

LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR INFORMED CONSENT

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Ny.Dewi Lailatulkhoiroh

Umur : 25 Tahun

Alamat : Pulung Kencana RK 4, Kec.Tulang Bawang Tengah, Kab.Tulang Bawang Barat

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Bersama ini menyatakan kesediaannya untuk dilakukan Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan.

Persetujuan ini saya berikan setelah mendapatkan penjelasan dari pelaksanaan asuhan :

Nama : Maya Fitria Rahmadani

NIM : 2015471044

Tingkat /Kelas : Tingkat 3 Reguler 2

Tempat : PMB Monica Dian Pratiwi,S.ST., M.Kes, Tirta Makmur, Tulang Bawang Barat

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan Nyeri Punggung Trimester III Dengan Senam Pilates di TPMB Monica Dian Pratiwi Tulang Bawang Barat

Sebagaimana berikut ini :

1. Asuhan kebidanan kehamilan ini bertujuan untuk membantu memberikan asuhan yang sesuai dengan masalah pada ibu
2. Telah pula menjelaskan bahwa ibu akan berusaha sebaik mungkin untuk melakukan asuhan kebidanan terhadap kehamilannya dan menghindari kemungkinan resiko, agar diperoleh hasil asuhan yang optimal
3. Semua penjelasan tersebut diatas, sudah saya maklumi dan dijelaskan dengan kalimat yang jelas dan saya mengerti sehingga saya maklumi arti tindakan atau asuhan kebidanan yang saya alami.

Dengan demikian terjadi kesepakatan diantara saya dan pelaksana asuhan tentang upaya serta tujuan tindakan, untuk mencegah timbul masalah hukum di kemudian hari . Demikian surat persetujuan ini saya buat tanpa paksa dari pihak manapun dan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pelaksana



Maya Fitria Rahmadani

NIM. 2015471044

Tirta Makmur, 30 Maret 2023

Yang memberi persetujuan



Dewi Lailatulkhoiroh

Mengetahui,

Pembimbing Lahan Praktik

BIDAN
MONICA DIAN PRATIWI
Tirta Makmur
NIP. 198702202011012006
Monica Dian Pratiwi, S.ST.,M.Kes
NIP. 198702202011012006

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN

SURAT PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dewi Lailatulkhoiroh
Umur : 25 Tahun
Alamat : Tirta Makmur, RK 04, Kec. Tulang Bawang Tengah, Kab. Tulang Bawang Barat
Kasus yang diangkat : Nyeri Punggung Bawah

Dengan ini bersedia untuk dijadikan responden laporan tugas akhir, yang dilakukan oleh :

Nama Mahasiswa : Maya Fitria Rahmadani
NIM : 2015471044
Tingkat/ Kelas : 3/ Reguler 2
Tempat Praktik : PMB Monica Dian Pratiwi, S.ST.,M.Kes
Judul Kasus LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan Nyeri Punggung Pada Trimester III Dengan Senam Pilates di TPMB Monica Dian Pratiwi Tulang Bawang Barat

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Tirta Makmur, 30 Maret 2023

Mengetahui,
Pembimbing Lahan



Monica Dian Pratiwi, S.ST.,M.Kes
NIP. 198702202011012006

Yang Membuat Pernyataan



Dewi Lailatulkhoiroh

Lampiran 3

IZIN PENGAMBILAN KASUS

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Monica Dian Pratiwi, S.ST.,M.Kes

Alamat : Tirta Makmur, Kec. Tulang Bawang Tengah, Kab. Tulang Bawang Barat

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Maya Fitria Rahmadani

NIM : 2015471044

Semester : VI (Enam)

Telah mengambil kasus Nyeri Punggung Bawah Pada Trimester III di TPMB Monica Dian Pratiwi, S.ST.,M.Kes sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya kebidanan di Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, program studi DIII Kebidanan Metro.

