

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**

## Lampiran 1

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)  
PENATALAKSANAAN NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DENGAN MELAKUKAN TEKNIK PELVIC  
ROCKING**

<b>1</b>	<b>PENGERTIAN</b>	Pelvic rocking merupakan salah satu latihan dengan menggoyangkan panggul ke kiri dan ke kanan depan maupun belakang dengan gerakan memutar setengah lingkaran
<b>2</b>	<b>TUJUAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan panggul memperkuat otot perut dan pinggang</li> <li>b. Mengurangi tekanan pada pembuluh darah di daerah sekitar Rahim dan tekanan kandung kemih ibu</li> <li>c. Membantu ibu bersantai</li> <li>d. Mengurangi rasa nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III</li> </ul>
<b>3</b>	<b>KEBIJAKAN</b>	Dilakukan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri pinggang
<b>4</b>	<b>ALAT</b>	Gymball
<b>5</b>	<b>PERSIAPAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan informed consent pada pasien</li> <li>b. Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>c. Menjelaskan cara melakukan senam dengan gymball</li> <li>d. Mengikuti kegiatan sesuai prosedur</li> </ul>
<b>6</b>	<b>CARA KERJA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan gymball</li> <li>2. Mengajarkan ibu tentang cara melakukan teknik pelvic rocking <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Duduklah di atas bola seperti halnya duduk di kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola terjaga</li> <li>b. Dengan tangan dipinggang atau di lutut, gerakkan pinggul kesamping secara berulang minimal 2x8 hitungan</li> <li>c. Tangan tetap dipinggang, lakukan gerakkan pinggul kedepan dan kebelakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan</li> <li>d. Dengan tetap duduk di atas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaiknya seperti membentuk lingkaran atau hula hoop</li> <li>e. Kemudian lakukan gerakan pinggul seperti spiral maju dan mundur</li> </ul> </li> <li>3. Menganjurkan ibu untuk melakukannya di rumah</li> </ol>

		seminggu 3 kali dengan durasi 10-15 menit
7	<b>EVALUASI</b>	<p>Pelvic rocking dilakukan seminggu 3 kali selama 10-15 menit:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi pada kunjungan pertama ibu nampak menahan sakit sambil memegang pinggang, jika dilihat dengan skala nyeri pada wajah berada pada skala 4 yaitu nyeri sedang.</li><li>2. Evaluasi pada kunjungan kedua ibu masih tampak menahan sakit memegang pinggang tetapi mengatakan nyeri sudah mulai berkurang, dilihat dari raut wajah menunjukkan skala nyeri berada pada skala 2 yaitu nyeri ringan.</li><li>3. Evaluasi pada kunjungan ketiga ibu mengatakan sudah jarang merasakan nyeri pinggang.</li></ol>

## Lampiran 2

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG  
*Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung*

---

**IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Chatarina Erna Purwati, Amd.Keb  
Alamat : Sebalang Desa Tarahan Kec. Katibung Lampung Selatan  
Dengan ini menyatakan bahwa :  
Nama : Agil Saputri  
NIM : 2115401044  
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Chatarina Erna Purwati, Amd.Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Lampung Selatan, Februari 2024  
PMB Chatarina Erna Purwati, Amd.Keb



Chatarina Erna Purwati, Amd.Keb

## Lampiran 3

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG  
Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

## LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBJEK

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ny. D  
Umur : 24 th  
Alamat : Tarahan, Lampung Selatan

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

Nama : Agil Saputri  
NIM : 2115401044  
Tingkat/Semester : III (Tiga)/ VI(Enam)

Mahasiswa



Agil Saputri

Klien



( Ny. Dea )

Menyetujui,  
Pembimbing Lahan



## Lampiran 4

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG  
*Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung*

---

**LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Tn. T  
Umur : 32 th  
Alamat : Tarahan, Lampung Selatan

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN)\* telah mendapat penjelasan, memahami, dan ikut menyetujui terhadap tindakan Penatalaksanaan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Melakukan Teknik Pelvic Rocking (ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN)\*

Nama : Ny. D  
Umur : 24 th  
Alamat : Tarahan, Lampung Selatan

Mahasiswa	Klien	Suami/Keluarga
		
Agil Saputri	( Ny. D )	( Th. Toni )

