

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, R. D., Sinaga, N. D., Choirunissa, R., Violentina, Y. D. S., Sari, S. I. P., Yanti, Y., Nurhidayah, N., Ristianingsih, M., Susilawati, E., Aulya, Y., Kusumaningrum, H., & Carolin, B. T. (2023). Asuhan Kebidanan Kehamilan: Tanda Bahaya. *Media Sains Indonesia*
- Alfianti, D., Tri Utami, I., Yupita, D., Febrica, S., Studi Pendidikan Profesi Bidan, P., & Kesehatan, F. (2024). Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1).
- Anggita, E. D., & Fitriahadi, E. (2024). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Melalui Pendidikan Dan KIE Penanganan Nyeri. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.
- Armayanti, L. Y., Wardana, K. E. L., Pratiwi, P. P., & Pranata, G. K. A. W. (2023). Effect Of Acupressure Therapy To Reduce The Intensity Of Low Back Pain On The Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 115–122. <https://doi.org/10.37294/Jrkn.V7i2.505>
- Az Zahra, F., Juaeriah, R., Sri Lestari, E., Studi DIII Kebidanan Stikes Budi Luhur Cimahi, P., & Pelaksana Puskesmas Batujajar Kab Bandung Barat, B. (2024). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pemberian Video Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Trimester III Pada Ny. “A” G2p1a0 Di Puskesmas Batujajar Tahun 2023. *Seminar Nasional Sains*.
- Birsher, M. L., & Bannerman, C. G. (2020). Physical Activity And Exercise During Pregnancy And The Postpartum Period. *Acog Committe Opinion*, 135.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu 2024* (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, Ed.). Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.
- Efendi, N. R. Y., Yanti, J. S., & Hakameri, C. S. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester III Di PMB Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 02.
- Fasiha, Wabula, W. M., & Simanjuntak, M. R. (2022). *Modul Senam Hamil* (W. M. Wabula & H. Hariawan, Ed.). Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan (Pertama)*. Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fitriana, D., Himawati, L., & Kumalasari, N. (2024). *Obstetric Care For Pregnancy With A Focus On Intervention In The Application Of Pregnancy Gymnastics In The Third Trimester To Reduce Back Pain At Puskesmas Brati*. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/tscbid>

- Fitriani, A., Ngestiningrum, A. H., Rofi'ah, S., Amanda, F., Maayah, N., Supriyanti, E., & Chairiyah, R. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (T. M. Group, Ed.). PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Fransiska Y, Suryani, L (2024). Pengaruh Senam Hamil Dalam Mengatasi Nyeri. *Zona Kebidanan*. 108
- Hanifah, R. M., Nurdianti, D., & Kurniawati, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Fisiologis. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 79–85. <https://doi.org/10.35568/Bimtas.V6i2.2918>
- Herliani, Y., Efriani, R., Khodijah Upus Piatun, Sundari, A., & Yolanda, S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Hidayah, N., Kurniawati, D. A., Umaryani, D. S. N., & Ariyani, N. (2023). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- Indah Sari, W. (2024). *Pengaruh Peran Suami Dalam Pemberian Pijat Endorphen Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Burnai Mulya Sematera Selatan The Influence Of The Husband's Role In Providing Endorphen Massage On Back Pain In Third Trimester Pregnant Women At The Burnai Mulya Community Health Center, South Sematra*.
- Kementerian Kesehatan RI, (2025). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniasih, U. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*.
- Kusuma, D. C. R., Atika, Z., Hutomo, C. S., Sagita, W., Nangisi, H., Wahyuni, S., Sitompul, E. S., Rusady, Y. P., Eliyana, Y., Mariati, N., Purnamasari, D., Bahriyah, F., Argaheni, N. B., & Yuliyani. (2023). *Pengantar Dokumentasi Kebidanan* (Oktavianis & R. M. Sahara, Ed.; 1 Ed.). Pt Global Eksekutif Teknologi.
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., & Ayubbana, S. (2022). Penerapan Pemberian Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 302–306.
- Muzayyana, M., Alhidayah, A., Nurul Hikma Saleh, S., Agustin, A., Hamzah, St. R., & Dewi Supu, S. (2024). Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 1286–1293. <https://doi.org/10.55338/Jpkmn.V5i1.2942>
- Nurfazriah, I., & Fitriani, A. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*.

- Prananingrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna : Journal Of Health Research*, 5(2). <https://doi.org/10.36419/Avicenna.V5i2.678>
- Purba, V. J., Kirana, D. N., Puteri, V. D., & Ernita. (2025). Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. A Dengan Menerapkan Senam Hamil Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Iii Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru. *Medic Nutricia Jurnal Ilmu Kesehatan*, 21, 2.
- Rini, S. D. W. (2024). Pemberian Akupresur Pada Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 11, 27–36.
- Saadah, O. S., Sulistyawati, H., & Kristianingrum, D. Y. (2025). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny “N”G2p1a0 Uk 36 Minggu Dengan Kehamilan Normal Masalah Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 15(2), 118–127.
- Sari, P. K., Aulia, Niken Wahyu Hidayati, & Sitti Sarti. (2025). Pengaruh Latihan Fisik Ibu Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *IJMT: Indonesian Journal Of Midwifery Today*, 4(2), 62–69. <https://doi.org/10.30587/Ijmt.V4i2.9928>
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The Global Prevalence Of Low Back Pain In Pregnancy: A Comprehensive Systematic Review And Meta-Analysis. *BMC Pregnancy And Childbirth*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/S12884-023-06151-X>
- Silvana, Megasari, K., Studi, P., & Kesehatan, D.-I. K.-F. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Dalam *Jurnal Kebidanan* (Vol. 1, Nomor 1).
- Sulastrri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., Nurfikah, I., Kesehatan, F. I., Bhakti, U., & Tasikmalaya, K. (T.T.). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 2022–2145. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/Bmi>
- Suraya, S. B., Setyarini, D. I., Rosmalawati, N. W. D., & Apsari, D. D. (2025). Pengaruh Senam Hamil terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil. *Malang Journal Of Midwifery (MAJORY)*, 7, 66–76.
- Suwito, S., & Alpiyah, D. N. (2025). Efektivitas Senam Hamil Dalam Mengurangi Tingkat Stres Dan Kesemasan Ibu Hamil Trimester III: Literature Review. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 4(1).
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri* (B. S. Suwondo, L. Meliala, & Sudadi, Ed.). Perkumpulan Nyeri Indonesia.
- Taslim, P. R. (2016). *Pengkajian Nyeri*. Yogyakarta: Bertha Grafika Yogyakarta

