

LAMPIRAN

Lampiran 1

IZIN LOKASI PENGAMBILAN KASUS

Yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Kiswari, Amd. Keb

Alamat : Hadimulyo Timur Metro Pusat

Dengan ini menyatakan bahwa

Nama : Salsabila Lokahita

NIM : 2215471077

Smester : VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kehamilan di TPMB Kiswari, Amd. Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan ahli madya kebidanan program studi DIII Kebidanan Metro Politektik Kementrian Kesehatan Tanjung Karang.

Metro, 20 Mei 2025

Pimpinan PMB Kiswari, Amd. Keb



NIP. 197609192010012003

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. Ayu Qistina Sari

Usia : 26 Tahun

Alamat : 35 Wonosari dusun 2 RT 01/RW 03 Kecamatan Pekalongan
Kabupaten Lampung Timur

Bersama ini telah menyatakan ketersediannya untuk dilakukan "Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Akibat Insomnia di TPMB Kiswari Metro Pusat."

Persetujuan ini saya berikan setelah mendapatkan penjelasan dari pelaksana asuhan

Nama : Salsabila Lokahita

Nim : 2215471077

Status : Mahasiswa

Sebagaimana berikut ini :

1. Asuhan kebidanan ini bertujuan untuk membantu memberikan asuhan yang sesuai dengan masalah saya, yaitu Asuhan Kebidanan Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Akibat Insomnia untuk memenuhi Laporan Tugas Akhir.
2. Telah dilakukan penjelasan bahwa ibu akan berusaha sebaik mungkin untuk melakukan asuhan kebidanan agar diperoleh hasil asuhan yang optimal.
3. Semua penjelasan tersebut, 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 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 dipergunakan sebagaimana mestinya.

Metro, 20 Mei 2025

Pelaksana

Yang membuat pernyataan



Salsabila Lokahita



Ny. Ayu Qistina Sari



Lampiran 2

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN KETIDAKNYAMANAN AKIBAT INSOMNIA		
1.	Persiapan Pasien	1. Pastikan ibu dalam keadaan baik dan normal. 2. Memastikan ibu dalam kondisi nyaman. 3. Pastikan ibu sudah mengganti pakaian senam yang nyaman dan tidak ketat.
2.	Persiapan penolong	1. Mencuci tangan dengan 6 langkah benar 2. Melakukan informed consent
3.	Persiapan ruangan	1. Pastikan keadaan ruangan yang bersih, nyaman, dan sejuk 2. Menutup gorden/jendela dan pintu 3. Pastikan privasi klien terjaga
4.	Penilaian awal	1. Tekanan darah 2. Nadi 3. Pernafasan 4. Suhu 5. DJJ 6. Pengukuran Insomnia
5.	Peralatan	1. Matras 2. Bantal 3. Kursi 4. Kuesioner ISI
6.	Prosedur	1. Menjelaskan prosedur (gerakan senam) yang akan dilakukan 2. Gerakan Pendahuluan. Gambar 1. Gerakan Latihan Pendahuluan Sumber : (Illustration Canva) - Ibu duduk bersila dengan dilapisi matras di permukaan yang rata. - Tetap dalam posisi duduk bersila. Letakkan kedua tangan di atas lutut. Lakukan tekanan ke arah luar dengan bantuan berat badan sehingga bokong ibu akan terangkat dari lantai dan tahan posisi ini selama 3 detik.

3. Latihan Otot Tungkai



Gambar 2. Gerakan Latihan Otot Tungkai

Sumber : (Illustration Canva)

a. Gerakan dorso fleksi

Ibu duduk dengan kaki diluruskan dan kedua tangan menjadi tumpuan. Selanjutnya gerakkan kaki ke depan dan ke belakang secara bergantian.

b. Gerakan membuka dan menutup

Ibu masih dalam posisi pada gerakan pertama. Selanjutnya gerakkan kaki membuka dan menutup. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.

c. Gerakan sirkum diksi

Posisi ibu masih seperti gerakan sebelumnya. Rapatkan kedua tungkai lalu gerakkan memutar secara bersamaan ke kiri dan ke kanan masing – masing sebanyak 4 kali.

4. Latihan Dasar Otot Panggul

a. Gerakan Kegel



Gambar 3. Gerakan Latihan Otot Dasar Panggul

Sumber : (Illustration Canva)

- 1) Ibu dalam posisi tidur telentang dengan menggunakan bantal, kedua lutut ditekuk. Kerut otot perut dan bokong sehingga menimbulkan cerug punggung lalu kendurkan kembali sehingga perut betul – betul menempel pada alas. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.

- 2) Latihan dasar panggul jatuh ke samping. Ibu tidur telentang dengan posisi satu kaki lurus dan satu kaki di tekuk. Geser kaki yang lurus mendekati IGA dengan menggerakkan panggul ibu. Lakukan gerakan ini bergantian kiri dan kanan sebanyak 6 kali.
- 3) Latihan rotasi panggul (memutar panggul)



Gambar 4. Gerakan Latihan Rotasi Panggul

Sumber : (Illustration Canva)

Posisi ibu tetap tidur telentang seperti pada gerakan sebelumnya. Gerakkan kaki yang ditekuk ke arah dalam (ke kaki yang lurus) dengan sedikit mengangkat tumit, lalu jatuhkan ke sisi berlawanan. Lakukan gerakan ini secara bergantian sebanyak 8 kali.

