

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### Lembar Informed Consent

#### INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. Sarilah  
Umur : 28 Tahun  
Alamat : Tiyuh Penumangan Baru, Tulang Bawang Barat  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Bersama ini menyatakan ketersediaannya untuk dilakukan "Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Nyeri Punggung"

Persetujuan ini saya berikan setelah mendapatkan penjelasan dari pelaksana asuhan :

Nama : Arum Kurniasari  
NIM : 2115471074  
Status : Mahasiswa Semester VI DIII Kebidanan Metro

Sebagaimana berikut ini :

1. Asuhan kebidanan 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 terima.
4. Saya dan keluarga mengizinkan mahasiswa tersebut untuk melakukan kunjungan rumah, melakukan pemeriksaan, dan melakukan penyuluhan terhadap diri saya dan mengizinkan mahasiswa tersebut melakukan pendokumentasian tindakan dalam bentuk foto.

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

Tulang Bawang Barat, 25 Maret 2024

Pelaksana  
Persetujuan

  
Arum Kurniasari  
2115471074

Yang Memberi

  
Sarilah



Praktik Mandiri Bidan/Bidan Penguanggung Jawab



Derita Arisvah, S.Tr.Keb  
NIP.198812082017052005

## Lampiran 2

### Lembar Persetujuan

#### SURAT PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama pasien : Ny. Sarilah  
Umur : 28 Tahun  
Alamat : Tiyuh Penumangan Baru, Tulang Bawang Barat  
Kasus yang diangkat : Ny. S G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> Usia Kehamilan 37 Minggu dengan Nyeri Punggung

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

Nama mahasiswa : Arum Kurniasari  
Nim : 2115471074  
Tingkat/Kelas : III/Reguler 2  
Judul/Kasus LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung (*Low Back Pain*) di TPMB Derina Arisyah

