

# LAMPIRAN

Lampiran 1

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURANG  
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURANG**

*Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung*

---

**IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Wasirah, Amd.Keb  
Alamat : Tiyuh Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Helen Putri Kristina  
NIM : 1815401034  
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Siti Wasirah, Amd.Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Tanjungpurang Politeknik Kesehatan Tanjungpurang.

Tulang Bawang Barat, 17 Februari 2021

Menyetujui



**Bidan Siti Wasirah, A.Md.Keb**

Lampiran 2

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR  
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPUR  
*Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung*

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Kharisma  
Umur : 23 tahun  
Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA) untuk diberikan asuhan kebidanan pada masa kehamilan. Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : Helen Putri Kristina  
NIM : 1815401034  
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

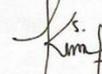
Tulang Bawang Barat, Februari 2021

Mahasiswa,



Helen Putri Kristina

Klien,



Kharisma

Menyetujui,  
Pembimbing Lahan,



Siti Wasirah, Amd.Keb

Lampiran 3

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG  
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPINANG  
*Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimeera, Bandar Lampung*

---

**LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Kharisma  
Umur : 23 tahun  
Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

Menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan dan penatalaksanaan mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi gangguan kecemasan dalam kehamilan trimester III.

Tulang Bawang Barat, 17 Februari 2021

Mahasiswa,



**Helen Putri Kristina**

Suami/Keluarga,



**Ahmad Rifai**

Klien,



**Kharisma**

Menyetujui,

Pembimbing Lahan,



**Siti Wasirah, Amd.Keb**

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINRANG  
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPINRANG  
*Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung*

**LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tn. Ahmad Rifai  
Umur : 23 tahun  
Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN) telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan penatalaksanaan terapi relaksasi otot progresif yang akan diberikan.

Terhadap ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN):

Nama : Ny. Kharisma  
Umur : 23 tahun  
Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

Tulang Bawang Barat, 17 Februari 2021

Mahasiswa,

Helen Putri Kristina

Klien,

Kharisma

Suami/Keluarga,

Ahmad Rifai

Menyetujui,  
Pembimbing Lahan,



Siti Wasirah A.Md.Keb

Lampiran 4

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF**

1. Pengertian	Terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan cara menegangkan otot-otot tertentu kemudian melemaskan atau merelaksasikan untuk mendapatkan perasaan relaks. Dilakukan dalam 20 menit perhari 1 set terapi selama 7 hari
2. Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurunkan ketegangan otot,</li> <li>2. Menurunkan kecemasan</li> <li>3. Mengurangi nyeri otot leher dan punggung,</li> <li>4. Mengatasi tekanan darah tinggi,</li> <li>5. Mengatasi stress,</li> <li>6. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan,</li> <li>7. Membangun emosi positif dari emosi negatif.</li> </ol>
3. Ruang Lingkup	Ibu hamil primigravida trimester III dengan gangguan kecemasan
4. Prosedur	<p><b>PERSIAPAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Peralatan</b> Kursi, bantal</li> <li><b>2. Klien</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan pada klien.</li> <li>b. Pastikan posisi klien sudah nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup dengan menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang.</li> <li>c. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam , dan sepatu.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>PENATALAKSANAAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Gerakan 1 : melatih otot tangan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Genggam tangan kiri dengan menggunakan suatu kepalan.</li> </ol> </li> </ol>

	<p>b. Buat kepala yang sangat kuat agar merasakan sensasi ketegangan.</p> <p>c. Pada saat kepala dilepaskan, pandu klien untuk merasakan relaks selama 10 detik</p> <p>d. Lakukan gerakan ini 2 kali agar dapat mengetahui perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.</p> <p>e. Lakukan hal yang serupa pada tangan kanan.</p> <p><b>2. Gerakan 2 : melatih otot tangan bagian belakang</b> Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot tangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap langit-langit.</p> <p><b>3. Gerakan 3 : melatih otot bisep</b></p> <p>a. Genggam kedua telapak dengan membentuk kepala.</p> <p>b. Bawa kedua kepala ke arah pundak sehingga otot bisep akan menjadi tegang.</p> <p><b>4. Gerakan 4 : melatih otot bahu agar mengendur</b> Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh telinga dan fokuskan perhatian gerakan pada bahu, punggung atas, dan leher yang mengalami ketegangan.</p> <p><b>5. Gerakan 5 dan 6: melemaskan otot-otot wajah</b></p> <p>a) Kerutkan dahi dan alis hingga ketegangan otot terasa</p> <p>b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.</p> <p><b>6. Gerakan 7 : mengendurkan ketegangan otot rahang</b> Katupkan rahang diikuti gerakan menggigit gigi.</p> <p><b>7. Gerakan 8 : mengendurkan otot-otot sekitar mulut</b> Gerakan memoncongkan bibir sekuat-kuatnya hingga merasakan ketegangan di sekitar mulut</p>
--	--

	<p><b>8. Gerakan 9 : merileksikan otot leher bagian depan dan belakang</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Gerakan dimulai otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan.</li><li>b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat</li><li>c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sehingga merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.</li></ul> <p><b>9. Gerakan 10 : melatih otot leher bagian depan</b></p> <p>Gerakan membawa kepala ke muka dan benamkan dagu ke dada sehingga merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.</p> <p><b>10. Gerakan 11 : melatih otot punggung</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Angkat tubuh dari sandaran kursi</li><li>b) Punggung di lengkungkan</li><li>c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang sehingga relaks</li><li>d) Setelah relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil melemaskan otot.</li></ul> <p><b>11. Gerakan 12 : melemaskan otot dada</b></p> <p>Tarik nafas panjang, diamkan beberapa saat sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut kemudian dilepas dan lakukan napas normal dengan lega. Ulangi gerakan ini sekali lagi.</p> <p><b>12. Gerakan 13 : melatih otot perut</b></p> <p>Tarik perut dengan kuat kedalam, tahan sampai menjadi kencang dan keras kemudian lepaskan. Ulangi kembali gerakan perut ini.</p> <p><b>13. Gerakan 14: melatih otot kaki (paha dan betis)</b></p> <p>Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang, lanjutkan mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang kemudian lepaskan. Ulangi dua kali gerakan masing-masing.</p>
--	--