5. Gerakan Lanjutan

- a. Ibu dalam posisi merangkak



Gambar 5. Gerakan *Cat and Cow*

Sumber : (Illustration Canva)

Punggung dalam posisi lurus. Kerut otot perut dan bokong, selanjutnya gerakkan kepala untuk melihat ke arah bawah sehingga menyebabkan punggung naik ke atas (melengkung) dan sebaliknya ketika ibu melihat ke depan maka punggung akan turun ke bawah.

- b. Gerakan melihat tulang ekor



Gambar 6. Gerakan Melihat Tulang Ekor

Sumber : (Illustration Canva)

Ibu dalam posisi merangkak. Minta ibu untuk menoleh ke arah panggul kiri dan kanan mendekati iga kiri dan kanan seolah olah ibu melihat tulang ekor ibu sendiri. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.

c. Gerakan melingkari dada



Gambar 7. Gerakan Melingkari Dada

Sumber : (Illustration Canva)

Posisi ibu masih merangkak. Lingkari dada ibu dengan satu lengan lalu arahkan tangan ke atas. Pada gerakan ibu diminta untuk melihat pergerakan tangan. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.

d. Gerakan sujud



		Gambar 8. Gerakan Sujud Sumber : (Illustration Canva) Letakkan kepala di antar kedua tangan dan menoleh ke arah kiri atau kanan. Jauhkan siku ke arah luar sehingga dada benar – benar menyentuh lantai. Latihan ini dapat dilakukan selama 5 menit.
7.	Penilaian Evaluasi	1. Tekanan darah 2. Nadi 3. Pernafasan 4. Suhu 5. DJJ 6. Pengukuran Insomnia (ISI)

Lampiran 3

PERNYATAAN DAN JAWABAN TENTANG PELAYANAN BERSAMA SAMA YANG SUDAH DITERIMA

(Berkas Kuesioner Penyelesaian Hasil Pemantauan)

Isi menulis tanggal, tempat pelayanan, dan tenaga kesehatan membutuhkan paraf sesuai jenis pelayanan

