk dilakukan penyuluhan.
- b. Media tersedia sesuai dengan kebutuhan.
- c. Materi penyuluhan telah disiapkan.
- d. Tempat kegiatan telah disiapkan.

### **2. Evaluasi Proses :**

- a. Waktu penyuluhan dilakukan sesuai dengan kesepakatan.
- b. Komunikator dapat menyampaikan materi dengan baik dan lancar.
- c. Ibu dapat mengikuti kegiatan sampai dengan selesai.

### **3. Evaluasi Hasil :**

- a. Ibu mengerti dan memahami tentang manajemen nyeri, yaitu : teknik farmakologi dan teknik non farmakologi.

## **LAMPIRAN MATERI**

### **A. Pengertian Nyeri**

Nyeri adalah sesuatu yang menyakitkan tubuh yang diungkapkan secara subjektif oleh individu yang mengalaminya. Nyeri dianggap nyata meskipun tidak ada penyebab fisik atau sumber yang dapat diidentifikasi. Meskipun ada sensasi nyeri yang dihubungkan dengan status mental atau status psikologis, pasien secara nyata merasakan sensasi nyeri dalam banyak hal dan tidak hanya membayangkannya saja.

Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang dirasakan mengganggu dan menyakitkan, sebagai akibat adanya kerusakan jaringan aktual dan potensial yang menyebabkan seseorang mencari perawatan kesehatan.

### **B. Manajemen Nyeri**

Tujuan dari penatalaksanaan nyeri adalah menurunkan nyeri sampai tingkat yang dapat ditoleransi. Upaya farmakologi dan non farmakologi diseleksi berdasarkan pada kebutuhan dan tujuan pasien secara individu. Semua intervensi akan sangat berhasil bila dilakukan

sebelum nyeri menjadi parah dan jika diterapkan secara simultan.

### **1. Teknik Farmakologi**

Teknik farmakologi merupakan strategi atau upaya penyembuhan nyeri dengan menggunakan obat anti nyeri, dan sesuai saran dokter.

### **2. Teknik Non Farmakologis**

Saat nyeri hebat berlangsung selama berjam-jam atau berhari-hari, mengkombinasikan teknik non farmakologi dengan obat-obatan mungkin cara yang efektif untuk menghilangkan nyeri. Beberapa terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri seperti Teknik Relaksasi. Teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Dengan relaksasi, klien dapat mengubah persepsi terhadap nyeri.

Adapun manfaat teknik relaksasi, yaitu :

- a. Menurunkan kecemasan/ ketakutan yang berhubungan dengan nyeri atau stress.
- b. Menurunkan nyeri otot.
- c. Membantu klien untuk melupakan nyeri.
- d. Meningkatkan periode istirahat dan tidur.
- e. Meningkatkan keefektifan terapi nyeri lain.
- f. Menurunkan perasaan tak berdaya dan depresi yang timbul akibat nyeri.

Langkah - langkah teknik relaksasi, yaitu :

- a. Menarik napas dalam dan menahan di dalam paru.
- b. Secara perlahan-lahan keluarkan udara dan rasakan tubuh menjadi kendur dan betapa nyaman hal tersebut.
- c. Bernapas dengan irama normal dalam beberapa waktu.
- d. Ambil napas dalam kembali dan keluarkan secara perlahan-lahan, sambil biarkan telapak kaki rileks.
- e. Ulangi langkah ke 4, dan konsentrasikan pikiran pada lengan, perut, punggung, dan otot-otot lain.

- f. Setelah Anda merasa rileks, dianjurkan untuk bernapas secara perlahan. Bila nyeri menjadi hebat, anda bernapas secara dangkal dan cepat.
- g. Teknik relaksasi perlu dilakukan beberapa kali agar mencapai hasil optimal.

Langkah - langkah lainnya :

- 1) Menarik nafas dalam.
- 2) Keluarkan perlahan-lahan.
- 3) Nafas beberapa kali dengan irama normal.
- 4) Ulangi nafas dalam dengan konsentrasi pikiran.
- 5) Setelah rileks, nafas pelan.

## DAFTAR PUSTAKA

<http://rspmanguharjo.jatimprov.go.id>, Cara Mengatasi Nyeri Tanpa Obat, diakses tanggal 24 April 2024.

<https://fdokumen.com/document/sap-f2-manajemen-nyeri>, diakses tanggal 24 April 2024.

Potter, P.,A & Perry, A., G. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan :Konsep, Proses, dan Praktik (edisi 4). Jakarta : EGC.

## KENALI CARA

# Mengatasi nyeri

Mengatasi nyeri bisa  
dari selain obat loh  
Moms



Dengan cara mengatur  
nafas saja bisa  
mengurangi nyeri yang  
dirasakan

Teknik relaksasi dapat  
menurunkan nyeri  
dengan merilekskan  
ketegangan otot yang  
menunjang nyeri. Teknik  
relaksasi yang sederhana  
terdiri atas napas  
abdomen dengan  
frekuensi lambat dan  
berirama



### MANFAAT TEKNIK RELAKSASI

- Menurunkan kecemasan/ ketakutan yang berhubungan dengan nyeri atau stress.
- Menurunkan nyeri otot.
- Membantu klien untuk melupakan nyeri.
- Meningkatkan periodeistirahat dan tidur.
- Meningkatkan keefektifan terapi nyeri lain.
- Menurunkan perasaan tak berdaya dan depresi yang timbul akibat nyeri.

### LANGKAH-LANGKAH

- Menarik nafas dalam sampai 3 detik
- Keluarkan perlahan-lahan.
- Nafas beberapa kali dengan irama normal.
- Ulangi nafas dalam dengan konsentrasi pikiran.
- Setelah rileks,nafas pelan.



NANDA SHOLIHAT