Lampiran 6

### Kunjungan I

#### KUESIONER TINGKAT KECEMASAN HARS (HAMILTON ANXIETY RATING SCALE)

Nama : Ny. K

Usia Ibu : 23 tahun

Usia Kehamilan : 38 Minggu 1 Hari

Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

No	Pertanyaan	Skor Penilaian					Skor
		0	1	2	3	4	
1.	Saya mengalami perasaan ansietas <ul style="list-style-type: none"><li>• Cemas</li><li>• Firasat buruk</li><li>• Takut akan pikiran sendiri</li><li>• Mudah tersinggung</li></ul>			√			2
2.	Saya mengalami tegang seperti <ul style="list-style-type: none"><li>• Merasa tegang</li><li>• Gelisah</li><li>• Gemetar</li><li>• Mudah terganggu</li><li>• Lesu</li></ul>			√			2
3.	Saya merasa ketakutan saat cemas seperti <ul style="list-style-type: none"><li>• Takut terhadap gelap</li><li>• Terhadap orang asing</li><li>• Bila tinggal sendiri</li></ul>	√					0

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Takut pada binatang besar</li> </ul>						
4.	<p>Saya mengalami gangguan tidur saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukar tidur</li> <li>• Terbangun pada malam hari</li> <li>• Tidur tidak pulas</li> <li>• Mimpi buruk</li> </ul>			√			3
5.	<p>Saya mengalami gangguan kecerdasan saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menurunnya daya ingat</li> <li>• Mudah lupa</li> <li>• Sulit berkonsentrasi</li> </ul>		√				1
6.	<p>Saya mempunyai perasaan depresi saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilangnya minat</li> <li>• Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>• Sedih</li> <li>• Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari</li> </ul>	√					0
7.	<p>Saya mengalami gejala somatik saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otot-otot kaku</li> <li>• Gertakan gigi</li> <li>• Suara tidak stabil</li> <li>• Kedutan otot</li> </ul>		√				1
8.	<p>Saya mengalami gejala sensorik saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan ditusuk-tusuk</li> </ul>		√				1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penglihatan kabur</li> <li>• Muka merah</li> <li>• Pucat</li> <li>• Merasa lemah</li> </ul>						
9.	<p>Saya mengalami gejala kardiovaskuler saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takikardi/detak jantung meningkat</li> <li>• Nyeri dada</li> <li>• Denyut nadi meregas</li> <li>• Detak jantung hilang sekejap</li> </ul>	√					0
10.	<p>Saya mengalami gejala pernapasan saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa tertekan di dada</li> <li>• Perasaan tercekik</li> <li>• Sering menarik nafas panjang</li> <li>• Merasa nafas pendek</li> </ul>		√				1
11.	<p>Saya mengalami gejala gastrointestinal saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit menelan</li> <li>• Konstipasi</li> <li>• Berat badan menurun</li> <li>• Muntah dan mual</li> <li>• Nyeri pada lambung sebelum dan sesudah makan</li> <li>• Perasaan panas di perut</li> </ul>		√				1
12	<p>Saya mengalami gejala urogenital pada saat merasakan cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering kencing</li> </ul>			√			2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak dapat menahan kencing</li> <li>• Aminorea</li> <li>• Areksi lemah atau impotensi</li> </ul>						
13.	<p>Saya mengalami gejala vegetative saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulut kering</li> <li>• Mudah berkeringat</li> <li>• Muka merah</li> <li>• Bulu roma berdiri</li> <li>• Pusing atau sakit kepala</li> </ul>			√			2
14.	<p>Perilaku saat wawancara yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah</li> <li>• Jari-jari gemetar</li> <li>• Mengerutkan dahi atau kening</li> <li>• Muka tegang</li> <li>• Tonus otot meningkatkan dan nafas pendek cepat</li> </ul>			√			2
<b>Terima kasih atas kerja samanya</b>							<b>18</b>

#### Penilaian

Nilai	Keterangan
0	Tidak ada gejala sama sekali
1	Satu dari gejala yang ada
2	Sedang atau separuh dari gejala yang ada
3	Berat atau lebih dari setengah gejala yang ada
4	Sangat berat, semua gejala ada

Derajat kecemasan dengan menjumlah nilai skor item 1-14:

1. Skor <14 : tidak ada kecemasan
2. Skor 14-20 : kecemasan ringan
3. Skor 21-27 : kecemasan sedang
4. Skor 28-41 : kecemasan berat
5. Skor 42-56 : kecemasan berat sekali/panik