NO. KES	NO. (1/2/3)	NO. (4/5/6)	NO. (7/8/9)	NO. (10/11/12)	NO. (13/14/15)	NO. (16/17/18)	NO. (19/20/21)	NO. (22/23/24)	NO. (25/26/27)	NO. (28/29/30)	NO. (31/32/33)	NO. (34/35/36)	NO. (37/38/39)	NO. (40/41/42)	NO. (43/44/45)	NO. (46/47/48)	NO. (49/50/51)	NO. (52/53/54)	NO. (55/56/57)	NO. (58/59/60)	NO. (61/62/63)	NO. (64/65/66)	NO. (67/68/69)	NO. (70/71/72)	NO. (73/74/75)	NO. (76/77/78)	NO. (79/80/81)	NO. (82/83/84)	NO. (85/86/87)	NO. (88/89/90)	NO. (91/92/93)	NO. (94/95/96)	NO. (97/98/99)	NO. (100/101/102)	NO. (103/104/105)	NO. (106/107/108)	NO. (109/110/111)	NO. (112/113/114)	NO. (115/116/117)	NO. (118/119/120)	NO. (121/122/123)	NO. (124/125/126)	NO. (127/128/129)	NO. (130/131/132)	NO. (133/134/135)	NO. (136/137/138)	NO. (139/140/141)	NO. (142/143/144)	NO. (145/146/147)	NO. (148/149/150)	NO. (151/152/153)	NO. (154/155/156)	NO. (157/158/159)	NO. (160/161/162)	NO. (163/164/165)	NO. (166/167/168)	NO. (169/170/171)	NO. (172/173/174)	NO. (175/176/177)	NO. (178/179/180)	NO. (181/182/183)	NO. (184/185/186)	NO. (187/188/189)	NO. (190/191/192)	NO. (193/194/195)	NO. (196/197/198)	NO. (199/200/201)	NO. (202/203/204)	NO. (205/206/207)	NO. (208/209/210)	NO. (211/212/213)	NO. (214/215/216)	NO. (217/218/219)	NO. (220/221/222)	NO. (223/224/225)	NO. (226/227/228)	NO. (229/230/231)	NO. (232/233/234)	NO. (235/236/237)	NO. (238/239/240)	NO. (241/242/243)	NO. (244/245/246)	NO. (247/248/249)	NO. (250/251/252)	NO. (253/254/255)	NO. (256/257/258)	NO. (259/260/261)	NO. (262/263/264)	NO. (265/266/267)	NO. (268/269/270)	NO. (271/272/273)	NO. (274/275/276)	NO. (277/278/279)	NO. (280/281/282)	NO. (283/284/285)	NO. (286/287/288)	NO. (289/290/291)	NO. (292/293/294)	NO. (295/296/297)	NO. (298/299/300)	NO. (301/302/303)	NO. (304/305/306)	NO. (307/308/309)	NO. (310/311/312)	NO. (313/314/315)	NO. (316/317/318)	NO. (319/320/321)	NO. (322/323/324)	NO. (325/326/327)	NO. (328/329/330)	NO. (331/332/333)	NO. (334/335/336)	NO. (337/338/339)	NO. (340/341/342)	NO. (343/344/345)	NO. (346/347/348)	NO. (349/350/351)	NO. (352/353/354)	NO. (355/356/357)	NO. (358/359/360)	NO. (361/362/363)	NO. (364/365/366)	NO. (367/368/369)	NO. (370/371/372)	NO. (373/374/375)	NO. (376/377/378)	NO. (379/380/381)	NO. (382/383/384)	NO. (385/386/387)	NO. (388/389/390)	NO. (391/392/393)	NO. (394/395/396)	NO. (397/398/399)	NO. (400/401/402)	NO. (403/404/405)	NO. (406/407/408)	NO. (409/410/411)	NO. (412/413/414)	NO. (415/416/417)	NO. (418/419/420)	NO. (421/422/423)	NO. (424/425/426)	NO. (427/428/429)	NO. (430/431/432)	NO. (433/434/435)	NO. (436/437/438)	NO. (439/440/441)	NO. (442/443/444)	NO. (445/446/447)	NO. (448/449/450)	NO. (451/452/453)	NO. (454/455/456)	NO. (457/458/459)	NO. (460/461/462)	NO. (463/464/465)	NO. (466/467/468)	NO. (469/470/471)	NO. (472/473/474)	NO. (475/476/477)	NO. (478/479/480)	NO. (481/482/483)	NO. (484/485/486)	NO. (487/488/489)	NO. (490/491/492)	NO. (493/494/495)	NO. (496/497/498)	NO. (499/500/501)	NO. (502/503/504)	NO. (505/506/507)	NO. (508/509/510)	NO. (511/512/513)	NO. (514/515/516)	NO. (517/518/519)	NO. (520/521/522)	NO. (523/524/525)	NO. (526/527/528)	NO. (529/530/531)	NO. (532/533/534)	NO. (535/536/537)	NO. (538/539/540)	NO. (541/542/543)	NO. (544/545/546)	NO. (547/548/549)	NO. (550/551/552)	NO. (553/554/555)	NO. (556/557/558)	NO. (559/560/561)	NO. (562/563/564)	NO. (565/566/567)	NO. (568/569/570)	NO. (571/572/573)	NO. (574/575/576)	NO. (577/578/579)	NO. (580/581/582)	NO. (583/584/585)	NO. (586/587/588)	NO. (589/590/591)	NO. (592/593/594)	NO. (595/596/597)	NO. (598/599/600)	NO. (601/602/603)	NO. (604/605/606)	NO. (607/608/609)	NO. (610/611/612)	NO. (613/614/615)	NO. (616/617/618)	NO. (619/620/621)	NO. (622/623/624)	NO. (625/626/627)	NO. (628/629/630)	NO. (631/632/633)	NO. (634/635/636)	