

LAMPIRAN

Lampiran 1

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Marfu'ah, S.Tr.Keb

Alamat : Penumangan Baru, Tulang Bawang Barat

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Ananta Salistawati

NIM : 2215471018

Tingkat / Semester : III (Tiga) / VI (Enam)

Telah mengambil studi kebidanan di PMB Nurul Marfu'ah, S.Tr.Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya pada program studi DIII Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tangjungkarang.

Penumangan Baru, 23 Febuari 2025

Menyetujui,

Pembimbing Lahan



Nurul Marfu'ah, S.Tr.Keb
NIP : 1812014811890004

SURAT PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama pasien : Nurjanah
Umur : 36 Tahun
Alamat : Penumangan Baru, Tulang Bawang Barat
Kasus yang diangkat : G₃P₂A₀ usia kehamilan 32 minggu dengan nyeri punggung bawah

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

Nama : Ananta Salistawati
Nim : 2215471018
Tingkat/Kelas : DIII Tingkat 3 Reguler 1
Judul/Kasus LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III pada Nyeri Punggung
(*Low Back Pain*) dengan Kompres Hangat dan Senam *Pilates*

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

Penumangan Baru, 23 Febuari 2025

Mengetahui
Pembimbing Lahan



Nurul Marfu'ah, S.Pd. Keb
NIK. 1812014011690004

Yang membuat Pernyataan



Nurjanah

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurjanah
Umur : 36 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Penunangan Baru, Tulang Bawang Barat

Bersama ini menyatakan ketersediaannya untuk dilakukan "Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III pada Nyeri Punggung (*Low Back Pain*) dengan Kompres Hangat dan Senam *Pilates* di Tempat Praktik Mandiri Bidan Nurul Marfu'ah, S.Tr.Keb".

Persetujuan ini saya berikan setelah mendapatkan penjelasan dari pelaksana asuhan :

Nama : Ananta Salistawati
NIM : 221571018
Status : Mahasiswa Semester VI DIII Kebidanan Metro

Sebagai berikut ini :

1. Asuhan kebidanan ini bertujuan untuk membantu asuhan yang sesuai dengan masalah ibu.
2. Telah menjelaskan bahwa ibu akan berusaha sebaik mungkin untuk melakukan asuhan kebidanan terhadap kehamilannya dan menghindari kemungkinan resiko agar diperoleh hasil asuhan yang optimal.
3. Saya dan keluarga mengizinkan mahasiswa tersebut untuk melakukan kunjungan rumah, melakukan pemeriksaan, dan melakukan penyuluhan terhadap diri 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 dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Penunangan Baru, 23 Febuari 2025

Pelaksana



Ananta Salistawati
NIM. 2215471018

Yang Memberi Persetujuan



Nurjanah

Praktik Mandiri Bidan/Bidan Penanggung Jawab



Nurul Marfu'ah S.Tr.Keb
NIR. 1812014811890004

Lampiran 2

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) KOMPRES HANGAT UNTUK NYERI PUNGGUNG

1	Pengertian	Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau mencegah spasme otot.
2	Tujuan	a. Pelunakan jaringan fibrosa b. Membuat otot tubuh lebih rileks c. Menurunkan rasa nyeri d. Memperlancar pasokan aliran darah e. Memberikan ketenangan dan rasa nyaman serta membuat tubuh merasa lebih rileks f. Menurunkan suhu tubuh g. Memperlancar pengeluaran eksudat h. Merangsang peristaltik usus
3	Indikasi	Pemberian kompres hangat terdapat tanda-tanda kemerahan dan terasa perih pada kulit maka intervensi harus dihentikan
4	Persiapan Alat	a. Botol atau hot water bag atau kain yang bisa menyerap air b. Air hangat (37-40 ⁰ C) c. Thermometer
5	Hal yang harus di perhatikan	a. Diberikan selama 20 menit dengan suhu 37-40°C. b. Dilakukan 1 kali sehari dan dilakukan selama merasakan nyeri. c. Pada saat pemberian kompres hangat perlu diperhatikan derajat panas sesuai kenyamanan ibu.
6	Prosedur tindakan	a. Cuci tangan b. Ukur suhu air dengan thermometer c. Tuangkan air hangat ke botol, lalu keringkan botol kemudian bungkus dengan kain d. Bila menggunakan kain, basahi kain dengan air hangat lalu peras e. Tempelkan botol atau kain yang sudah hangat pada bagian tubuh yang akan dikompres f. Angkat botol atau kain setelah 20 menit berlalu, ulangi jika masih nyeri masih terasa
7	Evaluasi	a. Respon klien b. Kompres terpasang dengan benar c. Skala nyeri klien menurun