Derajat Kecemasan : Skor 18 : kecemasan ringan

## Kunjungan II

Nama : Ny. K

Usia Ibu : 23 tahun

Usia Kehamilan : 38 Minggu 2 Hari

Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

No	Pertanyaan	Skor Penilaian					Skor
		0	1	2	3	4	
1.	Saya mengalami perasaan ansietas <ul style="list-style-type: none"><li>• Cemas</li><li>• Firasat buruk</li><li>• Takut akan pikiran sendiri</li><li>• Mudah tersinggung</li></ul>		√				1
2.	Saya mengalami tegang seperti <ul style="list-style-type: none"><li>• Merasa tegang</li><li>• Gelisah</li><li>• Gemetar</li><li>• Mudah terganggu</li><li>• Lesu</li></ul>			√			2
3.	Saya merasa ketakutan saat cemas seperti <ul style="list-style-type: none"><li>• Takut terhadap gelap</li><li>• Terhadap orang asing</li><li>• Bila tinggal sendiri</li><li>• Takut pada binatang besar</li></ul>	√					0
4.	Saya mengalami gangguan tidur saat cemas seperti				√		3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukar tidur</li> <li>• Terbangun pada malam hari</li> <li>• Tidur tidak pulas</li> <li>• Mimpi buruk</li> </ul>						
5.	<p>Saya mengalami gangguan kecerdasan saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menurunnya daya ingat</li> <li>• Mudah lupa</li> <li>• Sulit berkonsentrasi</li> </ul>	√					1
6.	<p>Saya mempunyai perasaan depresi saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilangnya minat</li> <li>• Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>• Sedih</li> <li>• Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari</li> </ul>	√					0
7.	<p>Saya mengalami gejala somatik saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otot-otot kaku</li> <li>• Gertakan gigi</li> <li>• Suara tidak stabil</li> <li>• Kedutan otot</li> </ul>	√					1
8.	<p>Saya mengalami gejala sensorik saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan ditusuk-tusuk</li> <li>• Penglihatan kabur</li> <li>• Muka merah</li> <li>• Pucat</li> </ul>	√					1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa lemah</li> </ul>						
9.	<p>Saya mengalami gejala kardiovaskuler saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takikardi/detak jantung meningkat</li> <li>• Nyeri dada</li> <li>• Denyut nadi meregas</li> <li>• Detak jantung hilang sekejap</li> </ul>	√					0
10.	<p>Saya mengalami gejala pernapasan saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa tertekan di dada</li> <li>• Perasaan tercekik</li> <li>• Sering menarik nafas panjang</li> <li>• Merasa nafas pendek</li> </ul>		√				1
11.	<p>Saya mengalami gejala gastrointestinal saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit menelan</li> <li>• Konstipasi</li> <li>• Berat badan menurun</li> <li>• Muntah dan mual</li> <li>• Nyeri pada lambung sebelum dan sesudah makan</li> <li>• Perasaan panas di perut</li> </ul>		√				1
12	<p>Saya mengalami gejala urogenital pada saat merasakan cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering kencing</li> <li>• Tidak dapat menahan kencing</li> <li>• Aminorea</li> <li>• Areksi lemah atau impotensi</li> </ul>		√				1

13.	Saya mengalami gejala vegetative saat cemas seperti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulut kering</li> <li>• Mudah berkeringat</li> <li>• Muka merah</li> <li>• Bulu roma berdiri</li> <li>• Pusing atau sakit kepala</li> </ul>		√				1
14.	Perilaku saat wawancara yaitu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah</li> <li>• Jari-jari gemetar</li> <li>• Mengerutkan dahi atau kening</li> <li>• Muka tegang</li> <li>• Tonus otot meningkatkan dan nafas pendek cepat</li> </ul>			√			2
<b>Terima kasih atas kerja samanya</b>							<b>15</b>

#### Penilaian

Nilai	Keterangan
0	Tidak ada gejala sama sekali
1	Satu dari gejala yang ada
2	Sedang atau separuh dari gejala yang ada
3	Berat atau lebih dari setengah gejala yang ada
4	Sangat berat, semua gejala ada

Derajat kecemasan dengan menjumlah nilai skor item 1-14:

1. Skor <14 : tidak ada kecemasan
2. Skor 14-20 : kecemasan ringan
3. Skor 21-27 : kecemasan sedang
4. Skor 28-41 : kecemasan berat
5. Skor 42-56 : kecemasan berat sekali/panik

Derajat Kecemasan : Skor 15 : Kecemasan Ringan

### Kunjungan III

Nama : Ny. K

Usia Ibu : 23 tahun

Usia Kehamilan : 38 Minggu 4 Hari

Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

No	Pertanyaan	Skor Penilaian					Skor
		0	1	2	3	4	
1.	Saya mengalami perasaan ansietas <ul style="list-style-type: none"><li>• Cemas</li><li>• Firasat buruk</li><li>• Takut akan pikiran sendiri</li><li>• Mudah tersinggung</li></ul>	√					0
2.	Saya mengalami tegang seperti <ul style="list-style-type: none"><li>• Merasa tegang</li><li>• Gelisah</li><li>• Gemetar</li><li>• Mudah terganggu</li><li>• Lesu</li></ul>		√				1
3.	Saya merasa ketakutan saat cemas seperti <ul style="list-style-type: none"><li>• Takut terhadap gelap</li><li>• Terhadap orang asing</li><li>• Bila tinggal sendiri</li><li>• Takut pada binatang besar</li></ul>	√					0
4.	Saya mengalami gangguan tidur saat cemas seperti			√			2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukar tidur</li> <li>• Terbangun pada malam hari</li> <li>• Tidur tidak pulas</li> <li>• Mimpi buruk</li> </ul>						
5.	<p>Saya mengalami gangguan kecerdasan saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menurunnya daya ingat</li> <li>• Mudah lupa</li> <li>• Sulit berkonsentrasi</li> </ul>	√					1
6.	<p>Saya mempunyai perasaan depresi saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilangnya minat</li> <li>• Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>• Sedih</li> <li>• Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari</li> </ul>	√					0
7.	<p>Saya mengalami gejala somatik saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otot-otot kaku</li> <li>• Gertakan gigi</li> <li>• Suara tidak stabil</li> <li>• Kedutan otot</li> </ul>	√					1
8.	<p>Saya mengalami gejala sensorik saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan ditusuk-tusuk</li> <li>• Penglihatan kabur</li> <li>• Muka merah</li> <li>• Pucat</li> </ul>	√					0