NO. (637/638/639)	NO. (640/641/642)	NO. (643/644/645)	NO. (646/647/648)	NO. (649/650/651)	NO. (652/653/654)	NO. (655/656/657)	NO. (658/659/660)	NO. (661/662/663)	NO. (664/665/666)	NO. (667/668/669)	NO. (670/671/672)	NO. (673/674/675)	NO. (676/677/678)	NO. (679/680/681)	NO. (682/683/684)	NO. (685/686/687)	NO. (688/689/690)	NO. (691/692/693)	NO. (694/695/696)	NO. (697/698/699)	NO. (700/701/702)	NO. (703/704/705)	NO. (706/707/708)	NO. (709/710/711)	NO. (712/713/714)	NO. (715/716/717)	NO. (718/719/720)	NO. (721/722/723)	NO. (724/725/726)	NO. (727/728/729)	NO. (730/731/732)	NO. (733/734/735)	NO. (736/737/738)	NO. (739/740/741)	NO. (742/743/744)	NO. (745/746/747)	NO. (748/749/750)	NO. (751/752/753)	NO. (754/755/756)	NO. (757/758/759)	NO. (760/761/762)	NO. (763/764/765)	NO. (766/767/768)	NO. (769/770/771)	NO. (772/773/774)	NO. (775/776/777)	NO. (778/779/780)	NO. (781/782/783)	NO. (784/785/786)	NO. (787/788/789)	NO. (790/791/792)	NO. (793/794/795)	NO. (796/797/798)	NO. (799/800/801)	NO. (802/803/804)	NO. (805/806/807)	NO. (808/809/810)	NO. (811/812/813)	NO. (814/815/816)	NO. (817/818/819)	NO. (820/821/822)	NO. (823/824/825)	NO. (826/827/828)	NO. (829/830/831)	NO. (832/833/834)	NO. (835/836/837)	NO. (838/839/840)	NO. (841/842/843)	NO. (844/845/846)	NO. (847/848/849)	NO. (850/851/852)	NO. (853/854/855)	NO. (856/857/858)	NO. (859/860/861)	NO. (862/863/864)	NO. (865/866/867)	NO. (868/869/870)	NO. (871/872/873)	NO. (874/875/876)	NO. (877/878/879)	NO. (880/881/882)	NO. (883/884/885)	NO. (886/887/888)	NO. (889/890/891)	NO. (892/893/894)	NO. (895/896/897)	NO. (898/899/900)	NO. (901/902/903)	NO. (904/905/906)	NO. (907/908/909)	NO. (910/911/912)	NO. (913/914/915)	NO. (916/917/918)	NO. (919/920/921)	NO. (922/923/924)	NO. (925/926/927)	NO. (928/929/930)	NO. (931/932/933)	NO. (934/935/936)	NO. (937/938/939)	NO. (940/941/942)	NO. (943/944/945)	NO. (946/947/948)	NO. (949/950/951)	NO. (952/953/954)	NO. (955/956/957)	NO. (958/959/960)	NO. (961/962/963)	NO. (964/965/966)	NO. (967/968/969)	NO. (970/971/972)	NO. (973/974/975)	NO. (976/977/978)	NO. (979/980/981)	NO. (982/983/984)	NO. (985/986/987)	NO. (988/989/990)	NO. (991/992/993)	NO. (994/995/996)	NO. (997/998/999)	NO. (1000/1001/1002)	NO. (1003/1004/1005)	NO. (1006/1007/1008)	NO. (1009/1010/1011)	NO. (1012/1013/1014)	NO. (1015/1016/1017)	NO. (1018/1019/1020)	NO. (1021/1022/1023)	NO. (1024/1025/1026)	NO. (1027/1028/1029)	NO. (1030/1031/1032)	NO. (1033/1034/1035)	NO. (1036/1037/1038)	NO. (1039/1040/1041)	NO. (1042/1043/1044)	NO. (1045/1046/1047)	NO. (1048/1049/1050)	NO. (1051/1052/1053)	NO. (1054/1055/1056)	NO. (1057/1058/1059)	NO. (1060/1061/1062)	NO. (1063/1064/1065)	NO. (1066/1067/1068)	NO. (1069/1070/1071)	NO. (1072/1073/1074)	NO. (1075/1076/1077)	NO. (1078/1079/1080)	NO. (1081/1082/1083)	NO. (1084/1085/1086)	NO. (1087/1088/1089)	NO. (1090/1091/1092)	NO. (1093/1094/1095)	NO. (1096/1097/1098)	NO. (1099/1100/1101)	NO. (1102/1103/1104)	NO. (1105/1106/1107)	NO. (1108/1109/1110)	NO. (1111/1112/1113)	NO. (1114/1115/1116)	NO. (1117/1118/1119)	NO. (1120/1121/1122)	NO. (1123/1124/1125)	NO. (1126/1127/1128)	NO. (1129/1130/1131)	NO. (1132/1133/1134)	NO. (1135/1136/1137)	NO. (1138/1139/1140)	NO. (1141/1142/1143)	NO. (1144/1145/1146)	NO. (1147/1148/1149)	NO. (1150/1151/1152)	NO. (1153/1154/1155)	NO. (1156/1157/1158)	NO. (1159/1160/1161)	NO. (1162/1163/1164)	NO. (1165/1166/1167)	NO. (1168/1169/1170)	NO. (1171/1172/1173)	NO. (1174/1175/1176)	NO. (1177/1178/1179)	NO. (1180/1181/1182)	NO. (1183/1184/1185)	NO. (1186/1187/1188)	NO. (1189/1190/1191)	NO. (1192/1193/1194)	NO. (1195/1196/1197)	NO. (1198/1199/1200)	NO. (1201/1202/1203)	NO. (1204/1205/1206)	NO. (1207/1208/1209)	NO. (1210/1211/1212)	NO. (1213/1214/1215)	NO. (1216/1217/1218)	NO. (1219/1220/1221)	