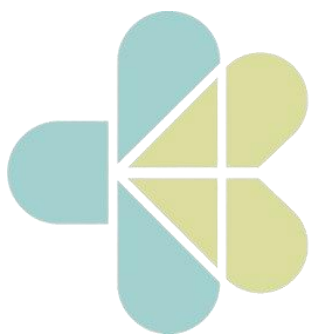
- Umamanir I. F, Megasari. K (2022). Senam Hamil Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 99.
- Wahyunita, V. D., Fasiha, F., Latifah, U., & Kutaromalus, S. S. (2023). Pengaruh Senam Hamil, Modul Dan Cara Tidur Yang Baik Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.30591/Siklus.V12i1.4192>
- Wahyunita, V. D., Fasiha, & K Sarifah, S. (2021). *Modul Gerakan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Saat Kehamilan*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Widaningsih. (2017). *Assasement Pada Kasus Nyeri*. Universitas Esa Unggul.
- Wulandari, I., Deny, Widyastuti, E., Hutari, & Astuti, P. (2023). *Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023 Hubungan Posisi Tidur Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSKIA Sadewa Yogyakarta*.
- Yati, M., Prabandari, F. H., Yulivantina, E. V., Kebidanan, J., Guna, S., & Yogyakarta, B. (2025). (Print) Journal Homepage : <https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index> Efektifitas Senam Hamil Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sari. *Jurnal Kebidanan*, 15(1). <https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index>
- Yulizawati, Iryani, D., Elsinta B, L., Insani, A. A., & Andriani, F. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (Yulizawati, Ed.). Penerbit Erka.
- Yuniza, Y., Murbiah, M., & Jumiati, J. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan Fisik Ibu Hamil Trimester Ke III Di Puskesmas Pembina Palembang. *Masker Medika*, 11(1), 181–189. <https://doi.org/10.52523/Maskermedika.V11i1.534>

L

A

M

P



I
Kemenkes
Poltelkes Bengkulu

R

A

N

Lampiran 1. Organisasi Penelitian

ORGANISASI PENELITIAN

A. Pembimbing

Nama : Suci Sholihat, SST., M. Keb
 NIP : NIP. 1990122262020122006
 Pekerjaan : Dosen Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan
 Jabatan : Pembimbing

B. Peneliti

Nama : Fharisya Anabila
 NIM : P0174012314
 Pekerjaan : Mahasiswi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes
 Bengkulu



Lampiran 2. Cakupan Pelayanan Ibu Hamil Kota Bengkulu 2024

CAKUPAN PELAYANAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL, IBU BERSALIN, DAN IBU NIFAS MENURUT KECAMATAN DAN PUSKESMAS
KABUPATEN/KOTA BENGKULU
TAHUN 2024

NO	KECAMATAN	PUSKESMAS	IBU HAMIL						IBU BERSALIN/NIFAS									
			JUMLAH	K1		K4		K6		JUMLAH	PERSALINAN DI FASYANKES		KF1		KF LENGKAP		IBU NIFAS MENDAPAT VIT A	
				JUMLAH	%	JUMLAH	%	JUMLAH	%		JUMLAH	%	JUMLAH	%	JUMLAH	%	JUMLAH	%
1	Teluk Segara	Puskesmas Kampung Ball	305	304	99.7	300	98.4	200	65.6	302	303	100.3	303	100.3	303	100.3	303	100.3
		Puskesmas Pasar Ikan	357	339	95.0	334	93.6	224	62.7	353	334	94.6	334	94.6	334	94.6	334	94.6
2	Ratu Samban	Puskesmas Angkut Atas	272	226	83.1	195	71.7	100	36.8	269	155	57.6	155	57.6	155	57.6	155	57.6
		Puskesmas Penurunan	304	275	90.5	270	88.8	180	59.2	301	284	94.4	283	94.0	283	94.0	284	94.4
3	Gading Cempaka	Puskesmas Lingkar Barat	346	290	83.8	286	82.7	203	58.7	343	275	80.2	275	80.2	275	80.2	275	80.2
		Puskesmas Sidomulyo	245	228	93.1	210	85.7	210	85.7	243	207	85.2	207	85.2	207	85.2	207	85.2
		Puskesmas Jalan Gedang	313	286	91.4	274	87.5	250	79.9	311	267	85.9	267	85.9	267	85.9	267	85.9
4	Kampung Melayu	Puskesmas Padang Serai	420	382	91.0	137	32.6	113	26.9	417	353	84.7	353	84.7	353	84.7	353	84.7
		Puskesmas Kandang	478	409	85.6	409	85.6	354	74.1	474	436	92.0	436	92.0	436	92.0	436	92.0
5	Ratu Agung	Puskesmas Kuala Lempuing	296	101	34.1	101	34.1	160	54.1	294	131	44.6	131	44.6	131	44.6	131	44.6
		Puskesmas Sawah Lebar	464	449	96.8	191	41.2	185	39.9	461	430	93.3	430	93.3	430	93.3	430	93.3
		Puskesmas Nusa Indah	395	394	99.7	370	93.7	356	90.1	392	370	94.4	370	94.4	370	94.4	370	94.4
6	Muara Bangkahulu	Puskesmas Bentiring	333	317	95.2	252	75.7	172	51.7	330	271	82.1	270	81.8	270	81.8	271	82.1
		PKM Muara Bangkahulu	274	247	90.1	189	69.0	163	59.5	271	174	64.2	174	64.2	174	64.2	174	64.2
		Puskesmas Beringin Raya	368	330	89.7	232	63.0	211	57.3	365	151	41.4	151	41.4	151	41.4	151	41.4
7	Sungai Serut	Puskesmas Sukamerindu	440	386	87.7	381	86.6	193	43.9	436	370	84.9	370	84.9	370	84.9	370	84.9
8	Selebar	Puskesmas Telaga Dewa	600	597	99.5	559	93.2	486	81.0	595	537	90.3	537	90.3	537	90.3	537	90.3
		Puskesmas Betungan	363	365	100.6	360	99.2	260	71.6	360	360	100.0	360	100.0	360	100.0	360	100.0
9	Singaran Pati	Puskesmas Lingkar Timur	435	369	84.8	420	96.6	350	80.5	431	415	96.3	415	96.3	415	96.3	415	96.3
		Puskesmas Jembatan Kecil	576	487	84.3	516	89.6	490	84.8	573	551	96.2	551	96.2	551	96.2	551	96.2
JUMLAH (KAB/KOTA)			7,586	6,781	89.4	5,988	78.9	4,860	64.1	7,521	6,374	84.7	6,372	84.7	6,372	84.7	6,374	84.7