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa lemah</li> </ul>						
9.	<p>Saya mengalami gejala kardiovaskuler saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takikardi/detak jantung meningkat</li> <li>• Nyeri dada</li> <li>• Denyut nadi meregas</li> <li>• Detak jantung hilang sekejap</li> </ul>	√					0
10.	<p>Saya mengalami gejala pernapasan saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa tertekan di dada</li> <li>• Perasaan tercekik</li> <li>• Sering menarik nafas panjang</li> <li>• Merasa nafas pendek</li> </ul>		√				1
11.	<p>Saya mengalami gejala gastrointestinal saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit menelan</li> <li>• Konstipasi</li> <li>• Berat badan menurun</li> <li>• Muntah dan mual</li> <li>• Nyeri pada lambung sebelum dan sesudah makan</li> <li>• Perasaan panas di perut</li> </ul>	√					0
12	<p>Saya mengalami gejala urogenital pada saat merasakan cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering kencing</li> <li>• Tidak dapat menahan kencing</li> <li>• Aminorea</li> <li>• Areksi lemah atau impotensi</li> </ul>			√			2

13.	<p>Saya mengalami gejala vegetative saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulut kering</li> <li>• Mudah berkeringat</li> <li>• Muka merah</li> <li>• Bulu roma berdiri</li> <li>• Pusing atau sakit kepala</li> </ul>		√				1
14.	<p>Perilaku saat wawancara yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah</li> <li>• Jari-jari gemetar</li> <li>• Mengerutkan dahi atau kening</li> <li>• Muka tegang</li> <li>• Tonus otot meningkatkan dan nafas pendek cepat</li> </ul>		√				1
<b>Terima kasih atas kerja samanya</b>							<b>10</b>

#### Penilaian

Nilai	Keterangan
0	Tidak ada gejala sama sekali
1	Satu dari gejala yang ada
2	Sedang atau separuh dari gejala yang ada
3	Berat atau lebih dari setengah gejala yang ada
4	Sangat berat, semua gejala ada

Derajat kecemasan dengan menjumlah nilai skor item 1-14:

1. Skor <14 : tidak ada kecemasan
2. Skor 14-20 : kecemasan ringan
3. Skor 21-27 : kecemasan sedang
4. Skor 28-41 : kecemasan berat
5. Skor 42-56 : kecemasan berat sekali/panik

Derajat Kecemasan : Skor 10 : Tidak Ada Kecemasan

### Kunjungan IV

Nama : Ny. K

Usia Ibu : 23 tahun

Usia Kehamilan : 39 Minggu

Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

No.	Pertanyaan	Skor Penilaian					Skor
		0	1	2	3	4	
1.	Saya mengalami perasaan ansietas <ul style="list-style-type: none"><li>• Cemas</li><li>• Firasat buruk</li><li>• Takut akan pikiran sendiri</li><li>• Mudah tersinggung</li></ul>	√					0
2.	Saya mengalami tegang seperti <ul style="list-style-type: none"><li>• Merasa tegang</li><li>• Gelisah</li><li>• Gemetar</li><li>• Mudah terganggu</li><li>• Lesu</li></ul>	√					0
3.	Saya merasa ketakutan saat cemas seperti <ul style="list-style-type: none"><li>• Takut terhadap gelap</li><li>• Terhadap orang asing</li><li>• Bila tinggal sendiri</li><li>• Takut pada binatang besar</li></ul>	√					0
4.	Saya mengalami gangguan tidur saat cemas seperti			√			2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukar tidur</li> <li>• Terbangun pada malam hari</li> <li>• Tidur tidak pulas</li> <li>• Mimpi buruk</li> </ul>						
5.	<p>Saya mengalami gangguan kecerdasan saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menurunnya daya ingat</li> <li>• Mudah lupa</li> <li>• Sulit berkonsentrasi</li> </ul>	√					1
6.	<p>Saya mempunyai perasaan depresi saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilangnya minat</li> <li>• Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>• Sedih</li> <li>• Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari</li> </ul>	√					0
7.	<p>Saya mengalami gejala somatik saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otot-otot kaku</li> <li>• Gertakan gigi</li> <li>• Suara tidak stabil</li> <li>• Kedutan otot</li> </ul>	√					0
8.	<p>Saya mengalami gejala sensorik saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan ditusuk-tusuk</li> <li>• Penglihatan kabur</li> <li>• Muka merah</li> <li>• Pucat</li> </ul>	√					0

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa lemah</li> </ul>						
9.	<p>Saya mengalami gejala kardiovaskuler saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takikardi/detak jantung meningkat</li> <li>• Nyeri dada</li> <li>• Denyut nadi meremas</li> <li>• Detak jantung hilang sekejap</li> </ul>	√					0
10.	<p>Saya mengalami gejala pernapasan saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa tertekan di dada</li> <li>• Perasaan tercekik</li> <li>• Sering menarik nafas panjang</li> <li>• Merasa nafas pendek</li> </ul>		√				1
11.	<p>Saya mengalami gejala gastrointestinal saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit menelan</li> <li>• Konstipasi</li> <li>• Berat badan menurun</li> <li>• Muntah dan mual</li> <li>• Nyeri pada lambung sebelum dan sesudah makan</li> <li>• Perasaan panas di perut</li> </ul>	√					0
12	<p>Saya mengalami gejala urogenital pada saat merasakan cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering kencing</li> <li>• Tidak dapat menahan kencing</li> <li>• Aminorea</li> <li>• Areksi lemah atau impotensi</li> </ul>			√			2

13.	<p>Saya mengalami gejala vegetative saat cemas seperti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulut kering</li> <li>• Mudah berkeringat</li> <li>• Muka merah</li> <li>• Bulu roma berdiri</li> <li>• Pusing atau sakit kepala</li> </ul>		√					1
14.	<p>Perilaku saat wawancara yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah</li> <li>• Jari-jari gemetar</li> <li>• Mengerutkan dahi atau kening</li> <li>• Muka tegang</li> <li>• Tonus otot meningkatkan dan nafas pendek cepat</li> </ul>	√						0
<b>Terima kasih atas kerja samanya</b>								<b>7</b>

#### Penilaian

Nilai	Keterangan
0	Tidak ada gejala sama sekali
1	Satu dari gejala yang ada
2	Sedang atau separuh dari gejala yang ada
3	Berat atau lebih dari setengah gejala yang ada
4	Sangat berat, semua gejala ada