NO. (1222/1223/1224)	NO. (1225/1226/1227)	NO. (1228/1229/1230)	NO. (1231/1232/1233)	NO. (1234/1235/1236)	NO. (1237/1238/1239)	NO. (1240/1241/1242)	NO. (1243/1244/1245)	NO. (1246/1247/1248)	NO. (1249/1250/1251)	NO. (1252/1253/1254)	NO. (1255/1256/1257)	NO. (1258/1259/1260)	NO. (1261/1262/1263)	NO. (1264/1265/1266)	NO. (1267/1268/1269)	NO. (1270/1271/1272)	NO. (1273/1274/1275)	NO. (1276/1277/1278)	NO. (1279/1280/1281)	NO. (1282/1283/1284)	NO. (1285/1286/1287)	NO. (1288/1289/1290)	NO. (1291/1292/1293)	NO. (1294/1295/1296)	NO. (1297/1298/1299)	NO. (1300/1301/1302)	NO. (1303/1304/1305)	NO. (1306/1307/1308)	NO. (1309/1310/1311)	NO. (1312/1313/1314)	NO. (1315/1316/1317)	NO. (1318/1319/1320)	NO. (1321/1322/1323)	NO. (1324/1325/1326)	NO. (1327/1328/1329)	NO. (1330/1331/1332)	NO. (1333/1334/1335)	NO. (1336/1337/1338)	NO. (1339/1340/1341)	NO. (1342/1343/1344)	NO. (1345/1346/1347)	NO. (1348/1349/1350)	NO. (1351/1352/1353)	NO. (1354/1355/1356)	NO. (1357/1358/1359)	NO. (1360/1361/1362)	NO. (1363/1364/1365)	NO. (1366/1367/1368)	NO. (1369/1370/1371)	NO. (1372/1373/1374)	NO. (1375/1376/1377)	NO. (1378/1379/1380)	NO. (1381/1382/1383)	NO. (1384/1385/1386)	NO. (1387/1388/1389)	NO. (1390/1391/1392)	NO. (1393/1394/1395)	NO. (1396/1397/1398)	NO. (1399/1400/1401)	NO. (1402/1403/1404)	NO. (1405/1406/1407)	NO. (1408/1409/1410)	NO. (1411/1412/1413)	NO. (1414/1415/1416)	NO. (1417/1418/1419)	NO. (1420/1421/1422)	NO. (1423/1424/1425)	NO. (1426/1427/1428)	NO. (1429/1430/1431)	NO. (1432/1433/1434)	NO. (1435/1436/1437)	NO. (1438/1439/1440)	NO. (1441/1442/1443)	NO. (1444/1445/1446)	NO. (1447/1448/1449)	NO. (1450/1451/1452)	NO. (1453/1454/1455)	NO. (1456/1457/1458)	NO. (1459/1460/1461)	NO. (1462/1463/1464)	NO. (1465/1466/1467)	NO. (1468/1469/1470)	NO. (1471/1472/1473)	NO. (1474/1475/1476)	NO. (1477/1478/1479)	NO. (1480/1481/1482)	NO. (1483/1484/1485)	NO. (1486/1487/1488)	NO. (1489/1490/1491)	NO. (1492/1493/1494)	NO. (1495/1496/1497)	NO. (1498/1499/1500)	NO. (1501/1502/1503)	NO. (1504/1505/1506)	NO. (1507/1508/1509)	NO. (1510/1511/1512)	NO. (1513/1514/1515)	NO. (1516/1517/1518)	NO. (1519/1520/1521)	NO. (1522/1523/1524)	NO. (1525/1526/1527)	NO. (1528/1529/1530)	NO. (1531/1532/1533)	NO. (1534/1535/1536)	NO. (1537/1538/1539)	NO. (1540/1541/1542)	NO. (1543/1544/1545)	NO. (1546/1547/1548)	NO. (1549/1550/1551)	NO. (1552/1553/1554)	NO. (1555/1556/1557)	NO. (1558/1559/1560)	NO. (1561/1562/1563)	NO. (1564/1565/1566)	NO. (1567/1568/1569)	NO. (1570/1571/1572)	NO. (1573/1574/1575)	NO. (1576/1577/1578)	NO. (1579/1580/1581)	NO. (1582/1583/1584)	NO. (1585/1586/1587)	NO. (1588/1589/1590)	NO. (1591/1592/1593)	NO. (1594/1595/1596)	NO. (1597/1598/1599)	NO. (1600/1601/1602)	NO. (1603/1604/1605)	NO. (1606/1607/1608)	NO. (1609/1610/1611)	NO. (1612/1613/1614)	NO. (1615/1616/1617)	NO. (1618/1619/1620)	NO. (1621/1622/1623)	NO. (1624/1625/1626)	NO. (1627/1628/1629)	NO. (1630/1631/1632)	NO. (1633/1634/1635)	NO. (1636/1637/1638)	NO. (1639/1640/1641)	NO. (1642/1643/1644)	NO. (1645/1646/1647)	NO. (1648/1649/1650)	NO. (1651/1652/1653)	NO. (1654/1655/1656)	NO. (1657/1658/1659)	NO. (1660/1661/1662)	NO. (1663/1664/1665)	NO. (1666/1667/1668)	NO. (1669/1670/1671)	NO. (1672/1673/1674)	NO. (1675/1676/1677)	NO. (1678/1679/1680)	NO. (1681/1682/1683)	NO. (1684/1685/1686)	NO. (1687/1688/1689)	NO. (1690/1691/1692)	NO. (1693/1694/1695)	NO. (1696/1697/1698)	NO. (1699/1700/1701)	NO. (1702/1703/1704)	NO. (1705/1706/1707)	NO. (1708/1709/1710)	NO. (1711/1712/1713)	NO. (1714/1715/1716)	NO. (1717/1718/1719)	NO. (1720/1721/1722)	NO. (1723/1724/1725)	NO. (1726/1727/1728)	NO. (1729/1730/1731)	NO. (1732/1733/1734)	NO. (1735/1736/1737)	NO
---------	-------------	-------------	-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----