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
SENAM *PILATES* KHUSUS NYERI PUNGGUNG

1	Pengertian	Praktik pilates dilakukan melalui kombinasi antara latihan kelenturan dan kekuatan tubuh, pernapasan, serta relaksasi.
2	Tujuan	Untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot agar dapat bekerja secara maksimal dalam persalinan yang normal
3	Indikasi	Pilates bisa dilakukan pada ibu hamil sejak trimester I hingga postpartum
4	Kontra indikasi	Tidak boleh dilakukan oleh ibu yang memiliki riwayat persalinan premature, KPD
5	Hal yang harus di perhatikan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sebelum mengikuti pilates hendaknya meminta persetujuan dokter karena ada beberapa keadaan kehamilan yang tidak dianjurkan mengikuti pilates 2) Lakukan 1-2 kali dalam seminggu. Jika merasa letih segera berhenti 3) Pakaian yang digunakan tidak terlalu ketat 4) Hindari gerakan posisi terlentang selama trimester II dan III
6	Persiapan Alat	Matras
7	Langkah Langkah	<p>a. <i>Wall Roll Down</i></p> <p>Berdiri dalam postur sempurna dengan kedua kaki dibuka selebar pinggul dan sedikit menghadap ke luar; Lutut sedikit ditekuk. Paha menyatu. Tangan dengan lembut bertumpu pada paha. Menghirup udara lalu hembuskan. Dekatkan dagu ke dada untuk memulai gerakan. Pada Trimester 3, kita hanya mengartikulasikan tulang belakang thoracic Panggul Anda tetap netral selama latihan.</p> <div data-bbox="673 1180 1366 1500" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Gambar 7 Gerakan <i>Roll Down</i> Sumber. Marena & Christopher, 2024</p> <p>b. <i>Draw The Bow</i></p> <p>Duduk tegak di kursi atau 'Fit Ball' dengan badan tegak, lutut. Kaki dibuka selebar bahu. Lengan direntangkan ke depan dengan telapak tangan menghadap ke bawah atau ke dalam. dan tulang duduk sedikit tertarik satu sama lain. Panjangkan badan dan putar badan dari pinggang ke kiri, jaga tekanan yang sama di kedua pinggul. Lengan kiri menarik kembali dalam 'menggambar busur' gerakan. Lanjutkan rotasi batang tubuh dan panjangkan lengan hingga terentang penuh. Mulailah membalikkan gerakan. Teruskan membalikkan gerakan kembali ke posisi awal. Menghembuskan, menghirup, menghembuskan, ulangi sisi lainnya.</p>



Gambar 8 Gerakan *Kneeling Quad Lean Back (Thigh Stretch)*
Sumber. Marena & Christopher, 2024

c. *Side Lying – Lateral Raise*

Berbaring miring dalam posisi sempurna dengan panggul dan bahu sejajar. Kedua kaki diluruskan. Kaki bagian bawah dapat ditekuk untuk memberikan dukungan tambahan. Pinggang harus menjauh dari lantai untuk memastikan koneksi inti. Bantal atau handuk dapat diletakkan di bawah pinggang dan lututnya untuk dukungan tambahan. Tarik lengan atas ke arah langit-langit. Tahan posisi. Kembali ke posisi awal.