Tirta Makmur, 30 Maret 2023

Pembimbing Lahan Praktik



Monica Dian Pratiwi, S.ST.,M.Kes

NIP. 198702202011012006

Lampiran 4

HASIL PEMANTAUAN CHECKLIST NYERI

Lampiran 4

CHEKLIST SKALA NYERI EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

A. Identitas
 Nama : Ny Dewi Lailani
 Umur : 25 tahun
 Tanggal : 28 Maret 2023 (Kunjungan Awal)
 Waktu : 09.30 WIB

B. Pernyataan
 Berilah tanda centang (✓) pada gambar wajah yang mendeskripsikan nyeri punggung bawah

<p>Sebelum dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>	<p>Sesudah dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>
--	--

Kunjungan awal

CHEKLIST SKALA NYERI EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

A. Identitas
 Nama : Ny Dewi Lailani
 Umur : 25 tahun
 Tanggal : 28 Maret 2023 (Kunjungan I)
 Waktu : 08.00 WIB

B. Pernyataan
 Berilah tanda centang (✓) pada gambar wajah yang mendeskripsikan nyeri punggung bawah

<p>Sebelum dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>	<p>Sesudah dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>
--	--

Kunjungan I

CHEKLIST SKALA NYERI EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

A. Identitas
 Nama : Ny Dewi Lailani
 Umur : 25 tahun
 Tanggal : 30 Maret 2023 (Kunjungan II)
 Waktu : 08.00 WIB

B. Pernyataan
 Berilah tanda centang (✓) pada gambar wajah yang mendeskripsikan nyeri punggung bawah

<p>Sebelum dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>	<p>Sesudah dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>
--	--

Kunjungan II

CHEKLIST SKALA NYERI EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

A. Identitas
 Nama : Ny Dewi Lailani
 Umur : 25 tahun
 Tanggal : 01 April 2023 (Kunjungan III)
 Waktu : 08.00 WIB

B. Pernyataan
 Berilah tanda centang (✓) pada gambar wajah yang mendeskripsikan nyeri punggung bawah

<p>Sebelum dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>	<p>Sesudah dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>
--	--

Kunjungan III

CHEKLIST SKALA NYERI EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

A. Identitas
 Nama : Ny Dewi Lailani
 Umur : 25 tahun
 Tanggal : 03 April 2023 (Kunjungan IV)
 Waktu : 08.00 WIB

B. Pernyataan
 Berilah tanda centang (✓) pada gambar wajah yang mendeskripsikan nyeri punggung bawah

<p>Sebelum dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>	<p>Sesudah dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>
--	--

Kunjungan IV

CHEKLIST SKALA NYERI EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

A. Identitas
 Nama : Ny Dewi Lailani
 Umur : 25 tahun
 Tanggal : 15 April 2023 (Kunjungan V)
 Waktu : 08.00 WIB

B. Pernyataan
 Berilah tanda centang (✓) pada gambar wajah yang mendeskripsikan nyeri punggung bawah

<p>Sebelum dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>	<p>Sesudah dilakukan senam</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Tidak nyeri Nyeri sedang Nyeri Berat</p> <p>PAIN MEASUREMENT SCALE</p>
--	--

Kunjungan V


Lampiran 5

**TABEL REKAP HASIL OBSERVASI PENGURANGAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL**

Hari/ Tanggal	Skor penilaian nyeri		Evaluasi keadaan ibu
	Sebelum pilates	Sesudah pilates	
Awal kunjungan Minggu / 26-03-2023	6	6	Belum dilakukan asuhan pada ibu
Catatan perkembangan I Selasa/ 28-03-2023	6	5	Ibu mengatakan bahwa masih merasa nyeri pada bagian punggung
Catatan perkembangan II Kamis/ 30-03-2023	5	4	Ibu mengatakan bahwa nyeri yang dialami sudah sedikit berkurang, dan pola tidurnya sudah membaik yaitu tidur malam 7 jam
Catatan perkembangan III Sabtu/ 01-04-2023	4	3	Ibu mengatakan bahwa nyeri yang dialami sudah mulai berkurang, dan pola tidurnya sudah membaik yaitu tidur malam 7jam
Catatan perkembangan IV Senin/ 03-04-2023	3	3	Ibu mengatakan bahwa nyeri sudah berkurang dan masih sama seperti 2 hari lalu tetapi pola tidurnya sudah mulai membaik yaitu tidur malam 8 jam
Catatan perkembangan V Rabu/ 05-04-2023	3	2	Ibu mengatakan bahwa nyeri yang dialami sudah berkurang, dan pola tidurnya sudah membaik yaitu tidur malam 8-9 jam

Lampiran 7

DOKUMENTASI KEGIATAN PEMERIKSAAN

<p>Pemeriksaan tekanan darah</p> 	<p>Pemeriksaan LILA</p> 
<p>Pengukuran tinggi badan</p> 	<p>Pengukuran berat badan</p> 
<p>Pemeriksaan refleks patella</p> 	<p>Pemeriksaan DJJ</p> 