Lampiran 4

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Ny. A
 Umur : 26 Tahun
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Alamat : Wonosri, Lampung Timur

Hari Ke	Tanggal Kunjungan	Keluhan	Tanda – tanda vital	Skor ISI	Interpretasi Skor ISI	Evaluasi
1	Selasa, 20 Mei 2025	mengalami kesulitan tidur sejak sekitar satu minggu terakhir. Tidur malam berlangsung selama 4 - 5 jam dan terkadang terbangun. Ibu juga mengaku mudah merasa lelah dan sering mengantuk di siang hari.	TD : 110/71 mmHg N : 84+ / menit S : 36,6°C P : 23+ / menit	10	Insomnia Ringan	Ibu bersedia untuk diberikan asuhan sesuai hamil dan infirm consent telah di tanda tangani diatas materai.
2	Rabu, 21 Mei 2025	Ibu mengatakan semakin masih kesulitan tidur, tidur malam hanya berlangsung selama 5 jam dan masih terbangun 2 - 3 kali dari tidurnya.	TD : 122/75 mmHg N : 82+ / menit S : 36,5°C P : 22+ / menit	10	Insomnia Ringan	Ibu telah diberikan asuhan dengan sesuai hamil dilakukan dengan durasi 30 menit.
3	Kamis, 22 Mei 2025	Ibu mengatakan merasa tidur sedikit lebih nyaman berlangsung selama 5 jam meskipun masih terbangun dua kali. Ibu merasakan lebih segar pagi ini.	TD : 120/80 mmHg N : 80+ / menit S : 36,5°C P : 22+ / menit	09	Insomnia Ringan	Ibu masih dalam klasifikasi insomnia ringan, durasi tidur ibu masih sama seperti sebelumnya tetapi frekuensi terbangun ibu menurun. Ibu sudah melakukan sesuai hamil pada hari kedua.
4	Jumat, 23 Mei 2025	Ibu menyatakan tidur meningkat menjadi 6 jam semakin dengan frekuensi terbangun satu kali, tetapi ibu	TD : 112/82 mmHg N : 81+ / menit S : 36,6°C P : 21+ / menit	08	Insomnia Ringan	Ibu masih dalam klasifikasi insomnia ringan, tetapi durasi tidur ibu meningkat dengan frekuensi terbangun satu kali. Ibu sudah

		merasa lebih nyaman dan berkurang rasa cemas. Ibu juga mengatakan sudah dapat melepaskan tidur siang selama 1 jam.				melakukan semua hasil pada hari ketiga.
5	Sabtu, 24 Mei 2025	Ibu mengatakan kini bisa tidur nyenyak ±7 jam tanpa terbangun. Merasa lebih segar dan tidak mudah mengantuk di siang hari.	TD : 120/80 mmHg N : 82+ / menit S : 36,5°C P : 20+ /menit	08	Insomnia Ringan	Hasil intervensi yang telah dilakukan selama 4 hari kualitas tidur ibu membaik. Skor insomnia ibu dari hasil pengisian lembar kuesioner (SI) turun dari skor 10 menjadi 8 yang artinya terdapat penurunan skor (SI) ini menunjukkan adanya perbaikan signifikan dalam kualitas tidur ibu.

Kunjungan I

Pertanyaan	Pernyataan	Skor
1. Kesulitan untuk tidur:		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
2. Kesulitan mempertahankan tidur (sering terbangun di malam hari):		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
3. Bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur kembali:		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
4. Seberapa puas Anda dengan pola tidur anda saat ini?		3
Sangat Puas	0	
Puas	1	
Netral	2	
Tidak Puas	3	
Sangat tidak puas	4	
5. Se jauh mana masalah tidur Anda mengganggu aktivitas sehari-hari (misalnya kelelahan di siang hari, konsentrasi, suasana hati, pekerjaan, dan tugas rumah tangga)?		2
Tidak mengganggu sama sekali	0	
Sedikit mengganggu	1	
Cukup mengganggu	2	
Banyak mengganggu	3	
Sangat mengganggu	4	
6. Seberapa sering gangguan tidur Anda diperhatikan oleh orang lain (misalnya pasangan)?		1
Tidak terlihat sama sekali	0	
Sedikit terlihat	1	
Cukup terlihat	2	
Sangat terlihat	3	
Sangat terlihat	4	
7. Seberapa besar kekhawatiran atau kecemasan Anda tentang masalah tidur ini?		1
Tidak khawatir sama sekali	0	
Sedikit khawatir	1	
Cukup khawatir	2	
Sangat khawatir	3	
Sangat khawatir sekali	4	