Sumber : Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 2024



Lampiran 3. Surat Izin Pra Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Bengkulu
 Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
 Bengkulu 38225
 (0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

08 Desember 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXIII.1/ 963/2025
 Perihal : Izin Pra Penelitian

Yth.

PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr. Keb

di

Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Laporan Tugas Akhir (LTA) Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Fharisya Anabila
 Nim : P01740123014
 Tempat : PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr. Keb
 Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung
 No Handphone : 0895417334021

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik

 Septiyanti, S.Kep. Ners, M.Pd



Lampiran 4. Surat Rekomendasi



PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulukota.go.id
Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ 2622/D.Kes/2025

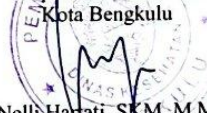
Dasar Surat Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Bengkulu Nomor: PP.06.02/F.XXIII.1/8345/2025 Tanggal 07 November 2025 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan data untuk penyusunan tugas akhir atas nama:

Nama : Fharisya Anabila
Nim : P01740123014
Program Studi : Kebidanan
Judul/Data : Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung
Tempat penelitian : 1.Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2.Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 13 November 2025 s/d. 23 November 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, November 2025
Plt.Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Nelli Hartati, SKM, M.M
NIP.197204191991012001

Tembusan :
1. Yth. Sdr.Ka. Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 5. Surat Keterangan Izin Pengambilan Data

SURAT KETERANGAN PENGAMBILAN DATA

Kepada Yth,

PMB di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Dengan Hormat,

Melalui surat ini, saya :

Nama : Fharisya Anabila

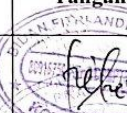
NIM : P01740123014

Prodi : Diploma Tiga Kebidanan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Menyatakan telah melakukan pengambilan data di Praktik Mandiri Bidan (PMB) untuk pelaksanaan penulisan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Nyeri Punggung"

Data perbandingan 3 (Tiga) PMB wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa yaitu sebagai berikut :

NO	Nama Bidan	Jumlah Ibu Hamil Tahun 2025	Jumlah Ibu Hamil yang mengalami nyeri punggung	Tanda Tangan
1.	Bd. Fitri Andri Lestari, SKM, S.Tr.Keb	52	10	
2.	Ocik Lestari, SST, MKM	35	12	
3.	Bd. Okta Nopisia, S.Tr. Keb	79	28	

Diharapkan ibu dapat mendukung dan memberikan izin untuk bahan penulisan Proposal Lapiran Tugas Akhir (LTA). Atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan trima kasih.

Yang bertanda tangan di bawah ini


Fharisya Anabila

Lampiran 6. Format Penilaian Nyeri NRS

Petunjuk : Pada skala ini diisi oleh poneliti setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri Numerik Rating Scale (0-10) yaitu:

0 : Tidak nyeri

1-3 : Nyeri ringan

4-6 : Nyeri sedang

7-10 : Nyeri berat

Tanyakan kepada responden pada angka berapa nyeri yang dirasakannya dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai untuk menggambarkan nyeri yang dirasakan oleh responden sebelum intervensi dan juga setelah dilakukan dengan membuat tanda

(x) pada skala yang telah disediakan.

Lembar *Checklist* Penurunan Nyeri Punggung Ny. N di wilayah kerja PMB “OK” Kota Bengkulu Tahun 2026

Hari/Tanggal :

Pukul :

Sebelum Intervensi



Setelah Intervensi



Gambar Pengukuran Skala Nyeri *Numeric Rating Scale* (Widaningsih, 2017).

NO	PERNYATAAN	SEBELUM	SESUDAH
0	Tidak ada rasa nyeri		
1	Nyeri hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan nyamuk		
2	Nyeri ringan seperti cubitan ringan		
3	Nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masih bisa ditoleransi		
4	Mendesis, menyeringai seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti tersengat lebah		
5	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir		
6	Nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir dan mengganggu konsentrasi		
7	Tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masih merespon		
8	Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan		
9	Tidak dapat dialihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi		
10	Pasien sudah tidak mampu berkomunikasi lagi		

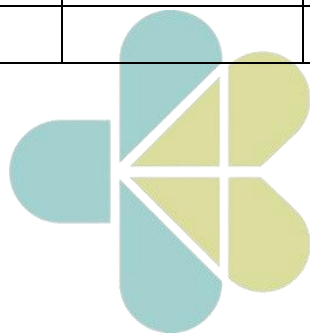


Lampiran 7. Rekap Evaluasi Skor NRS

Keterangan Skor :

