

LAMPIRAN

Lampiran 1.

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bdn. Nanik Asmawati, S.Tr.Keb

Alamat : Kampung Rama Nirwana, Kecamatan Seputih Raman,
Kabupaten Lampung Tengah.

Dengan ini menyatakan :

Nama : Aprilia Ardila Zahra

NIM : 2215471101

Tingkat/Semester : D III Tingkat III Semester VI

Telah mengambil studi kasus kebidanan di TPMB Bdn. Nanik Asmawati, S.Tr.Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi D III Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.

Lampung Tengah, 10 April 2025

Menyetujui,



Bdn. Nanik Asmawati, S.Tr.Keb
NIP. 197505212007012008

SURAT PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama ibu : Ny. Ayu Ratna Sari
Umur : 30 Tahun
Alamat : Rama Oetama, Seputih Raman, Lampung Tengah

Dengan ini menyetujui terhadap tindakan penatalaksanaan pemberian asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung untuk dijadikan sebagai responden laporan tugas akhir, yang akan dilakukan oleh :

Nama Mahasiswa : Aprilia Ardila Zahra
Tingkat /Semester : DIII Tingkat III/ Semester VI
Tempat Praktik : TPMB Bdn. Nanik Asmawati, S.Tr.Keb
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung Di TPMB Bdn. Nanik Asmawati, S.Tr.Keb

Demikian surat persetujuan ini saya buat tanpa paksaan dari pihak manapun dan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lampung Tengah, 10 April 2025

Mengetahui,
Pembimbing Lahan

Yang Membuat Pernyataan



Bdn. Nanik Asmawati, S.Tr.Keb
NIP. 197505212007012008



Ayu Ratna Sari

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ayu Ratna Dewi

Umur : 30 tahun

Alamat : Rama Octama, Seputih Raman, Lampung Tengah

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan dan penatalaksanaan mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh : Aprilia Ardila Zahra, dengan penelitian yang berjudul : "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung di TPMB Bdn. Nanik Asmawati S.Tr.Keb". Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Lampung Tengah, 10 April 2025

Mahasiswa

Klien



Aprilia Ardila Zahra

Ayu Ratna Sari

Menyetujui,
Pembimbing Lahan



Bdn Nanik Asmawati, S.Tr.Keb
NIP. 197505212007012008

Lampiran 2.

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
MELAKUKAN SENAM HAMIL TERHADAP IBU HAMIL YANG
MENGALAMI NYERI PUNGGUNG

Pengertian	Nyeri punggung atau <i>low back pain</i> adalah gangguan muskuloskeletal yang biasa didefinisikan sebagai nyeri, ketegangan otot atau kekakuan di daerah tulang punggung bawah. Rasa nyeri pada bagian punggung ini biasanya dialami oleh 20% - 25% pada ibu hamil. Intensitas nyeri punggung bertambah seiring pertambahan usia kehamilan karena pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh.
Tujuan	Untuk mengurangi nyeri punggung
Kebijakan	Ibu hamil pada nyeri punggung
Petugas	Bidan
Persiapan alat dan bahan	1. Matras / alas 2. Bantal
Prosedur pelaksanaan	1. Memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Menjelaskan prosedur Tindakan 4. Meminta Persetujuan ibu dan keluarga 5. Mengawali kegiatan sesuai prosedur 6. Mencuci tangan 7. Menjelaskan manfaat dari senam hamil yaitu Relaksasi, Meningkatkan kualitas tidur, Mengurangi nyeri punggung dan melatih otot-otot untuk mempersiapkan persalinan. 8. Senam hamil digunakan dalam 2 hari sekali selama 3 kali pertemuan 9. Memberikan asuhan senam hamil 10. Ajarkan ibu cara melakukan senam hamil 11. Menyiapkan matras dan bantal 12. Melakukan 10 gerakan senam hamil selama kurang lebih 30 menit 13. Memberikan ibu kompres air hangat menggunakan handuk 14. Mengajari ibu menjaga posisi tubuhnya dan menggosok punggung bawah ibu. 15. Mencuci Tangan
Penilaian Evaluasi	1. Tekanan darah ibu dalam batas normal 2. Nyeri punggung yang dirasakan ibu berkurang 1 nilai selama 3 kali pertemuan senam hamil dengan jarak waktu 2 hari setiap pertemuan 3. Ibu sudah terlihat nyaman 4. Ibu sudah dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan istirahat tanpa ada gangguan nyeri 5. Tujuan Senam Hamil Terlaksana

Lembar Observasi

Mengatasi Nyeri Punggung Menggunakan Teknik Senam Hamil (Dalam 2 Minggu)