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

**Mengetahui**

**Pembimbing Lapangan**

  
**Derina Arisyah, S.Tr.Keb**  
Nip. 198812082017052005

Penumangan baru, 25 Maret 2024

**Yang Membuat Pernyataan**



**Sarilah**

Lampiran 3

HASIL PEMANTAUAN SKALA NYERI *VISUAL ANALOGUE SCALE*



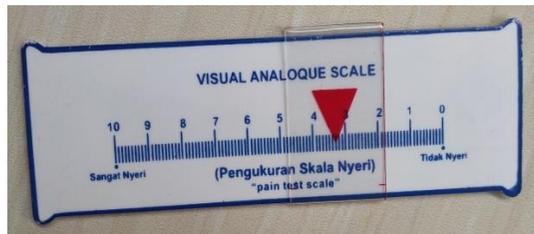
**Kunjungan Awal**



**Kunjungan I**



**Kunjungan II**



**Kunjungan III**



**Kunjungan IV**



**Kunjungan V**

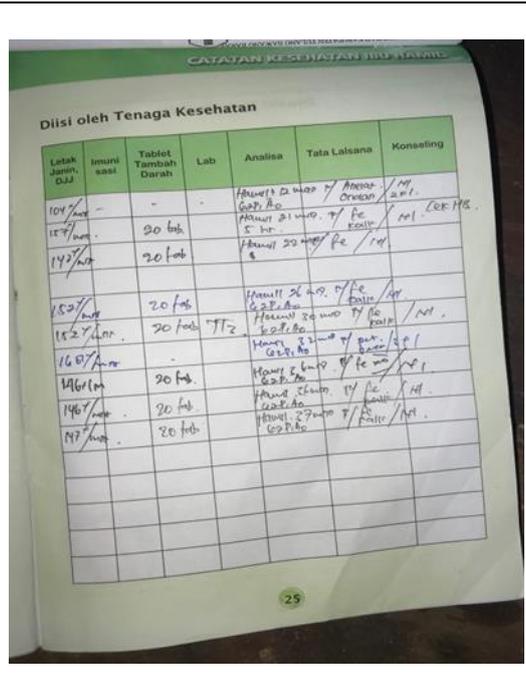
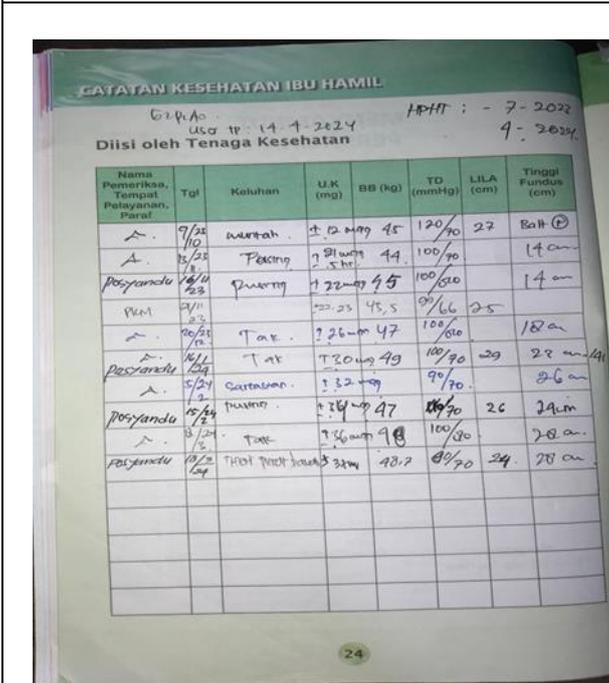
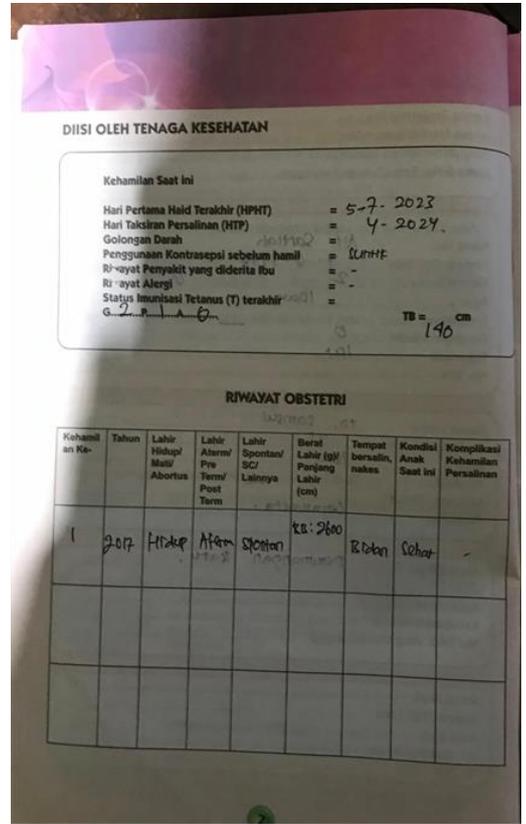
#### Lampiran 4

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

Hari/Tanggal	Skor penilaian Nyeri		Evaluasi Keadaan ibu
	Sebelum senam hamil	Sesudah senam hamil	
Awal kunjungan Senin / 25-03-2024	50 mm	50 mm	Belum dilakukan asuhan pada ibu
Catatan perkembangan I Rabu / 27-03-2024	50 mm	46 mm	Ibu mengatakan bahwa masih merasa nyeri pada bagian punggung
Catatan Perkembangan II Jumat / 29-03-2024	46 mm	40 mm	Ibu mengatakan bahwa nyeri yang dialami sudah sedikit berkurang, dan pola tidurnya sudah membaik yaitu tidur malam 6 jam
Catatan Perkembangan III Senin / 01-04-2024	40 mm	33 mm	Ibu mengatakan bahwa nyeri yang dialami sudah mulai berkurang, dan pola tidurnya sudah membaik yaitu tidur malam 7 jam
Catatan Perkembangan IV Rabu/ 03-04-2024	33 mm	28 mm	Ibu mengatakan bahwa nyeri sudah berkurang dan pola tidurnya sudah membaik yaitu tidur malam 7 jam
Catatan Perkembangan V Jumat / 05-04-2024	28 mm	20 mm	Ibu mengatakan bahwa nyeri yang dialami sudah berkurang, dan pola tidurnya sudah membaik yaitu tidur malam 8-9 jam

