

# **LAMPIRAN**

## DAFTAR TILIK SENAM PILATES

No	Pelaksanaan	Ya	Tidak
1	<p>Gerakan Thigh Stretch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlutut diatas matras atau tikar dengan lutut selebar pinggul dan tarik perut.</li> <li>• Condongkan punggung sambil menarik nafas.</li> <li>• Angkat lengan sejajar dengan lantai dan telapak tangan menghadap ke bawah.</li> <li>• Tarik nafas saat menurunkan lengan ke bawah.</li> </ul>		
2	<p>Gerakan The Sword</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh berdiri dengan kaki membuka lebih lebar dari pinggul.</li> <li>• Tekuk lutut dan gerakkan tangan ke kanan ke paha kaki kiri dan sebaliknya saat mengulangi tangan kiri ke paha kaki kanan.</li> <li>• Tarik nafas perlahan saat tangan diayunkan keatas seolah-olah mengambil pedang dari sabuk.</li> <li>• Ulangi hal yang sama dengan sisi kiri.</li> <li>• Ulangi 5 kali gerakan secara berulang.</li> </ul>		
3	<p>Sword Arm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisikan kembali tubuh merangkak dengan lutut kanan dan kedua tangan diletakkan di matras, sedangkan kaki kiri di renggangkan dengan perut di tarik ke dalam pinggul menghadap ke atas.</li> <li>• Tarik nafas dengan menurunkan tangan ke posisi awal.</li> <li>• Beralih ke posisi kiri.</li> <li>• Lakukan gerakan berulang semampu ibu.</li> </ul>		
4	<p>Geraka Wagging The Tail</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulai dengan posisi merangkak dan luruskan pergelangan tangan ke bahu.</li> <li>• Angkat satu lutut dengan arah telapak kaki ke atas dan lakukan gerakan memutar dengan kaki.</li> <li>• Ulangi hal yang sama dengan kaki lainnya.</li> <li>• Ulangi 3 hingga 4 kali.</li> </ul>		

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM PILATES

NO	INDIKATOR	PENJABARAN
1	<b>Pengertian</b>	Latihan yang berpusat pada otot perut, pinggul dan pinggang
2	<b>Tujuan</b>	Untuk menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil
3	<b>Kebijakan</b>	Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung
4	<b>Penilaian Awal</b>	a. Anamnesa pasien b. Pemeriksaan keadaan umum c. Pemeriksaan vital sign d. Pemeriksaan fisik e. Pola asktivitas sehari-hari f. Pola tidur
5	<b>Tahap Orientasi</b>	a. berikan salam b. jelaskan tujuan tindakan Senam pilates bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kekuatan otot global dan daya tahan, dengan menekankan tulang belakang, pernapasan yang tepat, dan pengembangan inti yang kuat, meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan untuk meningkatkan aktivasi otot perut c. kontrak waktu selama senam kontrak waktu 30 menit
6	<b>Tahap Kerja</b>	a. persiapkan alat b. latihan napas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlutut diatas matras atau tikar dengan lutut selebar pinggul dan tarik perut.</li> <li>• Condongkan punggung sambil menarik nafas.</li> <li>• Angkat lengan sejajar dengan lantai dan telapak tangan menghadap ke bawah.</li> <li>• Tarik nafas saat menurunkan lengan ke bawah.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh berdiri dengan kaki membuka lebih lebar dari pinggul.</li> <li>• Tekuk lutut dan gerakkan tangan ke kanan ke paha kaki kiri dan sebaliknya saat mengulangi tangan kiri ke paha kaki kanan.</li> <li>• Tarik nafas perlahan saat tangan diayunkan keatas seolah-olah mengambil pedang dari sabuk.</li> <li>• Ulangi hal yang sama dengan sisi kiri.</li> <li>• Ulangi 5 kali gerakan secara berulang.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisikan kembali tubuh merangkak dengan lutut kanan dan kedua tangan diletakkan di matras, sedangkan kaki kiri di renggangka</li> </ul>

		<p>dengan perut di tarik ke dalam pinggul menghadap ke atas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarik nafas dengan menurunkan tangan ke posisi awal.</li> <li>• Beralih ke posisi kiri.</li> <li>• Lakukan gerakan berulang semampu ibu.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulai dengan posisi merangkak dan luruskan pergelangan tangan ke bahu.</li> <li>• Angkat satu lutut dengan arah telapak kaki ke atas dan lakukan gerakan memutar dengan kaki.</li> <li>• Ulangi hal yang sama dengan kaki lainnya.</li> <li>• Ulangi 3 hingga 4 kali.</li> </ul>
7.	<b>Penilaian akhir</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Anamnesa pasien</li> <li>b. Pemeriksaan keadaan umum</li> <li>c. Pemeriksaan vital sign</li> <li>d. Pemeriksaan fisik</li> <li>e. Pola asktivitas sehari-hari</li> <li>f. Pola tidur</li> </ol>

**LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI SEBELUM SENAM PILATES**  
**Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Hamil**  
**Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung**

**Data responden**

Nama .....  
Skala nyeri yang dirasakan .....  
Tekanan darah .....  
Nadi .....  
Pernapasan .....  
Suhu .....  
Pola aktivitas sehari-hari .....  
Pola tidur .....

## LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI SETELAH SENAM PILATES

Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Hamil

Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung

### Data responden

Nama .....

Skala nyeri yang dirasakan .....

Tekanan darah .....

Nadi .....

Pernapasan .....

Suhu .....

Pola aktivitas sehari-hari .....

Pola tidur .....

## DOKUMENTASI KUNJUNGAN

### 1. Kunjungan Pertama

Tanggal 30 Maret 2024



### 2. Kunjungan Kedua

Tanggal 01 April 2024



3. Kunjungan Ketiga  
Tanggal 03 April 2024



4. Kunjungan Keempat  
Tanggal 05 April 2024





DOKUMENTASI KIA

RUMAH SAKIT  
KAWASAN PERKOTA  
KOTA SURABAYA

NO. 100

NO.	NIK	NAMA MELANCA	UMUR
1	22.12.1988	YUSUF HADI	33
2	22.12.1988	YUSUF HADI	33
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			

RUMAH SAKIT  
KAWASAN PERKOTA  
KOTA SURABAYA

NO. 100

NO.	NIK	NAMA MELANCA	UMUR
1	22.12.1988	YUSUF HADI	33
2	22.12.1988	YUSUF HADI	33
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			

LABORATORIUM CLINIK  
GPIB UNIVERSITAS BAHUWATI SURABAYA

NO. 100

NO.	NIK	NAMA MELANCA	UMUR
1	22.12.1988	YUSUF HADI	33
2	22.12.1988	YUSUF HADI	33
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			

## IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erna Setiyawati, S.ST

Alamat : Braja Sakti, Lampung Timur

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Roufatul Azizah

NIM : 2115471023

Semester : VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus Kehamilan Dengan Nyeri Punggung di TPMB Erna Setiyawati,S.ST sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya kebidanan di Politeknik Kesehatan TanjungkarangProgram Studi DIII Kebidanan Metro.

Way Jepara, 30 Maret 2024

Pembimbing Lahan Praktik

A circular stamp with the text "ERNA SETIYAWATI" around the top edge and "NIP. 197709102007012026" around the bottom edge. In the center of the stamp, there is a handwritten signature in blue ink that appears to read "Erna S.".

Erna Setiyawati, S.ST

NIP. 197709102007012026

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. Rohayati  
Usia : 31 tahun  
Alamat : Braja Sakti 5, Lampung Timur  
Pekerjaan : IRT

Bersama ini menyatakan ketersediaannya untuk dilakukan "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Dengan Metode Senam Pilates".

Persetujuan saya berikan setelah mendapatkan penjelasan dari pelaksana asuhan:

Nama : Roufatul Azizah  
NIM : 2115471023  
Status : Mahasiswa Semester VI Prodi 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 penilainnya dan menghindari kemungkinan resiko agar diperoleh hasil asuhan kebidanan yang optimal.
3. Semua penjelasan lembar diatas, sudah saya maklumi dan dijelaskan dengan kalimat yang jelas dan saya mengerti sehingga saya memaklumi arti tindakan atau asuhan kebidanan yang saya terima.
4. Saya dan keluarga mengizinkan mahasiswa tersebut untuk melakukan pemeriksaan dan melakukan penyuluhan terhadap diri saya dan mengizinkan mahasiswa tersebut melakukan pendokumentasian tindakan dalam bentuk foto dan video.

Dengan demikian terjadi kesepatan 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 maupun dan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Way Jepara, 30 Maret 2024

Yang Membuat Pernyataan



Rohayati



aksana  
Roufatul Azizah  
2115471023

Praktik Mandiri Bidan/Bidan Penanggung Jawab



Erna Setyawati, S.ST  
NIP. 197709102007012026

## SURAT PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Pasien : Ny. Rohayati  
Umur : 31 Tahun  
Alamat : Braja Sakti 5, Lampung Timur  
Kasus Yang Diangkat : Ny.R G2P1A0 Usia kehamilan 31 minggu dengan nyeri punggung.