Nama : Ny. Ayu

Usia : 30 Tahun

Alamat : Rama Oetama, Lampung Tengah

Hari Ke-		1		3		5		7		9	
Kunjungan Ke-		I	Hasil	II	Hasil	III	Hasil	IV	Hasil	V	Hasil
Jam/Tanggal		16.05-16.35	10/04/2025	14.20-14.35	12/04/2025	14.50-15.05	14/04/2025	14.20-14.35	16/04/2025	07.20-07.35	18/04/2025
TTV	TD	16.30	120/80 mmHg	14.30	110/80 mmHg	15.00	120/70mmHg	14.30	110/80mmHg	07.30	120/70 mmhg
	RR	16.31	20x/menit	14.31	20x/menit	15.01	20x/menit	14.31	20x/menit	07.31	20x/menit
	NADI	16.33	80x/menit	14.33	80x/menit	15.03	80x/menit	14.32	80x/menit	07.32	80x/menit
	SUHU	16.35	36,5 ⁰ C	14.35	36,5 ⁰ C	15.05	36,7 ⁰ C	14.35	36,6 ⁰ C	07.35	36,7 ⁰ C
Pemeriksaan Ibu Hamil	TFU	16.36	32 cm	14.36	32 cm	15.06	32,5 cm	14.36	32,5 cm	07.36	33 cm
	DJJ	16.38	141x/menit	14.38	143x/menit	15.08	145x/menit	14.38	144x/menit	07.38	145x/menit
Anjurkan ibu mengkonsumsi makanan bergizi seimbang seperti nasi, protein hewani dan nabati sayuran dan buah	Ibu makan makanan yang bergizi	16.41-16.43	Ibu memakan nasi, ikan , tempe dan tumis kangkung serta minum susu ibu hamil	14.41-14.43	Ibu memakan nasi, sop ayam, tempe serta rutin mengkonsumsi susu ibu hamil	15.11-15.13	Ibu memakan nasi, ikan dan sayur asem serta rutin mengkonsumsi susu ibu hamil	14.41-14.43	Ibu memakan nasi, telur dan sayur bering dan rutin mengkonsumsi susu ibu hamil	07.41-07.43	Ibu memakan nasi, ayam goreng dan rutin mengkonsumsi susu ibu hamil
KIE	1. Mengedukasi ibu mengenai aktifitas fisik dan latihan fisik yang tidak boleh dilakukan ibu hamil	16.44-16.46	Ibu sudah mengetahui aktifitas fisik yang tidak diperbolehkan pada saat hamil	14.44-14.46	Ibu sudah mengetahui hal-hal yang harus dihindari selama kehamilan	15.14-15.16	Ibu sudah mengetahui hal-hal yang harus dihindari selama kehamilan	14.43-14.46	Ibu sudah mengetahui hal-hal yang harus dihindari selama kehamilan	07.44-07.46	Ibu sudah menghindari hal-hal yang dilarang selama kehamilan
	2. Edukasi ibu istirahat cukup yaitu 7-8 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari.	16.46-16.48	Ibu mengerti dan akan menerapkan istirahat yang cukup dirumah.	14.46-14.47	Ibu sudah menerapkan istirahat yang cukup dirumah.	15.16-15.17	Ibu sudah menerapkan istirahat yang cukup dirumah.	14.46-14.48	Ibu sudah menerapkan istirahat yang cukup dirumah.	07.46-07.47	Ibu sudah menerapkan istirahat yang cukup dirumah.