Menyetujui,  
Pembimbing Lahan


Chatarin Erna Purwati, Ners, Keb

## Lampiran 5

**LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN PENATALAKSANAAN  
NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK PELVIC  
ROCKING DI DUSUN SEBALANG  
TAHUN 2024**

## Identitas Responden

1. Nama : Ny. D  
 2. Umur : 24 Tahun  
 3. Alamat : Tarahan, Katibung Lampung Selatan  
 Pekerjaan : IRT  
 Pendidikan Terakhir : SMA  
 Usia Kehamilan : 36 minggu 2 hari

Minggu	Tanggal	Jam	Keterangan
Minggu ke-1 Pertemuan 1	22 Maret 2024	09.15 WIB	Keadaan ibu baik, sebelum ibu melakukan pelvic rocking ibu mengalami kesulitan melakukan pekerjaan rumah karena nyeri pinggang yang dialami ibu. Pada minggu pertama ini ibu diajarkan teknik pelvic rocking dan diukur nyerinya menggunakan skala numerik didapatkan skala 4 /nyeri sedang. Menganjurkan ibu melakukan pelvic rocking seminggu 3 kali dengan durasi 10-15 menit.
Pertemuan 2	23 Maret 2024	08.00 WIB	Keadaan ibu baik, menganjurkan ibu melakukan pelvic rocking yang sudah diajarkan sebelumnya.
Pertemuan 3	24 Maret 2024	08.12 WIB	Keadaan ibu baik, nyeri pinggang ibu sudah tidak merasakan nyeri. Diukur dengan skala numerik didapatkan nilai 4 / nyeri sedang. Menganjurkan ibu tetap melakukan pelvic rocking. Menganjurkan ibu tetap melakukan pelvic rocking seminggu 3 kali dengan durasi 10-15 menit
Minggu ke-2 Pertemuan 4	29 Maret 2024	10.00 WIB	Keadaan ibu baik, pada minggu kedua ibu mengatakan nyeri pinggang sudah berkurang. Diukur dengan skala numeric

			didapatkan skala 2 / nyeri ringan.
Pertemuan 5	30 Maret 2024	07.30 WIB	Keadaan ibu baik, ibu mengatakan nyeri pinggang sudah berkurang.
Pertemuan 6	31 Maret 2024	08.23 WIB	Keadaan ibu baik, ibu mengatakan nyeri sudah berkurang dan sudah bisa melakukan aktifitas sehari- hari. Diukur dengan skala numeric didapatkan nilai 2 / nyeri ringan. Menganjurkan ibu tetap melakukan pelvic rocking seminggu 3 kali dengan durasi 10-15 menit.
Minggu ke-3 Pertemuan 7	5 April 2024	08.45 WIB	Keadaan ibu baik, nyeri pinggang ibu sudah tidak merasakan nyeri pinggang. Diukur dengan skala numeric didapatkan nilai 0 / tidak nyeri.
Pertemuan 8	5 April 2024	07.00 WIB	Keadaan ibu baik, ibu mengatakan nyeri pinggang sudah menurun.
Pertemuan 9	5 April 2024	09.20 WIB	Keadaan ibu baik, ibu mengatakan sudah tidak merasakan nyeri pinggang dan sudah melakukan aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Diukur dengan skala numeric didapatkan skala 0 / Tidak nyeri. Menganjurkan ibu tetap melakukan pelvic rocking.

Keterangan :

- a. (0) : Tidak Nyeri
- b. (1-3) : Nyeri Ringan
- c. (4-6) : Nyeri Sedang
- d. (7-9) : Nyeri Berat
- e. (10) : Nyeri Sangat Berat

Pertanyaan :

Setelah diberikan penatalaksanaan pelvic rocking apakah Ny. D merasakan perubahan lebih ringan dan nyeri yang dirasakan sebelumnya?