Gambar 9 Gerakan *Side Lying – Lateral Raise*
Sumber. Marena & Christopher, 2024

d. *Modified Childs Pose*

Berlutut tegak dengan pantat di atas tumit. Dengan jari-jari kaki saling menyentuh, rentangkan lutut setidaknya selebar pinggul. bantal di depan Anda untuk dukungan jika Anda menginginkannya. Condongkan tubuh ke depan, letakkan tubuh Anda di antara kedua lutut. Bernapaslah dalam-dalam ke bagian samping dan belakang paru-paru.



Gambar 10 Gerakan *Modified Childs Pose*
Sumber. Marena & Christopher, 2024

Lampiran 3

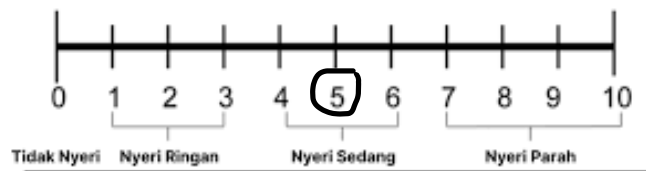


Numerik Rating Scale (NRS)

Awal Kunjungan : 23 Febuari 2025, Pukul : 17.16 WIB



Kunjungan Kedua : 24 Febuari 2025, Pukul : 11.31 WIB



Kunjungan Ketiga : 27 Febuari 2025, Pukul : 10.12 WIB



Kunjungan Keempat : 04 Maret 2025, Pukul : 11.47 WIB








Kunjungan Kelima : 08 Maret 2025, Pukul : 12.13 WIB













Lampiran 4

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ananta Salistawati
Nim : 2215471018
Judul : Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III dengan Nyeri Punggung (*Low Back Pain*) menggunakan Metode Kompres Hangat dan Senam *Pilates* di Tempat Praktik Mandiri Bidan Nurul Marfu'ah, S.Tr.Keb
Pembimbing 1 : Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb
Pembimbing 2 : Martini, SKM., MKM

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Perbaikan dan Saran	Paraf Pembimbing	
				Pembimbing I	Pembimbing II
1.	Jumat, 13 Desember 2024	Pengajuan Judul LTA	ACC Judul LTA	 Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb	 Martini, SKM., MKM
2.	Kamis, 02 Januari 2025	Konsultasi BAB I	Perbaikan BAB I - Latar belakang - Penulisan dalam sitasi	 Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb	
3.	Senin, 06 Januari 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan BAB I dan II - Latar belakang - Penambahan materi bagian metode - Penambahan varney dan SOAP sesuai metode	 Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb	
4.	Selasa, 07 Januari 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan BAB I dan II - Perbaikan judul - Penambahan materi		 Martini, SKM., MKM

5.	Jumat, 10 Januari 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	Perbaikan BAB I dan II - Perbaikan kutipan sitasi ditambahkan halaman	 Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb	
6.	Jumat, 17 Januari 2025	Konsultasi BAB II	Perbaikan BAB II - Perbaikan kalimat - Sitasi kutipam - Daftar pustaka	 Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb	
7.	Rabu, 12 Febuari 2025	Konsultasi BAB II	Perbaikan BAB II - Penambahan materi		 Martini, SKM., MKM
8.	Kamis, 13 Febuari 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	ACC Proposal Persiapan Sidang Proposal		 Martini, SKM., MKM
9.	Selasa, 18 Febuari 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	ACC Proposal Persiapan Sidang Proposal	 Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb	
10.	Senin, 16 April 2025	Konsultasi Ringkasan	Perbaikan Ringkasan Tambahkan Simpulan		 Martini, SKM., MKM
11.	Jumat, 23 April 2025	Konsultasi BAB IV	Perbaikan BAB IV - Kunjungan dan Teori : Asuhan yang diberikan - Lampiran - Penomoran	 Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb	