- 0 = Tidak nyeri
- 1-3 = Nyeri ringan
- 4-6 = Nyeri sedang
- 7-10 = Nyeri berat

No	Hari/Tanggal	Skor NRS		Selisih Skor	Kategori Nyeri
		Sebelum	Sesudah		



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluh

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Ketidaknyamanan nyeri punggung
 Sub Pokok Bahasan : Fisiologi, dampak, cara mengatasi, dan cara mencegah nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III
 Sasaran : Ibu Hamil Trimester III
 Tempat : Rumah Pasien
 Pelaksana : Fharisya Anabila

I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)

Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, diharapkan ibu dapat mengetahui dan memahami tentang ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)

Setelah ibu mendapatkan pendidikan kesehatan dan praktik selama 40 menit, diharapkan ibu dapat:

- a. Menyebutkan penyebab nyeri punggung, dampak, cara mengatasi, dan cara mencegahnya.
- b. Memahami perubahan fisiologi dan psikologi pada kehamilan Trimester III.
- c. Menyebutkan kebutuhan ibu hamil Trimester III.
- d. Menyebutkan ketidaknyamanan pada kehamilan Trimester III.
- e. Menyebutkan tanda bahaya pada kehamilan Trimester III.

- f. Menyebutkan tanda persalinan dan persiapan persalinan.
- g. Mempraktikkan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung.

III. MATERI

- a. Fisiologi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III
- b. Dampak nyeri punggung
- c. Cara mengatasi dan mencegah nyeri punggung
- d. Perubahan fisiologi dan psikologi Trimester III
- e. Kebutuhan ibu hamil Trimester III
- f. Ketidaknyamanan Trimester III
- g. Tanda bahaya kehamilan
- h. Tanda persalinan dan persiapan persalinan
- i. Senam hamil (gerakan sederhana untuk mengurangi nyeri punggung)

IV. KEGIATAN

No.	Tahapan	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran	Waktu
1.	Pendahuluan	a. Memberi salam b. <i>Informed Consent</i>	a. Menjawab Salam b. Menyimak	5 Menit
2.	Isi	a. Menjelaskan penyebab nyeri punggung b. Menjelaskan dampak c. Menjelaskan cara mengatasi dan mencegah d. Menjelaskan perubahan fisiologi & psikologi e. Menjelaskan kebutuhan ibu hamil f. Menjelaskan ketidaknyamanan Trimester III g. Menjelaskan tanda bahaya h. Menjelaskan tanda persalinan & persiapan	a. Menyimak b. Bertanya	15 Menit
3.	Praktik	Mengajarkan dan memandu senam hamil (pemanasan, gerakan inti untuk punggung, pendinginan)	a. Mengikuti Gerakan b. Bertanya	20 Menit
4.	Penutup	a. Evaluasi b. Memberi Salam	a. Menjawab b. Menyimak	5 Menit

V. METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Demonstrasi (senam hamil)

VI. MEDIA

1. Leaflet
2. Poster/gambar
3. Alat bantu (matras)

Leaflet dan Poster

BEBAS NYERI PUNGGUNG, NYAMAN MENANTI PERSALINAN

MENGAPA PUNGGUNG SERING SAKIT?
Seiring bertambahnya usia kehamilan (Trimester III), beban di perut meningkat. Hal ini menyebabkan pusat gravitasi tubuh berpindah ke depan, sehingga otot punggung bekerja lebih keras dan tulang belakang melengkung secara berlebihan.

MANFAAT SENAM HAMIL

- Mengurangi ketegangan otot punggung.
- Memperbaiki postur tubuh.
- Melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh.
- Melatih pernapasan untuk persiapan persalinan.

GERAKAN SENAM HAMIL

- 1. Cat Back Stretch**
 Posisi merangkak. Lengkungkan punggung perlahan dari tulang ekor ke arah bahu, 5 kali.
- 2. Forward Bend**
 Duduk, kaki lurus ke depan. Rentangkan tangan ke depan hingga menyentuh lantai, lalu tegak kembali, 2-3 kali.
- 3. Trunk Twist**
 Duduk bersila. Putar badan perlahan ke arah kanan, lalu ke kiri (tangan menumpu di lantai/kaki), 5-10 kali.
- 4. Rocking Back Arch**
 Berlutut, tangan lurus ke depan di lantai. Tarik tubuh perlahan ke belakang lalu kembali tegak, 5-10 kali.
- 5. Back Press**
 Berdiri bersandar di dinding. Tekan punggung bawah rapat ke dinding (tahan 10 detik), lalu lepaskan, 10 kali.
- 6. Seated Side Bend**
 Duduk bersila. Angkat satu lengan lurus ke atas dan tekuk badan ke arah samping lawan bergantian.
- 7. Gerakan Lunge**
 Berdiri kuda-kuda (bisa berpegangan). Geser satu kaki ke belakang, tahan 5-10 detik, 3-5 kali.
- 8. Triangle Pose**
 Berdiri lebar. Bungkukkan badan ke samping hingga satu tangan menyentuh lutut/tulang kering, 10-30 detik.

TIPS POSTUR "ANTI-NYERI" SEHARI-HARI

Senam saja tidak cukup jika postur harian salah. Terapkan ini:

- Cara Berdiri: Tegakkan bahu, jangan membusungkan perut terlalu depan.
- Cara Duduk: Gunakan kursi yang memiliki sandaran punggung. Jangan menyilangkan kaki.
- Cara Bangun Tidur: Miringkan badan terlebih dahulu, gunakan tangan untuk mendorong tubuh hingga duduk, baru berdiri (jangan langsung bangun terlentang).
- Cara Mengambil Barang: Tekuk lutut (jongkok), jangan membungkuk untuk mengambil barang di lantai.