Lampiran 5

BUKU KIA



## Lampiran 6

### GERAKAN SENAM HAMIL

#### 1. Cat back stretch



#### 2. Forward Bend



#### 3. Trunk twist



**4. Rocking back arch**



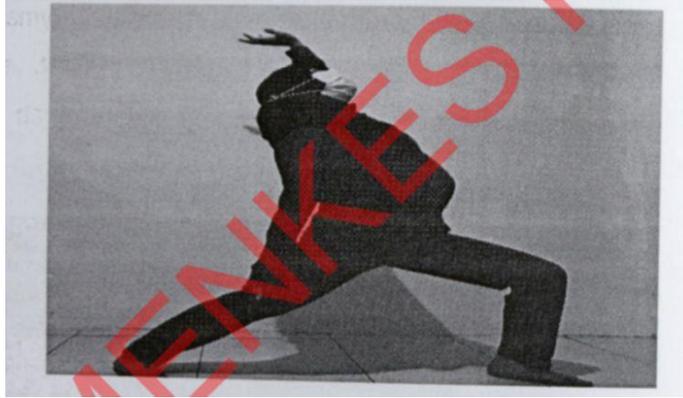
**5. Back press**



**6. Seated side bend**



**7. Gerakan lunge**



**8. Triangle pose**



Lampiran 7

<p align="center"><b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) METODE SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III</b></p>		
1.	Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perhatikan keadaan umum pasien</li> <li>2. Pastikan tidak ada riwayat obstetrik yang buruk sebelumnya</li> <li>3. Lakukan senam hamil dengan teratur sesuai kemampuan ibu</li> </ol>
2.	Persiapan Penolong	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan dengan 6 langkah benar</li> <li>2. Memberikan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>3. Menginformasikan kepada ibu/keluarga tentang maksud dan tujuan senam hamil disertai informed consent</li> </ol>
3.	Persiapan Ruangan	Persiapan lingkungan ruangan yang bersih, aman, hangat, tertutup untuk tetap menjaga privasi pasien dan kenyamanan bagi pasien
4.	Persiapan Awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanyakan kepada pasien tentang kontraindikasi senam hamil yaitu :               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah ibu pernah ada pendarahan melalui vagina ?</li> <li>b. Apakah ibu pernah keracunan selama kehamilan ?</li> <li>c. Apakah ibu memiliki riwayat penyakit jantung ?</li> </ol> </li> <li>2. Melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital :               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tekanan darah</li> <li>b. Nadi</li> <li>c. Pernapasan</li> <li>d. Suhu</li> <li>e. Djj</li> </ol> </li> <li>3. Mengkaji nyeri ibu</li> </ol>
5.	Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mastras / karpet sebagai alas</li> <li>2. Musik relaksasi</li> </ol>
6.	Prosedur	<p>Untuk memberikan rasa relaksasi pada ibu sembari senam hidupkan musikrelaksasi. Lalu mulai gerakan dengan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Cat back stretch</i> : Tarik napas untuk memulai, kemudian buang napas, gerkan awal yang dilakukan yaitu dengan merangkak serta meratakan punggung sehingga tubuh sejajar dengan leher sampai dengan tulang ekor. Kemudian lakukan gerakan dengan</li> </ol>

		<p>melengkungkan punggung secara perlahan mulai dari tulang ekor hingga tulang bahu dan tahan selama 5 detik, lalu kembali ke posisi awal. Gerakandapat dilakukan sebanyak 5 kali.</p> <p>2. <i>Forward bend</i> :  Tarik napas untuk memulai kemudian buang napas ibu hamil dengan duduk dilantai yang diberikan alas kemudian meluruskan kaki kedepan sejajar dengan pantat. Kemudian lakukan tarikan dengan kedepan tetap dalam posisi selama 5 tarikan napas, dan angkat badan kembali keposisi awal. Gerakan dilakukan sebanyak 2-3 kali.</p> <p>3. <i>Trunk twist</i> :  Tarik napas untuk memulai, buang napas. Duduk dilantai dengan menyilangkan kedua kaki, dilanjutkan dengan menaruh tangan kiri ibu di kaki kiri, lalu tangan kanan dilantai nbelakang tubuh ibu. Secara perlahan-lahan putar tubuh bagian bahu atas ke kanan hingga sejajar dengan bahu sebelah kanan, tahan hingga 5 detik. Lakukan gerakan yang sama pada bagian sisi kanan ibu. Gerakan dapat dilakukan sebanyak 5-10 kali untuk setiap sisi.</p> <p>4. <i>Rocking back arch</i> :  Tarik napas untuk memulai buang napas, gerakan ibu dilakukan dengan berlutut, kemudian meluruskan kedua tangan menyentuh lantai dengan cara menyeret. Gerakan ini dilakukan dengan memposisikan punggung lurus (tidak melengkung tahan hingga 5 detik. Kemudian secara perlahan-lahan dengan menyeret tarik tangan keposisi awal berlutut. Gerakan ini dilakukan sebanyak 5-10 kali atau semampunya.</p> <p>5. <i>Back press</i>  Tarik napas untuk memulai, buang napas ibu berdiri posisi punggung bersandar di dinding serta posisi kaki ibu dibuka sejajar bahu sekitar 25-30 cm. kemudian tekan bagian bawah punggung ke dinding, tahan selama 10 detik. Gerakan dapat dilakukan sebanyak 10 kali atau semampunya.</p> <p>6. <i>Seated side bend</i>  Tarik napas untuk memulai, buang napas posisi ibu duduk dengan nyaman dan tegak, silangkan kedua kaki. Letakkan tangan kanan dengan nyaman dimatras, kemudian regangkan lengan kiri secara perlahan-lahan lurus ke atas,</p>
--	--	--