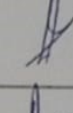
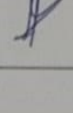
Tidak Nyeri	Sangat Ringan	Ringan	Cukup Ringan	Tidak ada Perubahan
-------------	---------------	--------	--------------	---------------------



## Lampiran 6

**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

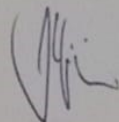
NAMA MAHASISWA : Agil Saputri  
 NIM : 211540644  
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Indah Trianingsih, SST., M. Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	20/2 <sup>24</sup>	Pengajuan judul	Mem bawa Jurnal	
2.	24/2 <sup>24</sup>	Bimbingan judul dan Bab I	Perbaikan bab I sesuai pedoman	
3.	28/2 <sup>24</sup>	Bimbingan bab I dan bab II	Perbaikan sesuai Jurnal	
4.	01/3 <sup>24</sup>	Bimbingan bab I, bab II dan bab III	Perbaikan dan lanjut seminar proposal	
5.	05/3 <sup>24</sup>	Bimbingan proposal setelah ujian	ACC	
6.				

Bandar Lampung, 2024

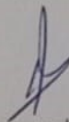
Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,



Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb

NIP. 197804062006042002



Indah Trianingsih, SST., M. Kes

NIP. 198205292003122001

## Lampiran 7

**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINRANG**

NAMA MAHASISWA : Agil Saputri  
 NIM : 2115401044  
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Iga Mirah WS, SST, M. Keb

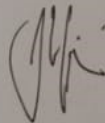
No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	20/24 /2	Bimbingan Judul LTA	Menyesuaikan Jurnal terkait	Ug
2.	22/24 /2	Bimbingan judul dan Bab I	Perbaiki bab I Sesuai pedoman	Ug
3.	24/24 /2	Bimbingan bab I dan bab II	Perbaiki	Ug
4.	1/24 /3	Bimbingan bab I, bab II, dan bab III	Perbaiki dan lanjut seminar proposal	Ug
5.	5/24 /2	Bimbingan proposal Setelah ujian	ACC	Ug
6.				Ug

Bandar Lampung,

2024

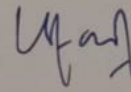
Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,



Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb

NIP. 197804062006042002



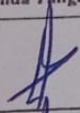
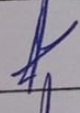
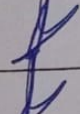
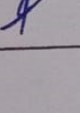
( Iga Mirah WS, SST, M. Keb )

NIP. 198203292006042002

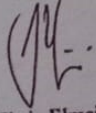
## Lampiran 8

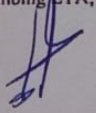
**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

NAMA MAHASISWA : Agil Saputra  
 NIM : 21154101044  
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Indah Trianingih, SST., M. Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	16 / 5 <sup>24</sup>	Bimbingan Abstrak	Perbaiki	
2.	17 / 5 <sup>24</sup>	Bimbingan bab IV	Perbaiki	
3.	20 / 5 <sup>24</sup>	Bimbingan bab V	Perbaiki	
4.	21 / 5 <sup>24</sup>		Acc Sisilang hasil	
5.				
6.				

Bandar Lampung, 2024







Ketua Prodi D-III Kebidanan  
  
 Dr. Ika Fitria Elmecida, S.SiT., M.Keb  
 NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,  
  
 (Indah Trianingih, SST., M. Kes)  
 NIP. 198105292003122001

## Lampiran 9


**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR  
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

NAMA MAHASISWA : Agil Saputri  
 NIM : 2115401044  
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Iga Mirah WS, SST, M. Keb

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	26/4 <sup>24</sup>	Konsultasi LTA	Judul halaman persetujuan dis- Swarkan di judul depan	
2.	27/4 <sup>24</sup>	Konsultasi LTA	Perbaiki penyetikan	
3.	1/5 <sup>24</sup>	Konsultasi LTA	Perbaiki abstrak, ringkasan	
4.	3/5 <sup>24</sup>	Konsultasi LTA	Perbaiki tujuan khusus	
5.	6/5 <sup>24</sup>	Konsultasi LTA	Perbaiki Pembahasan	
6.	7/5 <sup>24</sup>	Konsultasi LTA	ACC	

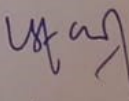
Bandar Lampung, 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

  
 Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb

NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,

  
 (Iga Mirah WS, SST, M. Keb)

NIP. 198203292006042002

PENDOKEMTASIAN ASUHAN

Minggu Ke 1



Minggu ke 2





Minggu ke 3