Derajat kecemasan dengan menjumlah nilai skor item 1-14:

1. Skor <14 : tidak ada kecemasan
2. Skor 14-20 : kecemasan ringan
3. Skor 21-27 : kecemasan sedang
4. Skor 28-41 : kecemasan berat
5. Skor 42-56 : kecemasan berat sekali/panik

Derajat Kecemasan : Skor 7 : Tidak Ada Kecemasan

Kegiatan : Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tanggal : 17 Februari 2021

### LEMBAR OBSERVASI

1. Apakah ibu masih merasakan cemas?  
a. Ya                    **b. Tidak**
2. Apakah ibu merasakan jantung berdebar-debar?  
a. Ya                    **b. Tidak**
3. Apakah ibu masih sering terbangun pada malam hari?  
a. **Ya**                    b. Tidak
4. Apakah ibu merasa takut jika sendiri dirumah?  
a. Ya                    **b. Tidak**
5. Apakah ibu merasa rileks setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?  
a. **Ya**                    b. Tidak
6. Bagaimana perasaan ibu setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?  
a. Biasa saja  
**b. Nyaman dan rileks**  
c. Gelisah  
d. Semakin cemas dan takut
7. Bagaimana menurut ibu terapi relaksasi otot progresif ini dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasan sebelum melahirkan?  
**a. Ya, alasannya**  
Menjadi rileks, tetapi untk cemas sedikit berkurang, jadi butuh latihan lagi  
b. Tidak, alasannya

.....  
.....  
.....

Kegiatan : Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tanggal : 18 Februari 2021

### LEMBAR OBSERVASI

1. Apakah ibu masih merasakan cemas?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
2. Apakah ibu merasakan jantung berdebar-debar?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
3. Apakah ibu masih sering terbangun pada malam hari?
  - a. **Ya**
  - b. Tidak
4. Apakah ibu merasa takut jika sendiri dirumah?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
5. Apakah ibu merasa rileks setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?
  - a. **Ya**
  - b. Tidak
6. Bagaimana perasaan ibu setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?
  - a. Biasa saja
  - b. Nyaman dan rileks**
  - c. Gelisah
  - d. Semakin cemas dan takut
7. Bagaimana menurut ibu terapi relaksasi otot progresif ini dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasan sebelum melahirkan?
  - a. Ya, alasannya**  
Menjadi tambah rileks, dan membantu sehingga merasakan nyaman, untuk masalah cemas sedikit masih ada.
  - b. Tidak, alasannya

.....  
.....  
.....

Kegiatan : Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tanggal : 19 Februari 2021

### LEMBAR OBSERVASI

1. Apakah ibu masih merasakan cemas?  
a. Ya                    **b. Tidak**
2. Apakah ibu merasakan jantung berdebar-debar?  
a. Ya                    **b. Tidak**
3. Apakah ibu masih sering terbangun pada malam hari?  
a. **Ya**                    b. Tidak
4. Apakah ibu merasa takut jika sendiri dirumah?  
a. Ya                    **b. Tidak**
5. Apakah ibu merasa rileks setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?  
a. **Ya**                    b. Tidak
6. Bagaimana perasaan ibu setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?  
a. Biasa saja  
**b. Nyaman dan rileks**  
c. Gelisah  
d. Semakin cemas dan takut
7. Bagaimana menurut ibu terapi relaksasi otot progresif ini dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasan sebelum melahirkan?  
**a. Ya, alasannya**  
Kecemasan yang dirasakan semakin berkurang  
b. Tidak, alasannya

.....  
.....  
.....

Kegiatan : Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tanggal : 20 Februari 2021

### LEMBAR OBSERVASI

1. Apakah ibu masih merasakan cemas?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
2. Apakah ibu merasakan jantung berdebar-debar?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
3. Apakah ibu masih sering terbangun pada malam hari?
  - a. **Ya**
  - b. Tidak
4. Apakah ibu merasa takut jika sendiri dirumah?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
5. Apakah ibu merasa rileks setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?
  - a. **Ya**
  - b. Tidak
6. Bagaimana perasaan ibu setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?
  - a. Biasa saja
  - b. Nyaman dan rileks**
  - c. Gelisah
  - d. Semakin cemas dan takut
7. Bagaimana menurut ibu terapi relaksasi otot progresif ini dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasan sebelum melahirkan?
  - a. Ya, alasannya**  
Menjadi tenang dan rileks, tidak terlalu cemas
  - b. Tidak, alasannya

.....  
.....  
.....

Kegiatan : Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tanggal : 21 Februari 2021

### LEMBAR OBSERVASI

1. Apakah ibu masih merasakan cemas?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
2. Apakah ibu merasakan jantung berdebar-debar?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
3. Apakah ibu masih sering terbangun pada malam hari?
  - a. **Ya**
  - b. Tidak
4. Apakah ibu merasa takut jika sendiri dirumah?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
5. Apakah ibu merasa rileks setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?
  - a. **Ya**
  - b. Tidak
6. Bagaimana perasaan ibu setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?
  - a. Biasa saja
  - b. Nyaman dan rileks**
  - c. Gelisah
  - d. Semakin cemas dan takut
7. Bagaimana menurut ibu terapi relaksasi otot progresif ini dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasan sebelum melahirkan?
  - a. Ya, alasannya**  
Semakin berkurang cemasnya dan fikiran tambah rileks,tapi tetap harus berlatih lagi
  - b. Tidak, alasannya

.....  
.....  
.....

Kegiatan : Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tanggal : 22 Februari 2021

### LEMBAR OBSERVASI

1. Apakah ibu masih merasakan cemas?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
2. Apakah ibu merasakan jantung berdebar-debar?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
3. Apakah ibu masih sering terbangun pada malam hari?
  - a. **Ya**
  - b. Tidak
4. Apakah ibu merasa takut jika sendiri dirumah?
  - a. Ya
  - b. Tidak**
5. Apakah ibu merasa rileks setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?
  - a. **Ya**
  - b. Tidak
6. Bagaimana perasaan ibu setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?
  - a. Biasa saja
  - b. Nyaman dan rileks**
  - c. Gelisah
  - d. Semakin cemas dan takut
7. Bagaimana menurut ibu terapi relaksasi otot progresif ini dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasan sebelum melahirkan?
  - a. Ya, alasannya**  
Nyaman dan rileks, rasa cemas semakin berkurang
  - b. Tidak, alasannya

.....  
.....  
.....