12.	Rabu, 28 April 2025	Konsultasi BAB III, IV, dan V	ACC Pembimbing II Persiapam Sidang LTA		 Martini, SKM., MKM
13.	Rabu, 30 April 2025	Konsultasi BAB III, IV	Perbaikan BAB III - Setiap table diberi judul awal Perbaikan BAB IV - Kunjungan, point kritis, asuhan, dan teori	 Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb	
14.	Senin, 05 Mei 2025	Konsultasi BAB III, IV, dan V	ACC Pembimbing I Persiapam Sidang LTA	 Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb	

Metro, 05 Mei 2025

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Kebidanan Metro


Islamiyati, AK., MKM
NIP.197204031993022001

Lampiran 5

LEMBAR BUKTI PENGECEKAN SIMILARITY/PLAGIARISM DENGAN TURNITIN

Nama : Ananta Salistawati
NIM : 2215471018
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III dengan Nyeri Punggung (*Low Back Pain*) menggunakan Metode Kompres Hangat dan Senam *Pilates* di TPMB Nurul Marfu'ah Tulang Bawang Barat
Prodi : D-III Kebidanan Metro

Telah melakukan pengecekan Turnitin sebagai berikut :

Ke-	Tanggal	Hasil (Nilai)	Paraf Petugas Perpustakaan dan Cap
1	15 Juli 2025	9 %	
2			
3			

Mengetahui,

Pembimbing 1



Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb
 NIP. 197710212008012010

Pembimbing 2



Martini, SKM., MKM
 NIP. 197503102005012002

Catatan : Pengisian kolom tanggal dan hasil ditulis tangan



ANALYSIS ATTESTATION
magister

Ananta Salistawati_D3 _2215471018_Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III dengan Nyeri Punggung (Low Back Pain) Metode Kompres Hangat dan Senam Pilates di TPMB Nurul Marfu'ah Tulang Bawang Barat



Document name: Ananta Salistawati_D3_Keb_Metro_D18_Asuhan
Kebidanan Kehamilan Trimester III dengan Nyeri Punggung (Low Back
Pain) menggunakan Metode Kompres Hangat dan Senam Pilates di
TPMB Nurul Marfu'ah Tulang Bawang Barat

Submission: Prodi Kebidanan Metro
Submission date: 7/11/2025
Upload type: interface
Analysis and date: 7/15/2025

Number of words: 15,253
Number of characters: 117,174

Location of similarities in the document



Main sources detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	ix.doi.org OTITWA PADA KAMI (BU) HAMIL TRIMESTER TIGA DENGAN RENDAH... https://doi.org/10.25711/ijp.v2i2.10158	< 1%		21 central words < 15427 words
2	ix.doi.org EFEKTIFITAS SENAM PILATES MENGGUNAKAN BIRTHING BALL TERHA... https://doi.org/10.25711/ijp.v2i2.10158	< 1%		21 central words < 15422 words

Sources with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	admiralipolis.kes-solusi.id https://admiralipolis.kes-solusi.id/2025/05/05/kebidanan-kehamilan-trimester-iii-dengan-nyeri-punggung/	< 1%		21 central words < 15427 words
2	doi.org ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NYERI OTITWA DENGAN RENDAH... https://doi.org/10.25711/ijp.v2i2.10158	< 1%		21 central words < 15427 words
3	ix.doi.org Efektifitas Kompres Air Hangat Terhadap Perawatan Nyeri Pada Hamil... https://doi.org/10.25711/ijp.v2i2.10158	< 1%		21 central words < 15427 words
4	LTA VIA FADLASARI CETAK 2.djvu LTA VIA FADLASARI CETAK 2 - 44660 - Concordia University Digital Library	< 1%		21 central words < 15427 words
5	biofar.id Judul Eksklusi Kebidanan Terang Kehamilan yang Mendapat dan Kebid... https://biofar.id/judul-eksklusi-kebidanan-terang-kehamilan-yang-mendapat-dan-kebidan...	< 1%		21 central words < 15427 words