KAPAN HARUS BERHENTI? (TANDA BAHAYA)

Segera hubungi bidan atau dokter jika saat/setelah senam muncul:

1. Kontraksi yang teratur dan menyakitkan.
2. Keluarnya cairan (ketuban) atau flek darah dari jalan lahir.
3. Pusing hebat, sakit kepala, atau pandangan kabur.
4. Nyeri dada atau sesak napas yang tidak hilang saat istirahat.
5. Gerakan janin berkurang secara drastis.




PANDUAN KESEHATAN IBU HAMIL TRIMESTER III

PANDUAN NUTRISI DAN TABLET TAMBAH DARAH IBU HAMIL

CARA MENGURANGI NYERI PUNGGUNG

ISTIRAHAT CUKUP

DUDUK & BERDIRI TEGAK

KOMPRES HANGAT PUNGGUNG

PIJATAN RINGAN

SENAM HAMIL

HINDARI ANGKAT BEBAN BERAT

MANFAAT SENAM HAMIL: Memperkuat Elastisitas Otot Perut, Ligamen & Dasar Panggul. Memicu Endorfin (Perileks: Penghambat Nyeri).

KETIDAKNYAMANAN FISILOGIS

Akibat pertumbuhan janin & perubahan tubuh.

NYERI PUNGGUNG

KAKI BENGGAK

SESAK NAPAS

SAKIT LIGAMEN

GANGGUAN TIDUR

HEARTBURN

POLA MAKAN BERGIZI SEIMBANG IBU HAMIL

Piring Makanku

KARBOHIDRAT

PROTEIN

KARBOHIDRAT

SAYUR & BUAH

PROTEIN

KONSUMSI TERATUR

MAKAN 3 KALI SEHARI

MANFAAT NUTRISI: Mendukung pertumbuhan janin, menjaga energi ibu, dan penuhi kebutuhan harian.

TABLET TAMBAH DARAH (Fe) UNTUK IBU

MANFAAT FE

Fe

MENCEGAH ANEMIA PADA IBU

MENINGKATKAN ENERGI IBU

KEBUTUHAN IBU TRIMESTER III

- NUTRISI SEHAT (GIZI SEIMBANG)
- HIDRASI (AIR MINUM CUKUP)
- OLAH RAGA RINGAN (JALAN KAKI)
- PERSIAPAN MELAHIRKAN (TAS BERSALIN)
- DUKUNGAN SUAMI & KELUARGA
- KONTROL RUTIN KE BIDAN/DOKTER

TANDA-TANDA BAHAYA KEHAMILAN TRIMESTER III

PENDARAHAN PERVAGINAL

SAKIT KEPALA HEBAT

BENGKAK MUKA & TANGAN

BENGKAK MUKA & TANGAN

KETUBAN PECAH DINI

BAYI KURANG BERGERAK

NYERI PERUT HEBAT

JIKA MENEMUKAN TANDA INI, SEGERA KE FASILITAS KESEHATAN!

CARA TERBAIK KONSUMSI TABLET Fe

DIPAKAI MALAM HARI MEMINIMALISIR RASA MUAL

JANGAN MINUM DENGAN TEH/KOPI

PENTINGNYA MENCEGAH ANEMIA

ANEMIA DAPAT MENYEBABKAN:

LELAH BERLEBIH

PUSING

KELAHIRAN PREMATUR

PENDARAHAN SAKIT PERSALINAN

KONSUMSI TABLET FE SECARA RUTIN SESUAI ANJURAN PETUGAS KESEHATAN!

AYO JAGA KESEHATAN IBU DAN JANIN!

AYO JAGA KESEHATAN IBU DAN JANIN DENGAN NUTRISI TEPAT!

PANDUAN KEBUTUHAN TIDUR IBU HAMIL

PANDUAN DUKUNGAN KELUARGA & TIM MEDIS BAGI IBU HAMIL TRIMESTER III

PENTINGNYA TIDUR BERKUALITAS PADA TIDUR TRIMESTER III

MENDUKUNG PERTUMBUHAN JANIN

MENINGKATKAN ENERGI IBU

MEJAGA STABILITAS MOOD

MENINGKATKAN ENERGI IBU

MEJAGA

KONSUMSI TERATUR

MAKAN 3 KALI SEHARI

MANFAAT NUTRISI: Mendukung pertumbuhan janin, menjaga energi ibu, dan penuhi kebutuhan harian.

JADWAL TIDUR IDEAL IBU HAMIL

TIDUR MALAM (7-8 JAM/HARI)

TIDUR SIANG (1-2 JAM/HARI)

DUKUNGAN & MOTIVASI BAGI IBU

- IBU MERASA TENANG, NYAMAN, DAN PERCAYA DIRI
- MENGHADAPI KELUHAN DENGAN POSITIF
- SUAMI, KELUARGA, & TENAGA KESEHATAN SIAP MEMBANTU

DUKUNGAN SUAMI DAN KELUARGA

- MEMBERIKAN DUKUNGAN PSIKIS
- BANTUAN DOMESTIK (MEMBERSIHKAN RUMAH, MEMASAK)
- ISTIRAHAT ADEKUAT UNTUK IBU

POSISI TIDUR NYAMAN PADA TRIMESTER III

MIRING KIRI UNTUK ALIRAN DARAH OPTIMAL

MIRING KIRI UNTUK ALIRAN DARAH OPTIMAL

BANTAL PENYANGGA UNTUK PINGGANG DAN LUTUT

LARANGAN JANGAN BEGADANG!

MEYERABAKAN LELAH BERLEBIH

MENINGKATKAN STRES

MENGANGGU PENCERNAAN

MENGURUNKAN IMUNITAS

HINDARI BEGADANG UNTUK KESEHATAN IBU DAN JANIN!