Kegiatan : Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tanggal : 23 Februari 2021

### LEMBAR OBSERVASI

1. Apakah ibu masih merasakan cemas?  
a. Ya                    **b. Tidak**
2. Apakah ibu merasakan jantung berdebar-debar?  
a. Ya                    **b. Tidak**
3. Apakah ibu masih sering terbangun pada malam hari?  
a. Ya                    **b. Tidak**
4. Apakah ibu merasa takut jika sendiri dirumah?  
a. Ya                    **b. Tidak**
5. Apakah ibu merasa rileks setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?  
a. **Ya**                    b. Tidak
6. Bagaimana perasaan ibu setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif?  
a. Biasa saja  
**b. Nyaman dan rileks**  
c. Gelisah  
d. Semakin cemas dan takut
7. Bagaimana menurut ibu terapi relaksasi otot progresif ini dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasan sebelum melahirkan?  
**a. Ya, alasannya**  
Hari ke hari menjadi tambah rileks, nyaman dan tenang. Rasa cemas pun hilang setelah melakukan (Terapi Relaksasi Otot Progresif)  
b. Tidak, alasannya

.....  
.....  
.....

## FORMULIR TINGKAT KECEMASAN

### FACIAL IMAGE SCALE (FIS)

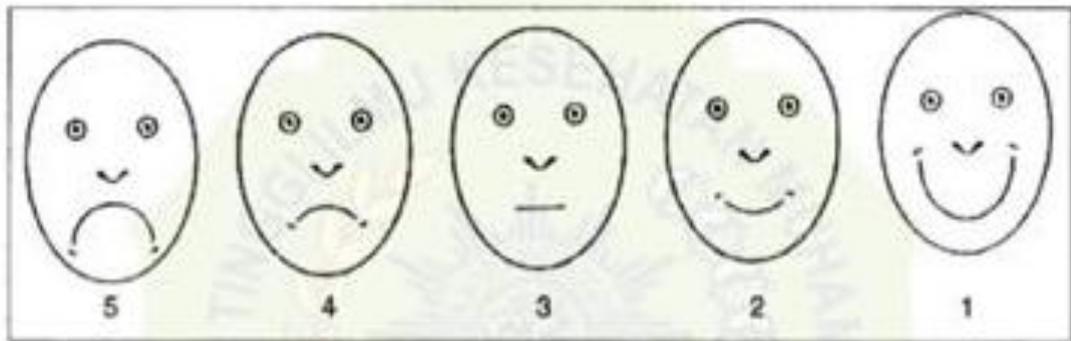
Nama : Ny. K

Usia Ibu : 23 Tahun

Usia Kehamilan : 38 Minggu 1 Hari

Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

Ekspresi wajah (centang salah satu) : Gambar 3



Keterangan gambar :

Gambar 1 : sangat senang, ditunjukkan dengan sudut bibir terangkat ke atas ke arah mata dan memiliki skor 1

Gambar 2 : senang, ditunjukkan dengan sudut bibir sedikit terangkat ke atas ke arah mata dan memiliki skor 2

Gambar 3 : agak tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir ditarik ke samping atau tidak bergerak dan memiliki skor 3

Gambar 4 : tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir ditekuk ke bawah ke arah dagu dan memiliki skor 4

Gambar 5 : sangat tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir sangat ditekuk ke bawah ke arah dagu hingga menangis dan memiliki skor 5

## FORMULIR TINGKAT KECEMASAN

### FACIAL IMAGE SCALE (FIS)

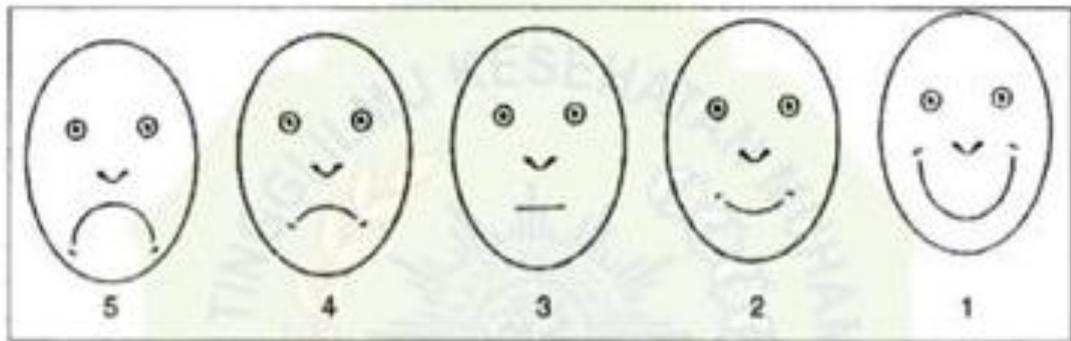
Nama : Ny. K

Usia Ibu : 23 Tahun

Usia Kehamilan : 38 Minggu 2 Hari

Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

Ekspresi wajah (centang salah satu) : Gambar 2



Keterangan gambar :

Gambar 1 : sangat senang, ditunjukkan dengan sudut bibir terangkat ke atas ke arah mata dan memiliki skor 1

Gambar 2 : senang, ditunjukkan dengan sudut bibir sedikit terangkat ke atas ke arah mata dan memiliki skor 2

Gambar 3 : agak tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir ditarik ke samping atau tidak bergerak dan memiliki skor 3

Gambar 4 : tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir ditekuk ke bawah ke arah dagu dan memiliki skor 4