Hari Ke-		1		3		5		7		9	
Kunjungan Ke-		I	Hasil	II	Hasil	III	Hasil	IV	Hasil	V	Hasil
Jam/Tanggal		10/04/2025		12/04/2025		14/04/2025		16/04/2025		18/04/2025	
KIE	3. Mengedukasi ibu untuk persiapan diri sebelum melakukan senam.	16.50-16.51	KIE mengenai persiapan yang diperlukan sebelum melakukan senam hamil	14.49-14.50	Ibu mempersiapkan diri sebelum senam dengan memakai pakaian yang nyaman.	15.19-15.20	Ibu mempersiapkan diri sebelum senam dengan memakai pakaian yang nyaman.	14.48-14.49	Ibu mempersiapkan diri sebelum senam dengan memakai pakaian yang nyaman.	07.52 – 07.53	Ibu tetap konsisten dalam mempersiapkan diri sebelum senam.
Senam hamil	Mengedukasi ibu cara mengurangi nyeri punggung yaitu dengan senam hamil	16.51-16.52	KIE mengenai senam hamil yang akan dilakukan sebanyak 10 gerakan durasi 30 menit	14.50-15.20	Senam hamil sebanyak 10 gerakan durasi kurang lebih 30 menit	15.20-15.50	Senam hamil sebanyak 10 gerakan durasi kurang lebih 30 menit	14.50-15.20	Senam hamil sebanyak 10 gerakan durasi kurang lebih 30 menit	07.53 – 07.54	Ibu konsisten melakukan senam hamil
Kompres air hangat di punggung	Mengedukasi ibu untuk melakukan kompres air hangat di puggung	16.52-16.53	KIE mengenai kompres air hangat diarea punggung durasi 15-20 menit	15.20-15.35	Kompres air hangat di area punggung bawah durasi 15-20 menit	15.50-16.05	Kompres air hangat di area punggung bawah durasi 15-20 menit	15.20-15.35	Kompres air hangat di area punggung bawah durasi 15-20 menit	07.54 – 07.55	Ibu konsisten melakukan kompres air hangat di punggung
Terapi Obat	Fe (10 Tablet)	16.54	1x1 dan sisa 29 dari 30 tablet	15.35-15.37	1x1 dan sisa 28 dari 30 tablet	15.11-15.12	1x1 dan sisa 27 dari 30 tablet	15.37-15.39	1x1 dan sisa 26 dari 30 tablet	07.55 – 07.56	1x1 dan sisa 25 dari 30 tablet
Evaluasi	Setelah dilakukan selama 5 kali pertemuan pada ibu hamil terjadi penurunan skala nyeri punggung. Sebelum senam skala nilai NRS 5 yaitu nyeri sedang dan setelah senam hamil nilai NRS 2 yaitu nyeri ringan										

DAFTAR TILIK SENAM HAMIL

Kriteria Penilaian		
0	:	Jika prosedur tidak dilakukan
1	:	Jika prosedur dilakukan tidak sempurna dan tidak memperhatikan PI
2	:	Jika prosedur dilakukan sempurna dan memperhatikan PI

No	Prosedur Kerja	Prosedur Ke				
		1	2	3	4	5
Soft Skill.						
1	Berkomunikasi dengan ibu menggunakan komunikasi teraupetik					
2	Memastikan ibu dalam kondisi nyaman					
3	Memastikan alat tulis, kertas dan Buku KIA tersedia					
4	Pastikan lingkungan yang bersih dan nyaman serta menjaga privasi ibu.					
5	Memastikan privasy ibu selama prosedur dilakukan					
6	Bekerja secara sistematis					
7	Menyiapkan perlengkapan senam berupa matras dan bantal.					
8	Menjelaskan prosedur (gerakan senam) yang akan dilakukan.					
9	Mencuci tangan sebelum dan setelah tindakan					
Hard Skill.						
1	Duduk Bersila Ibu duduk bersila dengan dilapisi matras di permukaan yang rata. Dengan posisi ini lakukan gerakan pemanasan dengan menggerakkan kepala menengok kekanan kekiri, sesudah itu tundukkan kepala dan angkat kepala sambil menarik nafas, kemudian menghembuskannya. Lakukan gerakan ini sebanyak 8x hitungan.					
2	Memutarkan Lengan Dan Mengencangkan Payudara Letakkan jari-jari tangan dibahu. Meletakkan dua lengan menjepit kedua payudara dan mengangkat payudara keatas dengan kedua					

	siku tersebut. Lakukan gerakan ini dengan memutar lengan. Lepas perlahan-lahan kemudian lanjutkan dengan mengangkat kedua siku keatas dan kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan selama 8x					
3	Gerakan Relaksasi Posisi tidur miring kekanan, dengan kepala ditopang tangan atau bantal, kaki dibawah lurus, kaki diatas ditekuk, tarik nafas dan hembuskan lewat mulut. Lakukan gerakan dengan mengangkat kaki atas setinggi pinggul, kemudian turunkan, lanjutkan dengan mengangkat kaki atas, tekuk kearah perut dengan kaki bawah sejajar, luruskan dan kembali keposisi semula, ulangi semua gerakan dengan posisi miring kekiri masing-masing 8x					
4	Gerakan Pergerakan Kaki dan Mengayuh Posisi tubuh terlentang. Kedua kaki lurus, tekanlah jari-jari kaki lurus ke bawah dan tekuk keatas kembali. Putar pergelangan kaki dari arah kanan kekiri dan sebaliknya. Lanjutkan pergerakan dengan kaki seolah-olah mengayuh sepeda dengan kedua tangan disisi samping untuk menahan. Lakukan gerakan masing-masing 8x					
5	Mengangkat Panggul Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki ditekuk. Kedua tangan diletakkan disamping untuk menahan badan. Tarik nafas, tahan sambil mengencangkan otot panggul, tahan beberapa detik, lalu kembali keposisi semula sambil menghembuskan nafas. Lakukan gerakan 8x.					
6	Latihan Meneran Posisi tidur terlentang, rangkul paha dengan tangan sampai siku. Lakukan dengan posisi miring kekiri dan kanan lanjutkan dengan posisi terlentang dan merangkul kedua paha dengan lengan sampai siku sambil menarik napas angkat kepala, pandangan keperut lalu hembuskan napas lanjutkan dengan					