Hasil Skor : 10

Catatan Perkembangan I

Pertanyaan	Pernyataan	Skor
1. Kesulitan untuk tidur:		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
2. Kesulitan mempertahankan tidur (sering terbangun di malam hari):		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
3. Bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur kembali:		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
4. Seberapa puas Anda dengan pola tidur anda saat ini?		3
Sangat Puas	0	
Puas	1	
Netral	2	
Tidak Puas	3	
Sangat tidak puas	4	
5. Sejauh mana masalah tidur Anda mengganggu aktivitas sehari-hari (misalnya kelelahan di siang hari, konsentrasi, suasana hati, pekerjaan, dan tugas rumah tangga)?		2
Tidak mengganggu sama sekali	0	
Sedikit mengganggu	1	
Cukup mengganggu	2	
Banyak mengganggu	3	
Sangat mengganggu	4	
6. Seberapa sering gangguan tidur Anda diperhatikan oleh orang lain (misalnya pasangan)?		1
Tidak terlihat sama sekali	0	
Sedikit terlihat	1	
Cukup terlihat	2	
Sangat terlihat	3	
Sangat terlihat	4	
7. Seberapa besar kekhawatiran atau kecemasan Anda tentang masalah tidur ini?		1
Tidak khawatir sama sekali	0	
Sedikit khawatir	1	
Cukup khawatir	2	
Sangat khawatir	3	
Sangat khawatir sekali	4	

Hasil Skor : 10

Catatan Perkembangan II

Pertanyaan	Pernyataan	Skor
1. Kesulitan untuk tidur:		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
2. Kesulitan mempertahankan tidur (sering terbangun di malam hari):		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
3. Bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur kembali:		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
4. Seberapa puas Anda dengan pola tidur anda saat ini?		3
Sangat Puas	0	
Puas	1	
Netral	2	
Tidak Puas	3	
Sangat tidak puas	4	
5. Sejauh mana masalah tidur Anda mengganggu aktivitas sehari-hari (misalnya kelelahan di siang hari, konsentrasi, suasana hati, pekerjaan, dan tugas rumah tangga)?		1
Tidak mengganggu sama sekali	0	
Sedikit mengganggu	1	
Cukup mengganggu	2	
Banyak mengganggu	3	
Sangat mengganggu	4	
6. Seberapa sering gangguan tidur Anda diperhatikan oleh orang lain (misalnya pasangan)?		1
Tidak terlihat sama sekali	0	
Sedikit terlihat	1	
Cukup terlihat	2	
Sangat terlihat	3	
Sangat terlihat	4	
7. Seberapa besar kekhawatiran atau kecemasan Anda tentang masalah tidur ini?		1
Tidak khawatir sama sekali	0	
Sedikit khawatir	1	
Cukup khawatir	2	
Sangat khawatir	3	
Sangat khawatir sekali	4	

Hasil Skor : 09

Catatan Perkembangan III

Pertanyaan	Pernyataan	Skor
1. Kesulitan untuk tidur:		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
2. Kesulitan mempertahankan tidur (sering terbangun di malam hari):		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
3. Bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur kembali:		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
4. Seberapa puas Anda dengan pola tidur anda saat ini?		2
Sangat Puas	0	
Puas	1	
Netral	2	
Tidak Puas	3	
Sangat tidak puas	4	
5. Se jauh mana masalah tidur Anda mengganggu aktivitas sehari-hari (misalnya kelelahan di siang hari, konsentrasi, suasana hati, pekerjaan, dan tugas rumah tangga)?		1
Tidak mengganggu sama sekali	0	
Sedikit mengganggu	1	
Cukup mengganggu	2	
Banyak mengganggu	3	
Sangat mengganggu	4	
6. Seberapa sering gangguan tidur Anda diperhatikan oleh orang lain (misalnya pasangan)?		1
Tidak terlihat sama sekali	0	
Sedikit terlihat	1	
Cukup terlihat	2	
Sangat terlihat	3	
Sangat terlihat	4	
7. Seberapa besar kekhawatiran atau kecemasan Anda tentang masalah tidur ini?		1
Tidak khawatir sama sekali	0	
Sedikit khawatir	1	
Cukup khawatir	2	
Sangat khawatir	3	
Sangat khawatir sekali	4	

Hasil Skor : 08

5. Catatan Perkembangan IV

Pertanyaan	Pernyataan	Skor
1. Kesulitan untuk tidur:		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
2. Kesulitan mempertahankan tidur (sering terbangun di malam hari):		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
3. Bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur kembali:		1
Tidak Ada	0	
Ringan	1	
Sedang	2	
Berat	3	
Sangat berat	4	
4. Seberapa puas Anda dengan pola tidur anda saat ini?		2
Sangat Puas	0	
Puas	1	
Netral	2	
Tidak Puas	3	
Sangat tidak puas	4	
5. Se jauh mana masalah tidur Anda mengganggu aktivitas sehari-hari (misalnya kelelahan di siang hari, konsentrasi, suasana hati, pekerjaan, dan tugas rumah tangga)?		1
Tidak mengganggu sama sekali	0	
Sedikit mengganggu	1	
Cukup mengganggu	2	
Banyak mengganggu	3	
Sangat mengganggu	4	
6. Seberapa sering gangguan tidur Anda diperhatikan oleh orang lain (misalnya pasangan)?		1
Tidak terlihat sama sekali	0	
Sedikit terlihat	1	
Cukup terlihat	2	
Sangat terlihat	3	
Sangat terlihat	4	
7. Seberapa besar kekhawatiran atau kecemasan Anda tentang masalah tidur ini?		1
Tidak khawatir sama sekali	0	
Sedikit khawatir	1	
Cukup khawatir	2	
Sangat khawatir	3	
Sangat khawatir sekali	4	