Gambar 5 : sangat tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir sangat ditekuk ke bawah ke arah dagu hingga menangis dan memiliki skor 5

## FORMULIR TINGKAT KECEMASAN

### FACIAL IMAGE SCALE (FIS)

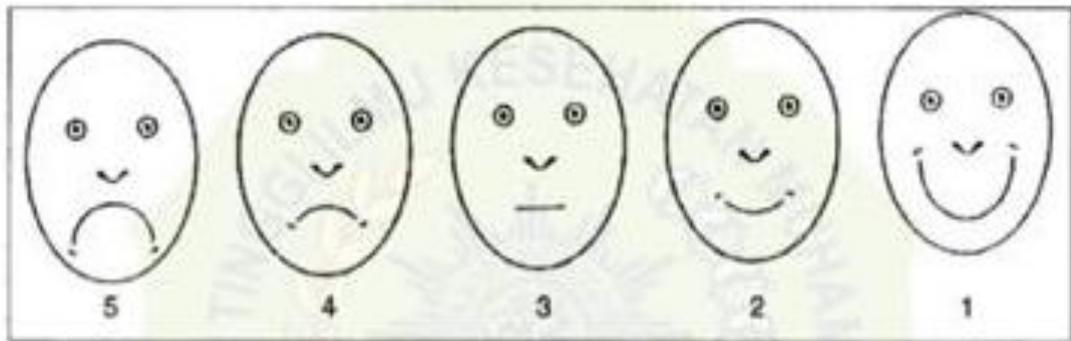
Nama : Ny. K

Usia Ibu : 23 Tahun

Usia Kehamilan : 38 Minggu 4 Hari

Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

Ekspresi wajah (centang salah satu) : Gambar 2



Keterangan gambar :

Gambar 1 : sangat senang, ditunjukkan dengan sudut bibir terangkat ke atas ke arah mata dan memiliki skor 1

Gambar 2 : senang, ditunjukkan dengan sudut bibir sedikit terangkat ke atas ke arah mata dan memiliki skor 2

Gambar 3 : agak tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir ditarik ke samping atau tidak bergerak dan memiliki skor 3

Gambar 4 : tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir ditekuk ke bawah ke arah dagu dan memiliki skor 4

Gambar 5 : sangat tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir sangat ditekuk ke bawah ke arah dagu hingga menangis dan memiliki skor 5

## FORMULIR TINGKAT KECEMASAN

### FACIAL IMAGE SCALE (FIS)

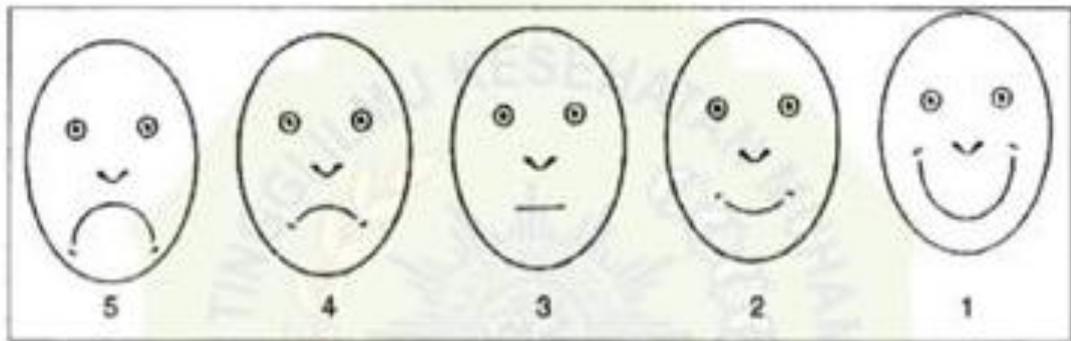
Nama : Ny. K

Usia Ibu : 23 Tahun

Usia Kehamilan : 39 Minggu

Alamat : Kibang Yekti Jaya, Tulang Bawang Barat

Ekspresi wajah (centang salah satu) : Gambar 1



Keterangan gambar :

Gambar 1 : sangat senang, ditunjukkan dengan sudut bibir terangkat ke atas ke arah mata dan memiliki skor 1

Gambar 2 : senang, ditunjukkan dengan sudut bibir sedikit terangkat ke atas ke arah mata dan memiliki skor 2

Gambar 3 : agak tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir ditarik ke samping atau tidak bergerak dan memiliki skor 3

Gambar 4 : tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir ditekuk ke bawah ke arah dagu dan memiliki skor 4

Gambar 5 : sangat tidak senang, ditunjukkan dengan sudut bibir sangat ditekuk ke bawah ke arah dagu hingga menangis dan memiliki skor 5

# Leaflet Terapi Relaksasi Otot Progresif

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL**



OLEH :  
HELEN PUTRI KRISTINA  
1815401034

PRODI D-III KEBIDANAN TJK  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN  
TANJUNGPINANG  
TAHUN 2021

## Terapi Relaksasi Otot Progresif

↓  
Terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan cara menegangkan otot-otot tertentu kemudian melemaskan atau merelaksasikan untuk mendapatkan perasaan relaks.

### Tujuan

↓  
Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri otot leher dan punggung, tekanan darah tinggi, mengatasi stress, insomnia, depresi, dan kelelahan

↓  
Dilakukan dalam 20 menit perhari 1 set terapi selama 7 hari

## Gerakan - Gerakan Terapi

Gerakan 1 : melatih otot tangan



Gerakan 2 : melatih otot tangan bagian belakang



Gerakan 3 : melatih otot bicep



Gerakan 4 : melatih otot bahu agar mengendur



Gerakan 5 dan 6 : melemaskan otot-otot wajah

Gerakan 7 : mengendurkan ketegangan otot rahang

Gerakan 8 : mengendurkan otot-otot sekitar mulut



Gerakan 9 : merileksikan otot leher bagian depan dan belakang

Gerakan 10 : melatih otot leher bagian depan

Gerakan 11 : melatih otot punggung

Gerakan 12 : melemaskan otot dada



Gerakan 13 : melatih otot perut

Gerakan 14 : melatih otot kaki (paha dan betis)