	pergelangan kaki. Lakukan 8x					
7	Melenturkan Punggung Posisi merangkak, bahu sejajar dengan kedua lengan dibuka sejajar. Dengan membuka kaki, angkat punggung dan tundukan kepala, sambil menarik napas tahan beberapa detik kemudian kembali ke posisi semula, pada posisi kembali otot punggung rileks. Ulangi gerakan sampai 8x					
8	Forward Bend Posisi duduk kemudian meluruskan kaki kedepan sejajar dengan pantat. Kemudian lakukan tarikan tangan kedepan dilanjutkan dengan mengangkat badan kembali ke posisi awal secara mengangkat dengan perlahan-lahan.					
9	Trunk Twist Posisi duduk dilantai dengan menyilangkan kedua kaki, dilanjutkan dengan menaruh tangan kiri ibu di kaki kanan, lalu tangan kanan berada di alas belakang tubuh ibu. Secara perlahan-lahan putar tubuh bagian bahu atas ke kanan hingga sejajar dengan bahu sebelah kanan. Lakukan gerakan yang sama pada bagian sisi kanan ibu. Lakukan gerakan sebanyak 5 kali untuk setiap sisi.					
10	Gerakan Lunge Posisi berdiri diatas matras dengan posisi kaki kuda-kuda, kemudian gerakkan satu kaki lainnya kebelakang dan tahan selama 5-10 detik dan kembali keposisi awal. Lakukan gerakan sebanyak 3-5 kali.					
Total						

Lampiran 3.

Dokumentasi

Nomor Registrasi Ibu : _____
 Nomor Urut di Kohort Ibu : _____
 Tanggal menerima buku KIA : 12 September 2023
 Nama & No. Telp. Tenaga Kesehatan : Rev. Nani Amelita, S.Pd, Ns
HP 0896606017

IDENTITAS KELUARGA
 Nama Ibu : Apa Arina (ari)
 Tempat/Tgl. Lahir : Aseli Lahir - 01-10-1984
 Kehamilan ke : 3 Anak terakhir umur : 2 tahun
10 bulan
 Pendidikan : Tidak Sekolah (SD SMP/SMU/Akademik/Perguruan Tinggi)
SD
Pengurus Rumah Tangga
 No. RN : _____

Nama Suami : Am. Susanto
 Tempat/Tgl. Lahir : Rama Susanto - 02-08-1976
 Agama : Islam
 Pendidikan : Tidak Sekolah (SD SMP/SMU/Akademik/Perguruan Tinggi)
SD
SD/SMK/SLB
 Golongan Darah : _____
 Pekerjaan : _____

Alamat Rumah : RT 004 / RW 006
Kampung Rong. Delman
 Kecamatan : Arjuna Arjuna
 Kabupaten/Kota : Lombok Tengah
 No. Telp. yang bisa dihubungi : 0825 888 9766

Nama Anak : _____ L/P*
 Tempat/Tgl. Lahir : _____
 Anak Ke : _____ dari _____ anak
 No. Akte Kelahiran : _____



Lampiran 4.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Aprilia Ardila Zahra
 NIM : 2215471101
 Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung Di TPMB Nanik Asmawati
 Pembimbing I : Elisa Murti Puspitaningrum, S.SiT., M.Kes
 Pembimbing II : Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Perbaikan dan Saran	Paraf Pembimbing	
				Pembimbing I	Pembimbing II
1.	07 Februari 2025	Pengajuan Judul	ACC Judul dan kerjakan BAB I	 Elisa Murti P., S.SiT., M.Kes	 Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM
2.	08 Februari 2025	Konsultasi BAB I Dan BAB II	Perbaikan latar belakang BAB I dan BAB II penambahan materi	 Elisa Murti P., S.SiT., M.Kes	
3.	10 Februari 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan latar belakang BAB I, perbaikan BAB II menambahkan materi	 Elisa Murti P., S.SiT., M.Kes	
4.	12 Februari 2025	Konsultasi BAB I	Perbaikan latar belakang dan ganti metode		 Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM
5.	13 Februari 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan latar belakang	 Elisa Murti P., S.SiT., M.Kes	 Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM

6.	14 Februari 2025	ACC BAB I dan BAB II	ACC proposal dan arahan persiapan ujian proposal	 Elisa Murti P., S.SiT., M.Kes	 Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM
7.	24 April 2025	Konsultasi BAB I-V	Menambahkan materi asuhan pada BAB II, perbaikan penatalaksanaan, pembahasan, simpulan dan saran	 Elisa Murti P., S.SiT., M.Kes	
8.	25 April 2025	Konsultasi BAB I-V	Perbaikan abstrak dan perbaikan pembahasan	 Elisa Murti P., S.SiT., M.Kes	
9.	28 April 2025	Konsultasi BAB I-V	Perbaikan data subjektif pada catatan perkembangan	 Elisa Murti P., S.SiT., M.Kes	
10.	29 April 2025	Konsultasi BAB I-V	ACC pembimbing I	 Elisa Murti P., S.SiT., M.Kes	
11.	30 April 2025	Konsultasi BAB I-V	Perbaikan penulisan daftar pustaka dan penambahan materi BAB III		 Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM

12.	01 Mei 2025	Konsultasi BAB I –V	Perbaikan penulisan latar belakang, menambahkan materi BAB II, perbaikan lembar penataaksanaan		 Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM
13.	02 Mei 2025	ACC Laporan Tugas Akhir	ACC melanjutkan Pengecekan Turnitin untuk mengajukan syarat sidang LTA		 Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM

Metro, 16 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Kebidanan Metro



Islamiyah, AK., MKM

NIP.197204031993022001

Lampiran 5.

LEMBAR BUKTI PENGECEKAN SIMILARITY/PLAGIARISM
DENGAN TURNITIN

Nama : Aprilia Ardila Zahra
NIM : 2215471101
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung
Di TPMB Nanik Asmawati
Prodi : D-III Kebidanan Metro

Telah melakukan pengecekan Turnitin sebagai berikut :

Ke-	Tanggal	Hasil (Nilai)	Paraf Petugas Perpustakaan dan Cap
1	06 Mei 2025	12 %	
2			
3			

Mengetahui,

Pembimbing 1



Elisa Murli P., S.SiT., M.Kes
NIP. 199004262022032001

Pembimbing 2



Yoga Triwijayanti, S.KM., M.KM
NIP. 198005142002122003

Catatan : Pengisian kolom tanggal dan hasil ditulis tangan

Aprilia Ardila
Zahra_D3_2215471101_Asuhan Kebidanan
Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung
Di TPMB Nanik Asmawati

12% Sample mean
t-value

2. The Definition

- the similarities between quantitative studies
- the meaning the authors want to convey
- the underrecognised languages
- the study potentially generated by AI

Document name: Aprilia Ardila Zahra, 20.2210471100, Asuhan
Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Tipe Rutengga Di TPAK Narak
Zemrudidi.docx
Document ID: d4a9d79dc271c48003b49801942a-810d8f4
Original document size: 223.1 KB

Submission: Prof. Christian Mene
Submission date: 4/29/2025
Optical type: Interface
Analysis end date: 5/1/2025

Number of words: 13,308
Number of characters: 95,599

Location of similarities in the document:



Main sources detected

[illegible]

Sources with incidental similarities

No.	Description	Size/Date	Location	Additional Information
1	repository.parkibekbangkulu.id for public repository parkibekbangkulu.id/2016/07/20013.pdf	< 1s		(2) Metadata words = 76 characters
3	repository.parkibekbangkulu.id / Arslan Kaldemir Parki Iku Hardi Tri ... for repository.parkibekbangkulu.id/2017/07/20013/20013.pdf	< 1s		(2) Metadata words = 76 characters
3	npe.polkasraya.ac.id for npe.polkasraya.ac.id/metadata/3.pdf	< 1s		(2) Metadata words = 76 characters
4	sprints.puluhkingsia.ac.id / Arslan Kaldemir Burtuhubengon parki NyO... for sprints.puluhkingsia.ac.id/metadata/3.pdf	< 1s		(2) Metadata words = 76 characters
4	repository.parkibekbangkulu.id / Arslan Kaldemir Parki Iku Hardi Tri ... for repository.parkibekbangkulu.id/2017/07/20013/20013.pdf	< 1s		(2) Metadata words = 76 characters