Hasil Skor : 08

Lampiran 5

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Salsabila Lokahita
 Nim : 2215471077
 Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Akibat Insomnia Ringan di Tempat Praktik Mandiri Bidan Kiswari Metro Pusat
 Pembimbing I : Firda Fibrila, S.SiT., M. Pd
 Pembimbing II : Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes

No.	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Perbaikan dan Saran	Paraf Pembimbing	
				Pembimbing I	Pembimbing II
1.	Senin, 16-12- 2024	Konsultasi Judul	ACC judul	 Firda Fibrila, S.SiT., M. Pd	 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes
2.	Selasa, 07-01- 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan BAB I dan BAB II	 Firda Fibrila, S.SiT., M. Pd	
3.	Kamis, 16-01- 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan penulisan, latar belakang, tujuan khusus dan rumusan masalah		 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes
4.	Senin, 10-02- 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan materi BAB II	 Firda Fibrila, S.SiT., M. Pd	
5.	Rabu, 12-02- 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan data fokus SOAP	 Firda Fibrila, S.SiT., M. Pd	
6.	Jumat, 14-02- 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan penulisan dan sumber referensi		 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes

7.	Senin, 07-02- 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	ACC untuk sidang proposal	 Firda Fibrila, S.SiT., M. Pd	 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes
8.	Jumat, 14-02- 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan penulisan, BAB I dan BAB II dan ACC pengambilan kasus LTA	 Firda Fibrila, S.SiT., M. Pd	 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes
9.	Rabu, 19-03- 2025	Konsultasi BAB III, BAB IV dan BAB V	Perbaikan ringkasan, BAB III, BAB IV dan BAB V	 Firda Fibrila, S.SiT., M. Pd	
10.	Senin, 05-05- 2025	Konsultasi ringkasan, BAB III, BAB IV dan BAB V	ACC untuk uji LTA	 Firda Fibrila, S.SiT., M. Pd	
11.	Selasa, 06-05- 2025	Konsultasi BAB III, BAB IV dan BAB IV	Perbaikan penulisan, BAB III, BAB IV dan BAB V		 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes
12.	Kamis, 07-05- 2025	Konsultasi BAB III, BAB IV dan BAB IV	ACC Persetujuan sidang LTA		 Septi Widiyanti, S.Pd., M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi DIII Kebidanan Metro




ISLAMIYATI, AK., MKM
NIP. 197204031993022001

Lampiran 6

LEMBAR BUKTI PENGECEKAN SIMILARITY/PLAGIARISM
DENGAN TURNITIN

Nama : Salsabila Lokahita
NIM : 2215471077
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan
Ketidaknyamanan Akibat Insomnia Ringan di Tempat Praktik Mandiri
Bidan Kiswari Metro Pusat
Prodi : D-III Kebidanan Metro

Telah melakukan pengecekan Turnitin sebagai berikut :

Ke-	Tanggal	Hasil (Nilai)	Paraf Petugas Perpustakaan dan Cap
1	10 September 2025	7 %	
2			
3			

Mengetahui,

Pembimbing 1



Firda Fibrila, S. Si.T., M.Pd
NIP. 197602122005012004

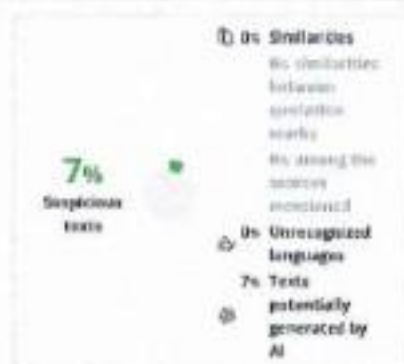
Pembimbing 2



Septi Widiyanfi, S.Pd., M.Kes
NIP. 196409201986032002

Catatan : Pengisian kolom tanggal dan hasil ditulis tangan

Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Akibat Insomnia Ringan Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Kiswari Metro Pusat



Document name: SalsabilaLokanila_2215471077.docx
Document ID: 418ae910297a4a0c052baf399158958a091b771c8
Original document size: 3.49 MB
Author: SALSABILA LOKANILA

Submitter: SALSABILA LOKANILA
Submission date: 9/10/2025
Upload type: ur_salsabilan
Analysis end date: 9/10/2025

Number of words: 10,073
Number of characters: 93,195

Location of similarities in the document:

Sources of similarities