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

Nama Mahasiswa : Roufatul Azizah  
NIM : 2115471023  
Tingkat/Kelas : III/ Reguler 1  
Judul Kasus LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III Dengan Nyeri Punggung

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

Way Jepara, 30 Maret 2024

Mengetahui  
Pembimbing Lahan








Erna Setiyawati, S.ST  
NIP. 197709102007012026

Yang Membuat Pernyataan








Rohayati

## LEMBAR KONSULTASI

Nama : Roufatul Azizah  
 Nim : 2115471023  
 Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung di TPMB Erna Setiyawati Lampung Timur  
 Pembimbing I : Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd  
 Pembimbing II : Herlina, S.Pd., M.M.Kes

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Perbaikan dan Saran	Paraf Pembimbing	
				Pembimbing I	Pembimbing II
1.	Jum'at, 05 Januari 2024	Pengajuan judul	ACC judul	 Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd	 Herlina, S.Pd., M.M.Kes
2.	Senin, 08 Januari 2024	Konsultasi BAB I	Perbaikan judul, latar belakang, pembatasan masalah dan tujuan	 Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd	
3.	Senin, 15 Januari 2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan BAB I	 Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd	
4.	Jumat, 26 Januari 2024	Konsultasi latar belakang, BAB I dan II	Perbaikan penulisan latar belakang, BAB I dan BAB II		 Herlina, S.Pd., M.M.Kes



5.	Senin, 19 Januari 2024	Konsultasi BAB II	Perbaikan BAB II	 Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd	
6.	Selasa, 20 Februari 2024	Konsultasi penulisan BAB II	Perbaikan daftar Pustaka dan SOP		 Herlina, S.Pd.,M.M.Kes
7.	Rabu, 21 Februari 2024	Konsultasi BAB II, SOP dan daftar tilik	Perbaikan BAB II dan daftar tilik	 Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd	
8.	Rabu, 27 Maret 2024	Konsultasi BAB I dan BAB II	ACC Proposal	 Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd	 Herlina, S.Pd.,M.M.Kes
9.	Kamis, 04 April 2024	Konsultasi BAB II	Perbaikan asuhan dan penatalaksanaan	 Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd	
10	Selasa, 23 April 2024	Konsultasi BAB II	Perbaikan BAB II (SOAP)	 Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd	

17.	Rabu, 05 Juni 2024	Perbaikan BAB I- BAB V	ACC dan persiapan ujian	 Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd	 Herlina, S.Pd.,M.M.Kes
-----	-----------------------	---------------------------	----------------------------	---	--

Metro, 5 Juni 2024

Ketua Program Studi DIII Kebidanan Metro



Islamiyati, AK., M.KM  
NIP.1972040319930220

**LEMBAR PERBAIKAN  
MAHASISWA TINGKAT III PRODI KEBIDANAN METRO  
POLTEKKES TANJUNGPINANG**

---

Nama Mahasiswa : Roufatul Azizah  
NIM : 2115471023  
Penguji Anggota/ Moderator : Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd  
Ketua Penguji : Gangsar Indah Lestari, S.ST., M.Kes  
Penguji Anggota : Sumiyati, S.Pd.,M.Pd

No.	Materi Sebelum Perbaikan	Materi Setelah Perbaikan
1.	Perbaikan Judul	Judul telah diperbaiki
2.	Perbaikan Abstrak	Abstrak telah diperbaiki
3.	Perbaikan Lembar Persetujuan dan Lembar Pengesahan	Lembar Persetujuan dan Lembar Pengesahan telah diperbaiki
4.	Perbaikan BAB I	BAB I telah diperbaiki
5.	Perbaikan teori BAB II	BAB II telah diperbaiki
6.	Perbaikan BAB III	BAB III telah diperbaiki
7.	Perbaikan BAB IV dan BAB V	BAB IV dan BAB V telah diperbaiki
8.	Perbaikan Lampiran Lembar Dokumentasi	Lampiran Lembar Dokumentasi telah diperbaiki

Penguji Anggota/ Moderator

Penguji Anggota



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



Sumiyati, S.Pd., M.Pd  
NIP. 196503051986032002

Ketua Penguji



Gangsar Indah Lestari, S.ST., M.Kes  
NIP. 197412152006042006



### PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

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

Judul : Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri  
Punggung Di PMB Erna Setiyawati Lampung Timur

Nama Mahasiswa : Roufatul Azizah

NIM : 2115471023

Hari, Tanggal : Rabu, 10 Juli 2024

Pengecekan dilakukan oleh Tim Pengecekan Similarity Prodi Kebidanan Metro  
Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, menggunakan aplikasi Turnitin dengan  
hasil sebesar **11%** sebagaimana terlampir.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dan dapat dipertanggung jawabkan.

Metro, 10 Juli 2024

Kaprodi DIII Kebidanan Metro



Islamiyati, AK., M.KM  
NIP. 197204031993022001

PJ Akademik Kebidanan Metro



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