MANFAAT DUKUNGAN PSIKIS

IBU LEBIH RILEKS & BAHAGIA

MENGURANGI STRES & KECEMASAN

MENINGKATKAN ENERGI & MOOD

MANFAAT DUKUNGAN DOMESTIK

MENGHEMAT ENERGI IBU

MENJAGA KESEHATAN FISIK IBU

MENJAGA KESEHATAN JANGKA PANJANG KELUARGA

AYO JAGA KESEHATAN IBU DAN JANIN DENGAN ISTIRAHAT CUKUP!

AYO JAGA KESEHATAN IBU DAN JANIN DENGAN DUKUNGAN YANG ADEKUAT!

PANDUAN MENJAGA PERSONAL HYGIENE IBU HAMIL

KEBERSIHAN TANGAN & AREA GENITALIA

- 1 CUCI TANGAN SEBELUM & SESUDAH BUANG AIR KECIL
- 2 KERINGKAN AREA GENITALIA DENGAN HANDUK BERSIH SESUDAH BAK

MEMILIH CELANA DALAM YANG TEPAT

GUNAKAN CELANA DALAM BERBAHAN KATUN (Bahan Berpori, Serap Keringat)

GANTI CELANA DALAM JIKA TERASA LEMBAP/BASAH

PANDUAN PERSALINAN & ASI EKSKLUSIF BAGI IBU HAMIL TRIMESTER III

TANDA-TANDA PERSALINAN

- 1 KONTRAKSI SEMAKIN KUAT & TERATUR (PERUT MULAS)
- 2 PENGELUARAN LENDIR BERCAMPUR DARAH
- 3 NYERI DI PERUT & PUNGUNG BAWAH
- 4 AIR KETUBAN PECAH
- 5 VAGINA MELEBAR & TEKanan PANGGUL

ASI EKSKLUSIF: HANYA ASI UNTUK BAYI 0-6 BULAN

PEMBERIAN HANYA ASI SAJA

- PEMBERIAN HANYA ASI SAJA
- TANPA MAKANAN/MINUMAN TAMBAHAN (WALAU PUN AIR PUTIH)
- DARI LAHIR SAMPAI USIA 6 BULAN

TANDA-TANDA IRITASI & GATAL

KEMERAHAN & GATAL BERLEBIH

KEPUTIHAN TIDAK WAJAR

NYERI SAAT BAK

HINDARI PENYEBAB GATAL & INFeksi

HINDARI PENGGUNAAN SABUN KEWANITAAN BERPEWANGI/KIMIA KERAS

TIDAK MENGGUNAKAN PAKAIAN KETAT DAN BERBAHAN SINTETIS

JANGAN MEMBIARKAN AREA LEMBAP

JANGAN MEMBIARKAN AREA LEMBAP

MANFAAT ASI UNTUK BAYI

NUTRISI LENGKAP & GIZI BAYI

MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

MENDUKUNG TUMBUH KEMBANG OPTIMAL

MANFAAT ASI UNTUK IBU

MENINGKATKAN IKATAN BUNDA-BAYI

MEMBANTU PEMULIHAN IBU

KESEHATAN JANGKA PANJANG IBU

AYO JAGA KEBERSIHAN DIRI UNTUK PENCEGAHAN GATAL PADA GENITALIA!

AYO JAGA KESEHATAN IBU DAN JANIN DENGAN ASI EKSKLUSIF & PANDUAN PERSALINAN!

**Lampiran 9. Surat Penelitian Untuk Kepala Kesatuan Bangsa Dan Politik
Provinsi Bengkulu**



**Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan**

Politeknik Kesehatan Bengkulu

Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225

(0736) 341212

<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

23 Februari 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/1146 /2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Badan Kesbangpol Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Fharisya Anabila
NIM : P01740123014
Tempat Penelitian : PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr. Keb
Waktu Penelitian : 02 Maret-13 Maret 2026
Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung
No Handphone : 0895417334021

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 10. Surat Penelitian Untuk Kepala Dinkes Kota Bengkulu



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Bengkulu
 Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
 Bengkulu 38225
 (0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/1197 /2026
 Perihal : Izin Penelitian

23 Februari 2026

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
 di
 Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Fharisya Anabila
 NIM : P01740123014
 Tempat Penelitian : PMB Bd.Okta Nopisia, S.Tr. Keb
 Waktu Penelitian : 02 Maret-13 Maret 2026
 Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung
 No Handphone : 0895417334021

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Lampiran 11. Surat Penelitian Untuk PMB Bd. Okta Nopisia, S. Tr. Keb Kota Bengkulu



**Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan**

Politeknik Kesehatan Bengkulu

Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan

Bengkulu 38225

(0736) 341212

<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

23 Februari 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/1891 /2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr. Keb
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Fharisya Anabila
NIM : P01740123014
Tempat Penelitian : PMB Bd.Okta Nopisia, S.Tr. Keb
Waktu Penelitian : 02 Maret-13 Maret 2026
Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung
No Handphone : 0895417334021

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 12. Surat Rekomendasi dari Kesbangpol Untuk PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb Kota Bengkulu

SURAT



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/475/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/1896/2026 Tanggal 23 Februari 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Fharisya Anabila
NIM : P01740123014
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : Diploma Tiga Kebidanan Jurusan Kebidanan
Judul Penelitian : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung
Tempat Penelitian : PMB Bd.Okta Nopisia, S.Tr. Keb
Waktu Penelitian : 02 Maret 2026 s.d 13 Maret 2026
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 25 Februari 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM
Pembina Utama Muda (IVc)
NIP. 197009021993031006

Lampiran 13. Surat Rekomendasi dari Dinkes Untuk PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb Kota Bengkulu



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN**

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu
Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 919 / D.Kes / 2026

Dasar Surat

1. Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/1897/2026 Tanggal 23 Februari 2026
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/475/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 25 Februari 2026, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas nama :

Nama : Fharisya Anabila
NIM : P01740123014
Program Studi : DIII Kebidanan
Judul : Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung
Lokasi Penelitian : PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb
Lama Kegiatan : 02 Maret 2026 s/d 13 Maret 2026
No Hp / Email : 0895417334021

