

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmatNya sehingga dapat terselesaikannya Laporan Tugas Akhir yang berjudul **“PENERAPAN METODE SENAM HAMIL POSISI *CAT COW* DAN *SEATED SIDE BEND* UNTUK MENGURANGIRASA NYERI PINGGANG TERHADAP NY S DI PMB KARMILA ASTUTI, S.ST LAMPUNG SELATAN”** sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Tanjung Karang Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Tanjung Karang
2. Dr. Sudarmi, SPd., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjung Karang
3. Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb selaku Ketua Prodi DIII Kebidanan Tanjung Karang serta Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis, sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud
4. Rosmadewi, SST., M.Kes selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis, sehingga Laporan Tugas Akhir dapat terwujud
5. Amrina Octavia, S.SiT., M.Keb selaku ketua penguji yang juga telah memberikan masukan, arahan serta motivasi kepada penulis, sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud
6. Kepala PMB Karmila, SST yang telah memberi izin dan membantu penelitian

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga karya Laporan Tugas Akhir ini berguna bagi semua pihak yang bermanfaat.

Bandar Lampung, Mei 2024

Gista Maharani

BIODATA PENULIS



A. Identitas Diri

Nama : Gista Maharani
NIM : 2115401060
Tempat/Tanggal Lahir : Sumber Jaya, 13 Maret 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Status Mahasiswa : D3 Reguler II
Email : gistamaharani24@gmail.com
Alamat : Jl. Sumber Jaya , Dusun 2A RT/RW
003/004 Kec. Jati Agung Kab. Lampung
Selatan

B. Riwayat Pendidikan

SD (2009-2015) : SD Negeri 1 Sumber Jaya
SMP (2015-2018) : SMP Negeri 1 Jati Agung
SMA (2018-2021) : SMK Negeri 1 Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir

**PENERAPAN METODE SENAM HAMIL POSISI CAT COW
DAN SEATED SIDE BEND UNTUK MENGURANGI
RASA NYERI PUNGGUNG TERHADAP NY S
DI PMB KARMILA ASTUTI, S.ST
LAMPUNG SELATAN**

Penulis

Gista Maharani / NIM : 2115401060

Telah Diperiksa dan Disetujui Tim Pembimbing Laporan Tugas Akhir
Program Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang



Poltekkes Tanjungkarang


Bandar Lampung, 2024

Tim Pembimbing Laporan Tugas Akhir

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Dr. Ika Fitria Almeida, S.SiT., M.Keb.
NIP. 197804062006042002


Rosmadewi, SST., S.Pd., M.Kes.
NIP. 196410291988032002

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir

**PENERAPAN METODE SENAM HAMIL POSISI *CAT COW*
DAN *SEATED SIDE BEND* UNTUK MENGURANGI
RASA NYERI PUNGGUNG TERHADAP NYERI
DI PMB KARMILA ASTUTI, S.ST
LAMPUNG SELATAN**Penulis
Gista Maharani / NIM : 2115401060Diterima dan disahkan oleh tim penguji Ujian Akhir Program Diploma III
Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang Jurusan Kebidanan
sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma IIITim Penguji
Ketua Penguji**KEMENKES
POLTEKNES TANJUNGGARANG****Indah Trianingsih, S.ST., M.Kes.
NIP. 198205292003122001**

Anggota Penguji 1

**Rosmadewi, SST., S.Pd., M.Kes.
NIP. 196410291988032002**

Anggota Penguji 2

**Dr. Ika Fitria Elmelda, S.SiT., M.Keb.
NIP. 197804062006042002**

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Kebidanan Tanjungkarang
Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang**Dr. Ika Fitria Elmelda, S.SiT., M.Keb.
NIP. 197804062006042002**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Gista Maharani
NIM : 2115401060
Program Studi/ Jurusan : D-III Kebidanan Tanjungkarang

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Laporan Tugas Akhir yang berjudul :

“Penerapan Metode Senam Hamil Posisi *Cat Cow* dan *Seated Side Bend* Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang Terhadap Ny. S di PMB Karmila Astuti, S.ST Lampung Selatan”.

Apa bila suatu saat nanti, terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bandar Lampung, Mei 2024



Gista Maharani