Lampiran 8

DOKUMENTASI KEGIATAN SENAM



Lampiran 9








STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) METODE SENAM PILATES UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL		
No.	Pengertian	Pilates adalah metode rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot otot dalam tubuh. Latihan pada pilates difokuskan untuk membangun atau, meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan, serta membantu untuk mencegah cedera. (Irianti,2013)
	Tujuan	Mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.
1.	Persiapan pasien	1. Perhatikan keadaan umum pasien 2. Pastikan tidak ada riwayat obstetrik yang buruk sebelumnya. 3. Lakukan senam pilates secara teratur sesuai dengan kemampuan ibu
2.	Persiapan petugas	1. Mencuci tangan terlebih dahulu 2. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 3. Menginformasikan kepada ibu/keluarga tentang maksud dan tujuan senam hamil disertai informed consent
3.	Persiapan ruangan	Persiapan lingkungan ruangan yang bersih, aman, hangat, tertutup untuk tetap menjaga privasi pasien dan kenyamanan bagi pasien.
4.	Persiapan awal	1. Tanyakan kepada pasien tentang kontra indikasi senam pilates yaitu : a) Apakah ibu pernah ada perdarahan melau vagina ? b) Apakah ibu pernah keracunan selama kehamilan ? c) Apakah ibu memiliki riwayat penyakit jantung ? d. Melakukan pemeriksaan tanda tanda vital : a) Tekanan darah b) Nadi c) Pernapasan d) Suhu e) DJJ e. Mengkaji nyeri ibu










5.	Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matras / karpet sebagai alas 2. Musik relaksasai (Laptop/soundsystem)
6.	Prosedur pelaksanaan	<p>Untuk memberikan rasa relaksasi pada ibu sembari senam hidupkan musik relaksasi. Lalu mulai gerakan dengan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bernapas membungkuk kedepan : Tarik napas untuk memulai, kemudian buang nafas mulai menunduk dan membungkuk kearah depan, tarik nafas dan kembali duduk dengan tegak. Kedua lengan diputar pada sendi bahu, posisi badan tetap tegak. Lakukan sebanyak masing masing 4x. 2. Menoleh ke kanan dan kekiri : Tarik napas untuk memulai, kemudian buang nafas menoleh kearah kanan, tarik nafas lagi kerah depan kemudian buang nafas menoleh kekiri, tarik nafas kembali depan. Lakukan sebanyak 4x. 3. Peregangan bahu : Tarik nafas untuk memulai, buang nafas, angkat bahu mendekati telinga. Tarik nafas kembali, turunkan bahu ke posisi semula. Gerakan ini melemaskan otot bahu yang kaku Lakukan sebanyak 4x. 4. Gerakan tangan melingkar : Buang nafas untuk memulai, tarik nafas angkat tangan lurus kedepan, lanjutkan hingga lurus keatas. Selanjutnya buang nafas, buka lengan ke samping seperti membentuk lingkaran, hingga tangan kembali ke posisi semula, lanjutkan dengan arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 4x. Gerakan (bernafas membungkuk kedepan, menoleh ke kanan dan ke kiri, peregangan bahu, dan gerakan tangan melingkar) bertujuan melemaskan sendi sendi pada pangkal lengan dan bahu. 5. Berbaring kesisi kanan dan sisi kiri : Dengan kaki sedikit kedepan dan lutut ditekuk dan tumpuk diatas satu sama lain, luruskan pinggul dan jaga tulang belakang tetap lurus.

		Tempatkan tangan kiri diperut untuk terhubung dengan bayi. Jari jari kaki saling bersentuhan, angkat lutut kiri, regangkan lutut sejauh mungkin. Perlahan turunkan dan ulangi selama 4x
7.	Penilaian evaluasi	Melakukan pemeriksaan tanda tanda vital : 1. Tekanan darah 2. Nadi 3. Pernapasan 4. Suhu 5. DJJ Kaji kembali nyeri ibu

LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Maya Fitria Rahmadani
 Nim : 2015471044
 Judul : Asuhan Kehamilan TM III Untuk Mengurangi Nyeri
 Punggung Dengan Senam Pilates Di TPMB Monica
 Tulang Bawang Barat
 Pembimbing I : Firda Fibrila, S.Si.T., M.Pd
 Pembimbing II : Yulawati, S.Pd., M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Perbaikan dan Saran	Paraf Pembimbing	
				Pembimbing I	Pembimbing II
1.	17 Januari 2023	Konsultasi Judul	Perbaikan Judul dan pembuatan SOP	 Firda Fibrila, S.Si.T., M.Pd	
2.	18 Januari 2023	Perbaikan Judul	ACC Judul, Perbaiki SOP dan buat BAB I	 Firda Fibrila, S.Si.T., M.Pd	
3.	20 Januari 2023	Konsultasi SOP BAB I dan BAB II	Perbaikan BAB I dan BAB II	 Firda Fibrila, S.Si.T., M.Pd	
4.	25 Januari 2023	Pengajuan Judul	ACC Judul dan buat BAB I		 Yulawati,S.Pd., M.Kes
5.	27 Januari 2023	Perbaiki BAB I dan BAB II	ACC BAB I dan perbaikan BAB II		 Yulawati,S.Pd., M.Kes
6.	30 Januari 2023	Perbaiki BAB II	ACC BAB II perbaikan BAB II Maju Proposal		 Yulawati,S.Pd., M.Kes
7.	30 Januari 2023	Konsultasi BAB I dan BAB II	Uji proposal setelah di ACC dan buat BAB III	 Firda Fibrila, S.Si.T., M.Pd	

8.	10 Mei 2023	Perbaiki BAB II	Uji Proposal setelah ACC proposal dan buat BAB III dan BAB IV		 Yuliawati, S.Pd., M.Kes
9.	11 Mei 2023	Perbaiki Proposal BAB III dan BAB IV	ACC Proposal, Perbaiki BAB III, BAB IV dan BAB V		 Yuliawati, S.Pd., M.Kes
10.	12 Mei 2023	Perbaiki Proposal BAB III, BAB IV dan BAB V	ACC Proposal, Perbaiki BAB III, BAB IV dan BAB V	 Firda Fibrila, S.Si.T., M.Pd	
11.	23 Mei 2023	Konsul BAB III, BAB IV dan BAB V	Perbaiki BAB III, BAB IV dan BAB V		 Yuliawati, S.Pd., M.Kes
12.	25 Mei 2023	Konsultasi BAB III	Perbaikan BAB III	 Firda Fibrila, S.Si.T., M.Pd	
13.	26 Mei 2023	Konsultasi BAB IV dan BAB V	Perbaikan BAB IV dan BAB V	 Firda Fibrila, S.Si.T., M.Pd	
14.	29 Mei 2023	Perbaikan BAB IV dan BAB V	ACC untuk Uji LTA	 Firda Fibrila, S.Si.T., M.Pd	
15.	05 Juni 2023	Perbaikan LTA	ACC Perbaikan LTA Jilid	 Firda Fibrila, S.Si.T., M.Pd	
16.	07 Juni 2023	Perbaikan LTA	ACC Perbaikan LTA Jilid		 Yuliawati, S.Pd., M.Kes

Metro, 07 Juni 2023
Mengetahui
Ketua Program Studi D III Kebidanan Metro

Islamiyati, A.K., MKM
NIP. 197204031993022001

LEMBAR PERBAIKAN
MAHASISWA TINGKAT III PRODI KEBIDANAN METRO
POLTEKKES TANJUNG KARANG

Nama Mahasiswa : Maya Fitria Rahmadani
Nim : 2015471044
Ketua Penguji : Yoga Triwijayanti,SKM.,MKM
Penguji Anggota : Firda Fibrila, S.Si.T.,Pd
Penguji Anggota : Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes

No	Materi Sebelum Perbaiki	Sesudah Diperbaiki
1	Perbaiki Judul	Judul Telah Diperbaiki
2	Perbaiki Ringkasan	Ringkasan Telah Diperbaiki
3	Perbaiki Lembar Persetujuan dan Pengesahan	Lembar Persetujuan dan Pengesahan Telah Diperbaiki
4	Perbaiki Daftar Isi	Daftar Isi Telah Diperbaiki
5	Perbaikan Teori di BAB II	Teori di BAB II Telah Diperbaiki
6	Perbaikan BAB III	BAB III Telah Diperbaiki
7	Perbaikan Penulisan pada Pembahasan	Penulisan pada Pembahasan Telah Diperbaiki
8	Perbaikan Penulisan pada Simpulan	Penulisan pada Simpulan Telah Diperbaiki

Ketua Penguji



Yoga Triwijayanti,SKM.,MKM
NIP.198005142002122003

Penguji Anggota



Septi Widiyanti,S.Pd.,M.Kes
NIP. 196409221986032002

Penguji Anggota



Firda Fibrila,S.Si.T.,M.Pd
NIP.197602122005012004