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Februari 2026
 Plt. Kepala Dinas Kesehatan
 Kota Bengkulu

Nelli Hartati, SKM, MM
 Pembina - IV/a
 Nip. 19720419 199101 2 001

Tembusan :

1. Yth.Sdr. PMB Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 14. Surat Keterangan Selesai Penelitian



PRAKTEK MANDIRI BIDAN

Bd. OKTA NOPISIA, S.Tr. Keb

No SIPB : 500.16.7.2/27081671255/SIPB/DPMPPTSP/2024

Jl. Padat Karya 1, RT/RW 002/004, Sumur Dewa, Selebar, Kota Bengkulu

Email : oktanopisia27@gmail.com WA:082177600730



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

SIPB : 500.16.7.2/27081671255/SIPB/DPMPPTSP/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Bidan Okta Nopisia, S.Tr.Keb Kota Bengkulu,

Menerangkan bahwa :

Nama : Fharisya Anabila

NIM : P01740123014

Jurusan : DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Praktek Mandiri Bidan Okta Nopisia, S.Tr.Keb Kota Bengkulu, dari tanggal 4 Maret sd 11 Maret dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di PMB "O" Kota Bengkulu Tahun 2026".
Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Maret 2026



Bd. Okta Nopisia, S.Tr.Keb

Lampiran 15. Surat Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden

**SURAT PERNYATAAN
KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novita Mira Utami, S.Tr. Kebid Cttg
Umur : 29 th
Alamat : Jl. P.E. Martadurata 10 Rt. 3g Rw. 07 Pg. Jawa

Setelah mendapatkan penjelasan, saya menyetujui untuk menjadi subjek dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di PMB "OK" Kota Bengkulu" yang akan dilakukan oleh Fharisya Anabila Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun, apabila selama penelitian saya ingin mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa adanya sanksi.

Bengkulu, Maret 2026

Responden



(Novita Mira Utami, S.Tr. Kebid Cttg)

Lampiran 16. Surat Persetujuan Tindakan Medis

SURAT PERSETUJUAN TINDAKAN MEDIS

Yang bertanda tangan dibawah ini, Suami/Anak/Orang Tua dari pasien :

Nama : M. Limas Carrow. M. Ak.
 Umur : 30 th.
 Status : Suami
 Alamat : Jl R.E. Mastadinata 10. Rt. 30 Rw. 07 Pg. dua

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa setelah mengetahui tujuan dari tindakan khusus yang dilakukan berupa "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di PMB "OK" Kota Bengkulu"

Maka kami menyatakan tidak keberatan untuk dilakukan tindakan tersebut diatas, setelah mendapatkan keterangan mengenai sistematik dan prosedur tindakan.

Demikian persetujuan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Bengkulu, Maret 2026

Pelaksana tindakan



(Fharisya Anabila)

Yang membuat pernyataan



(M. Limas Carrow. M. Ak.)

Lampiran 17. Surat Pernyataan Informed Consent

**SURAT PERNYATAAN
INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novita Mira Utami, S.Tr. Keb. CHE

Umur : 29 Tahun

Alamat : Jl. R. E. Martadinata 10 RT 3g. RW. 07 Pagar Dewa

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk menjadi subjek dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di PMB "OK" Kota Bengkulu" yang akan dilaksanakan selama 8 hari sesuai dengan sistematik dan prosedur yang telah dijelaskan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Maret 2026

Responden



(Novita Mira Utami, S.Tr. Keb. CHE)

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian

INFORMED CONCENT

Hari/Tanggal : Selasa, 03 Maret 2026



KUNJUNGAN HARI KE-1

Hari/Tanggal : Rabu, 04 Maret 2026



Melakukan Anamnesa



Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah



Melakukan Pemeriksaan Fisik



Melakukan Pemeriksaan DJJ



Melakukan Pemeriksaan Protein dan Glukosa Urine



Memberikan Penkes kepada Ibu

KUNJUNGAN HARI KE-2

Hari/Tanggal : Kamis, 05 Maret 2026



Melakukan Pemeriksaan Tekanan darah



Melakukan Pemeriksaan DJJ



Melakukan Gerakan Senam



Memberikan Penkes kepada Ibu

LEMBAR PENGUKURAN PENYAKIT (NRS)		
Revisi: 1.00. Untuk skala ini, skor 0 berarti tidak ada rasa sakit, skor 10 berarti rasa sakit terburuk yang pernah dialami pasien. 1. Tidak ada rasa sakit 2. Rasa sakit ringan 3. Rasa sakit sedang 4. Rasa sakit berat 5. Rasa sakit sangat berat 6. Rasa sakit terburuk 7. Rasa sakit yang tidak dapat ditoleransi 8. Rasa sakit yang tidak dapat ditoleransi 9. Rasa sakit yang tidak dapat ditoleransi 10. Rasa sakit yang tidak dapat ditoleransi		
NO	PERNYATAAN	SEBELUM
1	Tidak ada rasa sakit	
2	Rasa sakit ringan	
3	Rasa sakit sedang	
4	Rasa sakit berat	
5	Rasa sakit sangat berat	
6	Rasa sakit terburuk	
7	Rasa sakit yang tidak dapat ditoleransi	
8	Rasa sakit yang tidak dapat ditoleransi	
9	Rasa sakit yang tidak dapat ditoleransi	
10	Rasa sakit yang tidak dapat ditoleransi	

Lembar NRS

KUNJUNGAN HARI KE-3

Hari/Tanggal : Jumat, 06 Maret 2026



Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah



Melakukan Pemeriksaan DJJ



Memberikan Penkes kepada Ibu

KUNJUNGAN HARI KE-4

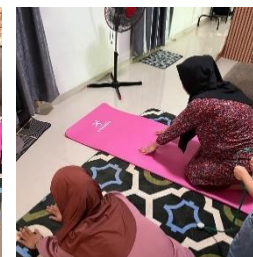
Hari/Tanggal : Sabtu, 07 Maret 2026



Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah



Melakukan Pemeriksaan DJJ



Melakukan Gerakan Senam

[illegible]