## Referensi

- Setyoadi dan Kusharyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta : Salemba Medika
- Hayati, Sri Ayatina, dkk. 2020. *Progressive Muscle Relaxation Training untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu hamil Pra-Melahirkan*. Jurnal Cosulenza UNISKA. Vol.3 (1) : 19-25

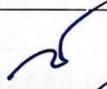
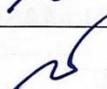
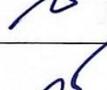
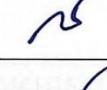
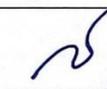
DOKUMENTASI KEGIATAN





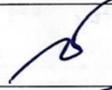
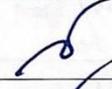
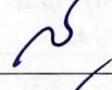
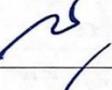
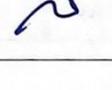
# CATATAN BIMBINGAN I

## TAHAP I : PEMBUATAN PROPOSAL (Minimal Pertemuan dengan Pembimbing 6 kali)

NO	TANGGAL	CATATAN BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1.	16 / 21 1	Konsultasi Judul	
2.	21 / 2021 1	Perbaikan Latar belakang	
3.	27 / 2021 1	Perbaikan kerangka teori	
4.	1 / 2021 2	Lengkapi tinjauan pustaka	
5.	3 / 2021 2	Perbaiki daftar pustaka	
6.	5 / 2021 2	Acc	

## CATATAN BIMBINGAN II

TAHAP I : PEMBUATAN PROPOSAL  
(Minimal Pertemuan dengan  
Pembimbing 6 kali)

NO	TANGGAL	CATATAN BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1.	27 / 2021 / 5	Konsultasi Judul	
2.	31 / 2021 / 5	Konsul bab I	
3.	02 / 2021 / 06	Konsul bab I revisi	
4.	3 / 2021 / 06	Konsul bab II - III	
5.	4 / 2021 / 06	Konsul bab IV - Revisi	
6.	7 / 2021 / 06	Acc	

# CATATAN BIMBINGAN I

TAHAP I : PEMBUATAN LAPORAN  
(Minimal Pertemuan dengan  
Pembimbing 6 kali)

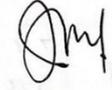
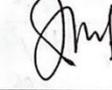
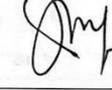
NO	TANGGAL	CATATAN BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1.	18/1/2021	Konsultasi Judul	
2.	23/1/2021	Konsul Bab I	
3.	27/1/2021	Konsul Bab I Revisi	
4.	1/2/2021	Konsul Bab II-III	
5.	3/2/2021	Konsul Bab Bab III	
6.	5/2/2021	Acc	

## CATATAN BIMBINGAN II

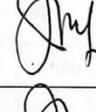
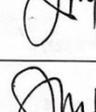
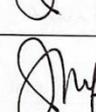
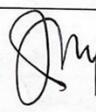
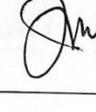
TAHAP I : PEMBUATAN LAPORAN  
(Minimal Pertemuan dengan  
Pembimbing 6 kali)

NO	TANGGAL	CATATAN BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
7	7 / 2021 / 06	Konsul LTA Bab IV	
8	7 / 2021 / 06	Revisi LTA Bab IV	
9	8 / 2021 / 06	Konsul LTA Bab V	
10	9 / 2021 / 06	Revisi LTA Bab V	
11	11 / 2021 / 06	Konsul LTA Bab VI	
12	12 / 2021 / 06	Acc	

**LAMPIRAN BUKU KEGIATAN HARIAN  
PENYUSUNAN LAPORAN TUGAS AKHIR**

NO	HARI/ TANGGAL	KEGIATAN	TANDA TANGAN LAHAN
1	Selasa / 16 / Feb 2021	Pembahasan Judul LTA	
2	Kamis / 18 Feb 2021	Konseling Pengambilan data	
3	Sabtu / 20 Feb 2021	Konseling Pengambilan data (2)	
4	Minggu / 21 Feb 2021	Bimbingan SOAP kehamilan revisi	
5	Senin / 22 Feb 2021	Bimbingan SOAP kehamilan (2) revisi	
6	Rabu / 24 Feb 2021	Perbaikan SOAP kehamilan	
7	Rabu / 24 Feb 2021	Perbaikan SOAP kehamilan	

NO	HARI/ TANGGAL	KEGIATAN	TANDA TANGAN LAHAN
8	Kamis/ 25 /Feb 2021	Penambahan Subjektif	
9	Jumat/ 26 /Feb 2021	Penambahan Objektif	
10	Sabtu/ 27 /Feb 2021	Penambahan Penatalaksanaan	
11	Sabtu/ 27 Feb 2021	Perbaikan SOAP Funjungan II	
12	Minggu/ 28 Feb 2021	Perbaikan SOAP Funjungan II	
13	Kamis/ 4 Maret 2021	Perbaikan SOAP Funjungan III	
14	Senin/ 8 Maret 2021	Perbaikan SOAP Funjungan IV	
15	Jumat/ 12 Maret 2021	Perbaikan SOAP Funjungan IV	

NO	HARI/ TANGGAL	KEGIATAN	TANDA TANGAN LAHAN
16	Senin/ 5 April 2021	Bimbingan selunh SOAP	
17	Sabtu/ 10 April 2021	Bimbingan Pembahasan	
18	Senin/ 12 April 2021	Bimbingan Pembahasan	
19	Kamis/ 15 April 2021	Tambahkan teori pada pembahasan	
20	Sabtu/ 17 April 2021	Tambahkan teori pada pembahasan	
21	Paku/ 21 April 2021	Bimbingan selunh BAB IV & V	
22	Keragu/ 25 April 2021	Bimbingan hasil LTA	
23	<del>Sabtu</del> Selasa/ 27 April 2021	Bimbingan hasil LTA	