		<p>dilanjutkan dengan menekuk ke kanan tahan hingga 5 detik. Lakukan dengan gerakan yang sama untuk lengan sebelah kiri. Ibu fokus pada menggerakkan tubuh ke bagian atas. Gerakan dapat dilakukan sebanyak 5-10 kali setiap sisi.</p> <p>7. <i>Lunge</i>  Tarik napas untuk memulai dan buang napas ibu berdiri dalam permukaan rata dan dapat dilakukan dengan dibantu pasangan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Gerakan pertama yaitu ibu berdiri dengan posisi kaki kuda-kuda, kemudian gerakan satu kaki lainnya ke belakang dan tahan selama 5-10 detik dan kembali keposisi awal. Gerakan dapat dilakukan sebanyak 3-5 kali sehari.</p> <p>8. <i>Triangle pose</i>  Tarik napas untuk memulai dan buang napas gerakan dimulai dengan posisi berdiri kaki dibuka lebar (lebih lebar dari bahu). Kemudian lanjutkan dengan memutar kaki kanan hingga tumit berhadapan dengan kaki kiri. Dilanjutkan dengan merentangkan tangan lurus ke samping kanan/kiri dengan telapak menghadap lantai. Bungkukkan badan ke arah samping kanan dan tempatkan tangan kanan ibu di atas tulang kering atau pergelangan kaki, sementara tangan kiri menghadap lurus ke langit-langit, jika ibu tidak bias mencapai ujung kaki dan merasa tidak nyaman ibu bisa melakukan hanya mencapai lutut, tahan selama 10-30 detik, ulangi pada arah berlawanan. Gerakan dapat dilakukan sebanyak 3-5 kali sehari.</p>
7.	Penilaian evaluasi	Melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tekanan darah</li> <li>2. Nadi</li> <li>3. Pernafasan</li> <li>4. Suhu</li> <li>5. DJJ</li> <li>6. Kaji kembali nyeri ibu</li> </ol>

**LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR**

Nama : Arum Kurniasari  
 Nim : 2115471074  
 Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung (*Low Back Pain*) Di TPMB Derina Arisyah Penunangan Baru Tulang Bawang Barat  
 Pembimbing I : Herlina, S.Pd.,M.M.Kes  
 Pembimbing II : Rofana Aghniya, S.Fis.,M.K.M

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Perbaikan dan Saran	Paraf Pembimbing	
				Pembimbing I	Pembimbing II
1.	05 Januari 2024	Konsultasi Judul	ACC judul dan buat BAB I	 Herlina, S.Pd.,M.M.Kes	
2.	06 Januari 2024	Konsultasi Judul	ACC judul buat BAB I dan BAB II		 Rofana Aghniya, S.Fis.,M.K.M
3.	25 Januari 2024	Konsultasi BAB I	ACC BAB I dan buat BAB II	 Herlina, S.Pd.,M.M.Kes	
4.	06 Februari 2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaiki BAB I dan BAB II		 Rofana Aghniya, S.Fis.,M.K.M
5.	21 Februari 2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	ACC BAB I, Perbaiki BAB II, dan pembuatan SOP		 Rofana Aghniya, S.Fis.,M.K.M
6.	22 Februari 2024	Konsultasi BAB II	ACC BAB II dan maju proposal	 Herlina, S.Pd.,M.M.Kes	

7.	23 Februari 2024	Konsultasi BAB II dan SOP	ACC BAB II, SOP, dan maju proposal		 Rofana Aghniya, S.Fis.,M.K.M
8.	24 Februari 2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	Uji proposal setelah di ACC dan buat BAB III, BAB IV dan BAB V	 Herlina, S.Pd.,M.M.Kes	
9.	24 Februari 2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	Uji proposal setelah di ACC, perbaiki BAB II dan buat BAB III		 Rofana Aghniya, S.Fis.,M.K.M
10.	26 Februari 2024	Perbaiki Proposal	ACC Proposal setelah ACC proposal dan buat BAB III, BAB IV dan BAB V	 Herlina, S.Pd.,M.M.Kes	
11.	28 Februari 2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	ACC Proposal setelah ACC proposal dan buat BAB III, BAB IV dan BAB V		 Rofana Aghniya, S.Fis.,M.K.M
12.	2 Mei 2024	Konsultasi BAB III, BAB IV, dan BAB V	Perbaikan BAB III, BAB IV dan BAB V	 Herlina, S.Pd.,M.M.Kes	
13.	8 Mei 2024	Konsultasi BAB III, BAB IV, dan BAB V	Perbaikan BAB III, BAB IV, dan ACC BAB V		 Rofana Aghniya, S.Fis.,M.K.M
14.	17 Mei 2024	Konsultasi BAB III, BAB IV, dan BAB V	ACC untuk Uji LTA		 Rofana Aghniya, S.Fis.,M.K.M

15.	30 Mei 2024	Konsultasi BAB III, BAB IV, dan BAB V	ACC untuk Uji LTA	 Herlina, S.Pd.,M.M.Kes	
-----	----------------	---	-------------------	--	--

Metro, 30 Mei 2024  
Ketua Program Studi DIII Kebidanan Metro



**LEMBAR PERBAIKAN  
MAHASISWA TINGKAT III PRODI KEBIDANAN METRO  
POLTEKKES TANJUNG KARANG**

Nama Mahasiswa : Arum Kurniasari  
NIM : 2115471074  
Ketua Penguji : Dr. Sudarmi, S.Pd., M.Kes  
Penguji Anggota : Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes  
Penguji Anggota/Moderator : Herlina, S.Pd., M.M.Kes

No	Materi Sebelum Perbaiki	Sesudah Diperbaiki
1.	Perbaikan Ringkasan	Ringkasan telah diperbaiki
2.	Perbaikan BAB I	BAB I telah diperbaiki
3.	Perbaikan BAB II	BAB II telah diperbaiki
4.	Perbaikan BAB III	BAB III telah diperbaiki
5.	Perbaikan BAB IV	BAB IV telah diperbaiki
6.	Perbaikan BAB V	BAB V telah diperbaiki

Penguji Anggota/Moderator



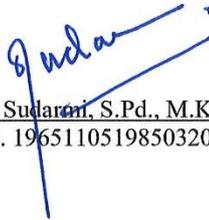
Herlina, S.Pd., M.M.Kes  
NIP. 196106201986032002

Penguji Anggota



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

Ketua Penguji



Dr. Sudarmi, S.Pd., M.Kes  
NIP. 196511051985032003



## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Rizka Aprilia  
Assignment title: ARUM KURNIASARI  
Submission title: ARUM KURNIASARI : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Tri...  
File name: BAB\_1-5\_LTA\_Arum\_Kurniasari.pdf  
File size: 1.02M  
Page count: 62  
Word count: 11,098  
Character count: 64,979  
Submission date: 12-Jul-2024 04:28PM (UTC+0700)  
Submission ID: 2415639091





**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Tanjungkarang**

📍 Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung  
Lampung 35145  
☎ (0721) 783852  
🌐 <https://poltekkes-tjk.ac.id>

### PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Program Studi D-III Kebidanan Metro Telah Melakukan Pengecekan Similiarity/  
Plagiarisme Pada Skripsi :

Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III  
Dengan Nyeri Punggung (*Low Back Pain*) di TPMB  
Derina Arisyah Penunangan Baru Tulang Bawang  
Barat  
Nama Mahasiswa : Arum Kurniasari  
NIM : 2115471074  
Hari, Tanggal : Jumat, 12 Juli 2024

Pengecekan dilakukan oleh Tim Pengecekan Similiarity Prodi Kebidanan Metro  
Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, menggunakan aplikasi Turnitin dengan  
hasil sebesar **21%** sebagaimana terlampir.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dan dapat dipertanggung jawabkan.

Metro, 12 Juli 2024

Kaprodi DIII Kebidanan Metro

Islamiyati, AK., M.KM  
NIP. 197204031993022001

PJ Akademik Kebidanan Metro

Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd  
NIP. 197602122005012004