Hari/Tanggal : Minggu, 08 Maret 2026



Hari/Tanggal : Senin, 09 Maret 2026



[illegible]

Mengevaluasi Nyeri

Memberikan Penkes kepada Ibu

Lembar NRS

Memberikan Penkes
kepada Ibu

KUNJUNGAN HARI KE-8

Hari/Tanggal : Rabu, 11 Maret 2026



Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah



Melakukan Pemeriksaan Fisik



Melakukan Gerakan Senam



Mengevaluasi Nyeri



Memberikan Penkes kepada Ibu

LEMBAR PENGUKURAN PENYAKIT (NRS)

Formulir ini digunakan untuk mengukur tingkat nyeri pasien. Nyeri adalah pengalaman subjektif yang berkaitan dengan sensasi rasa sakit dan emosi. Nyeri dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti trauma, infeksi, atau penyakit kronis. Nyeri dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien dan memerlukan penanganan yang tepat.

Skala NRS (Visual Analog Scale) digunakan untuk mengukur tingkat nyeri. Skala ini terdiri dari dua garis horizontal dengan kata-kata "Tidak Ada Nyeri" di satu ujung dan "Nyeri Terburuk yang Pernah Dirasakan" di ujung lainnya. Pasien diminta untuk menandai tingkat nyeri yang dirasakan dengan tanda silang (X) pada garis tersebut.

Skala NRS (Visual Analog Scale) digunakan untuk mengukur tingkat nyeri. Skala ini terdiri dari dua garis horizontal dengan kata-kata "Tidak Ada Nyeri" di satu ujung dan "Nyeri Terburuk yang Pernah Dirasakan" di ujung lainnya. Pasien diminta untuk menandai tingkat nyeri yang dirasakan dengan tanda silang (X) pada garis tersebut.

NO	PERNYATAAN	TERBELUM	SEKARANG
1	Tidak ada rasa nyeri		
2	Nyeri ringan, tidak mengganggu aktivitas sehari-hari		
3	Nyeri sedang, mengganggu aktivitas sehari-hari		
4	Nyeri berat, mengganggu aktivitas sehari-hari		
5	Nyeri sangat berat, mengganggu aktivitas sehari-hari		
6	Nyeri luar biasa, mengganggu aktivitas sehari-hari		
7	Nyeri tidak tertahankan, memerlukan tindakan medis segera		
8	Nyeri luar biasa, memerlukan tindakan medis segera		
9	Nyeri sangat berat, memerlukan tindakan medis segera		
10	Nyeri luar biasa, memerlukan tindakan medis segera		

Lembar NRS

Lampiran 19. Rekap Evaluasi Skor NRS

Rekap Evaluasi Skor NRS

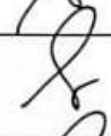
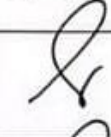
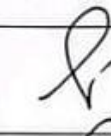
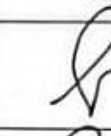
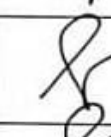
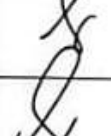
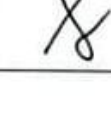
Keterangan Skor :

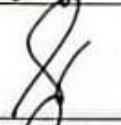
- 0 = Tidak nyeri
- 1-3 = Nyeri ringan
- 4-6 = Nyeri sedang
- 7-10 = Nyeri berat

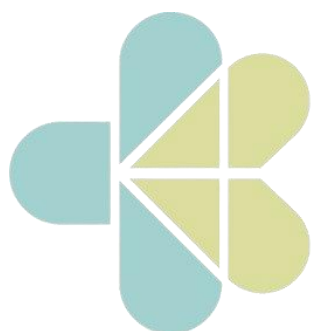
No	Hari/Tanggal	Skor NRS		Selisih Skor	Kategori Nyeri
		Sebelum	Sesudah		
1.	Kamis, 05-03-2026	5	4	1	Sedang
2.	Sabtu, 07-03-2026	4	3	1	ringan
3.	Senin, 09-03-2026	2	2	0	ringan
4	Rabu, 11-03-2026	2	1	1	ringan

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

Nama Pembimbing : Suci Sholihat, SST., M. Keb
 NIP : 1990122262020122006
 Nama Mahasiswa : Fharisya Anabila
 NIM : P01740123014
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1.	04 November 2025	Pengajuan Judul LTA	ACC Judul, lengkapi data dan menyusun BAB I, II, dan III	
2.	12 Desember 2025	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan Latar Belakang	
3.	18 Desember 2025	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan BAB I, II, dan III	
4.	08 Januari 2026	Bimbingan BAB I, II dan III	Perbaikan BAB I, II, dan III	
5.	26 Januari 2026	Bimbingan BAB I, II dan III	Perbaikan BAB I, II, dan III	
6.	28 Januari 2026	Bimbingan BAB I, II dan III	Perbaikan BAB I, II, dan III	
7.	29 Januari 2026	Bimbingan BAB I, II dan III	ACC Ujian Proposal	
8.	05 Februari 2026	Ujian Proposal	Revisi Proposal	
9.	11 Februari 2026	Bimbingan Revisi Proposal	Perbaikan Proposal	
10.	12 Februari 2026	Bimbingan Revisi Proposal	ACC perbaikan Proposal	
11.	02-13 Maret 2026	Melakukan Penelitian	Lanjutkan Penelitian	

12.	12 April 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	
13.	20 April 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	
14.	24 April 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	
15.	28 April 2026	Bimbingan BAB IV dan V	ACC Laporan	
16.	17 Juni 2026	Ujian Hasil LTA	Revisi Ujian Hasil	
17.	22 Juni 2026	Bimbingan Revisi LTA	ACC LTA	



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu