

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Rusyanti, S., Yuliani, V., & Baska, D. Y. (2024). *Konsep dasar teori kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, nifas, dan keluarga berencana*. Penerbit NEM.
- Afrilia, E., Musa, S. M., & Lestari, M. (2022). Metode Hypnosis Dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan: Studi Literatur. *Jurnal Jkft*, 7(1), 54–58.
- Aida Fitriani, DDT., M. K., Ayesha Hendriana Ngestiningrum, S.ST., M. K., Siti Rofi'ah, S.S.T., M. K., Florica Amanda, S.Tr.Keb., M. K., Nizan Mauyah, S.SiT., SKM., M. K., Eka Supriyanti, SST., M. K., & Royani Chairiyah, SiT., M. K. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid Ii. In *PT Mahakarya Citra Utama Group* (Vol. 8, Issue 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>
- Astuti, P., & Tamara, D. (2024). *The Journal Health Of Science Pebta*, dkk. 1(2), 19–25.
- Ayu, El. (2024). Volume 13 , No 2 2024 PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI NYERI APPLICATION OF PREGNANCY EXERCISE TO OVERCOME BACK PAIN IN. 13(2), 252–259.
- B, Y. F., Azizah, N., & Sinaga, R. (2024). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III di Praktek Mandiri Bidan Novia Br Karo Kec . Sunggal Kab . Deli Serdang Tahun 2023 STIKes Mitra Husada Medan , Indonesia fisiologis dan biomekanis pada tubuh ibu , salah satunya adalah nyeri punggung bawah. November.*
- Dewi, N. S., Farras, B., & Aydrus, A. (2024). *Penyuluhan Kesehatan “ Rehabilitasi Medik Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil ” Health Education “ Medical Rehabilitation for Low Back Pain in Pregnant Women .”* 820–824.
- 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)*, 2(2), 275–279.
- Ella Khairunnisa, Eka Riana, Dwi Khalisa Putri, & Sella Ridha Agfiani. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB*

Midwifery Journal, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69>

Elvina, A. (2025). *GENITRI : JURNAL PENGABDIAN*. 4, 38–43.

hastuti usman, siti hadijo badjo. (2021). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung dan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III Hastuti Usman*. 3. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.406>

Hidayah, N., Kurniawati, D. A., Umaryani, D. S. N., & Ariyani, N. (2023). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. Sereal Untuk*, 8(1), 51.

Hidayati, H. B. (2022). *Nyeri punggung bawah*. Airlangga University Press.

Ibu, P., Trimester, H., Di, I. I. I., Kerja, W., & Bukit, P. (2025). *Jurnal Kebidanan, Volume 15 No.1 Tahun 2025*. 15(1).

Ismainar, H., Musrif, F., Kartini, Rohmawati, W., Pertiwi, Y., Evayanti, A., Yusrawati, Farming, Wijayanti, E., Triana, A., Yanti, J. S., Ibrahim, M., Wulandari, B. A., & Amani, F. Z. (2021). *Komplikasi Kehamilan*.

Kesehatan, D., Kebidanan, J., Vol, K., Senam, H., Dengan, H., Punggung, N., Ibu, P., Trimester, H., Di, I. I. I., Manggis, G., Banjarbaru, K., & Yuliastuti, E. (2022). *Case Control*. 1(2), 1–10.

Marwati, M., Handayani, B., Moedjiherwati, T., & Octaviati, M. (2024). *Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.52643/jppkm.v2i1.4276>

Meiri Kurniyati, E., Permatasari, D., Gamar, I., Pratiwi, D., & Bidan, P. P. (2024). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan 34 Minggu dengan Nyeri Punggung Bawah (NPB) Midwifery Care at 34 Weeks Pregnancy with Lower Back Pain (NPB). Jurnal Ilmiah Kebidan Dan Kesehatan*, 2(1), 15–21.

Muawanah, S. (2023). *Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil* Muawanah, S. (2023) ‘Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil’, *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 118–128.

Neneng Sri Sulistiya Wati(1), Setiana Andarwulan(2), Tetty Rihardini (3), Y. K. W. (2025). *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*. 14, 248–256.

Novani Elkhapi , Fika Minata² , Yulizar³, A. A. (2023). *Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil*

Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023. *Jurnal of Social Science Research*, 3(5), 6411–6425. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AHubungan>

Nurjanah, F. W., & Organisation, P. (2025). *Jurnal Sains dan Teknologi Kesehatan Terapi Non Farmakologi Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung : Literatur Review*. 6(1), 21–28.

Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.525>

Oktavia, L. D. (2024). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Deepublish.

Oktavia, Y. (2024). *Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. 5(2), 207–223.

Pain, L. B. (2025). *Penatalaksanaan Senam Hamil untuk Mengurangi Keluhan*. 7, 199–206.

Pengantar, K., & Thabrani, J. H. (2024). *Ini Dimanfaatkan Untuk Penyusunan*.

Pertiwi, B., Terapi, E., Jahe, K., Low, T., Pain, B., Ibu, P., & Di, H. (2022). *Jurnal Kesehatan Pertiwi*. 4(1), 66–73.

Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan ibu Hamil trimester III pada nyeri punggung Di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(2).

Purba, T. N. (2023). Ketidaknyamanan Sering Berkemih Pada Kehamilan Trimester I. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 753–757.

Purwiningsih, D. W., & Purnama, S. (2023). *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan*. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 37–42.

Putri, D. N., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Implementation Of Warm Compresses To Reduce Back Pain In Trimester III Pregnant Women In The Work Area Of UPTD Puskesmas Purwosari Kec. North Metro In 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 179–186. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/455/0>

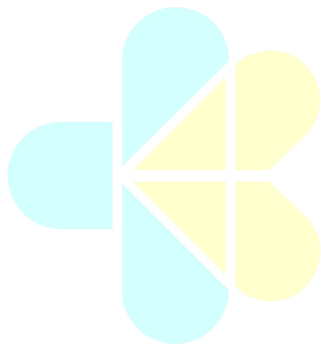
Rahmawati, D. T., Syafrie, I. R., Iswari, I., Kadarsih, M., & Ekaguspita, D. (2021). Gerakan Mandiri Senam Hamil Untuk Kebugaran dan Daya Tahan Tubuh pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal PADAMU NEGERI (Pengabdian Pada Masyarakat Bidang Eksakta)*, 2(1), 19–26.

<https://doi.org/10.37638/padamunegeri.v2i1.525>

- Ramadhany, Y. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Nurwati Wilayah Kerja Air Tiris*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- RI, K. (2023). DATA KESEHATAN KELUARGA. *DATA KESEHATAN KELUARGA*.
- Setiyaningsih, S. hadi. (2025). *Senam gym ball menurunkan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester iii*. 3(1), 109–117.
- Setyorini, D., Kep, M., Mat, S., Wulandari, N. M. R. S., Kep, M., Indarsita, D., Armini, N. K. A., Triharini, M., Kp, S., & Kep, M. (2025). *Buku Gangguan Kehamilan Pada Trimester III*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Susilawati, N. N. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 963–971.
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2019). *Asuhan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Syaiful, Y., Ns, S. K., Kep, M., Fatmawati, L., & ST, S. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Media Publishing.
- Tyastuti, S., Wahyuningsih, H. P., SiT, S., Keb, M., Wahyuningsih, H. P., SiT, S., & Keb, M. (2016). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Veri, N., Iskandar Faisal, T., & Khaira, N. (2023). Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Umum Kehamilan Trimester III. *Femina Jurnal Kebidanan*, 3(2), 223–240.
- 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.
- WHO guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain in adults in primary and community care settings*. (n.d.).
- Widiarti, I. R., Yulviana, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tuah, H. (2021). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. 1, 153–160.
- Windayanti, H., Studi, P., Program, K., Kesehatan, F., Waluyo, U. N., Hamil, I., & Punggung, N. (2024). *Prenatal Yoga untuk Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil*. 6(2), 264–272.

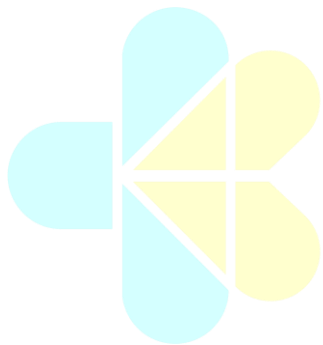
Yulia Herliani, S. S. T., Keb, M., Rolita Efriani, S., Keb, M., Sujianti, S., Khodijah, U. P., ST, S., Sundari, A., ST, S., & Yolanda, S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). *Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada*. 5, 14–20.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

L A M P I R A N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1. Standar Prodesur Operasional (Sop) Senam Hamil

Pengertian	Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament- ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
Tujuan dan Manfaat	Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada Wanita hamil, mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan Menguasai Teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang di atasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri pada saat his/kontraksi Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari-hari, juga untuk memperoleh sikap tubuh yang relaks dan ketenangan selama melahirkan.
Indikasi	Kehamilan normal dan sehat dengan usia kehamilan mulai dari 28 minggu
Ruang Lingkup	Mahasiswa dan ibu hamil
Persiapan Klien	Menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan klien/keluarga\ Berikan klien kesempatan untuk bertanya sebelum kegiatan dilakukan
Persiapan alat	Matras Bantal

Prosedur	1. Gerakan Pemanasan  Gambar 2.2 Gerakan Pemanasan - Ambil posisi duduk - Gerakkan kepala menengok ke arah kanan dan kiri - Miringkan kepala ke arah kanan dan kiri - Tundukkan kepala dan Angkat kepala sambil menarik nafas, kemudian hembuskan perlahan. - Lakukan gerakan sebanyak 8x hitungan. 2. Memutar Lengan dan Mengencangkan Payudara  Gambar 2.3 Memutar Lengan dan Mengencangkan Payudara - Letakkan jari-jari tangan di bahu dengan kedua lengan menjepit payudara dan mengangkat payudara

dengan kedua siku tersebut.

- b. Lakukan gerakan dengan memutar lengan.
- c. Lepas perlahan-lahan kemudian dilanjutkan dengan mengangkat kedua siku keatas dan kembali ke posisi semula.

3. Gerakan Relaksasi



Gambar 2.4 Gerakan Relaksasi

- a. Ambil posisi tidur miring kekanan dengan kepala di topang di tangan atau bantal.
- b. Kaki bawah lurus, kaki atas di tekuk
- c. Lakukan gerakan dengan mengangkat kaki ke atas, kemudian turunkan.
- d. Kemudian lakukan dengan mengangkat kaki atas, tekuk ke arah perut dan kaki bawah sejajar, luruskan dan kembalikan ke posisi semula.
- e. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

4. Gerakan Pergelangan Kaki dan Mengayuh



Gambar 2.5 Gerakan Pergelangan Kaki dan Mengayuh

- a. Ambil posisi tubuh terlentang dengan kedua kaki lurus. Jari-jari kaki dilurus kebawah dan keatas kembali.
- b. Putar pergelangan kaki dari arah kanan dan sebaliknya.
- c. Gerakan kaki seolah-olah mengayuh sepeda dengan kedua tangan disisi samping untuk menahan kaki itu.
- d. Lakukan masing-masing gerakan 8 kali.

5. Mengangkat Panggul



Gambar 2.6 Mengangkat Panggul

- a. Ambil posisi tubuh terlentang dengan kedua kaki

ditekuk

- b. Tangan diletakkan disamping tubuh untuk menahan badan
- c. Tarik nafas kemudian tahan sambil mengencangkan otot panggul. Tahan beberapa detik lakukan kembali keposisi semula sambil menghembuskan nafas secara perlahan.
- d. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali

6. Latihan Meneran



Gambar 2.7 Latihan Meneran

- a. Posisi tidur terlentang dan merangkul kedua paha dengan lengan sampai siku.
- b. Sambil menarik nafas, angkat kepala, pandangan keperut, lalu hembuskam nafas.
- c. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

7. Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)



Gambar 2.8 Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)

- a. Posisi seperti merangkak, bahu sejajar dengan kedua lengan dan dibuka sejajar.
- b. Dengan membuka kaki, angkat punggung dan tundukkan kepala, sambil menarik nafas, tahan beberapa detik kemudian kembali keposisi semula
- c. Saat posisi kembali, otot punggung rileks. Lakukan gerakan sampai 8 kali.

8. Forward Bend



Gambar 2.9 Forward Bend

- a. Duduk dilantai yang diberikan alas kemudian kaki

diluruskan kedepan sejajar dengan pantat.

b. Lakukan tarikan tangan kedepan dilanjutkan dengan telapak tangan menempel dilantai.

c. Lanjutkan dengan mengangkat perlahan-lahan.

Gerakan dapat dilakukan sebanyak 2-3 kali.

9. Trunk Twist



Gambar 2.10 Trunk Twist

a. Duduk dilantai dengan menyilangkan kedua kaki, menaruh tangan kiri ibu di kaki kanan, lalu tangan kanan di matras belakang tubuh ibu.

b. Secara perlahan-lahan putar tubuh bagian bahu atas ke kanan hingga sejajar dengan bahu sebelah kanan, lakukan gerakan yang sama pada bagian sisi kanan ibu.

c. Gerakan dapat dilakukan sebanyak 5-10 kali untuk setiap sisi.

h. Gerakan Lunge



Gambar 2.11 Gerakan Lunge

- a. Berdiri di matras dengan permukaan rata dan dapat dilakukan dengan di bantu oleh suami untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- b. Posisi kaki kuda-kuda, kemudian gerakkan satu kaki lainnya ke belakang dan tahan selama 5-10 detik dan kembali ke posisi awal.
- c. Gerakan dapat dilakukan sebanyak 3-5 kali

Lampiran 2. Surat Izin 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>

02 Maret 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/1131 /2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Bdn. Komariyah, S.Tr.Keb
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 : Tria Mutiara Sari
NIM : P01740123047
~~Tempat Penelitian~~ : PMB Komariyah, S.Tr.Keb
~~Waktu Penelitian~~ : 14 Hari
Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung
No Handphone : 081377525125

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

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Y Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Kesbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

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

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/655/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.1/2124/2026 tanggal 02 Maret 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Tria Mutiara Sari
NPM : P01740123047
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : D3 Kebidanan
Judul Penelitian : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung

Tempat Penelitian : PMB Komariyah S.Tr.Keb
Waktu Penelitian : 1 s.d 30 April 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, 30 Maret 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001



Dipindai dengan CamScanner

Tanda tangan telah distandarkan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Rekomendasi Dinkes



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

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

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/655/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.1/2124/2026 tanggal 02 Maret 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

- | | |
|-------------------|---|
| Nama | : Tria Mutiara Sari |
| NPM | : P01740123047 |
| Pekerjaan | : Mahasiswa/i |
| Prodi/ Fakultas | : D3 Kebidanan |
| Judul Penelitian | : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung |
| Tempat Penelitian | : PMB Komariyah S.Tr.Keb |
| Waktu Penelitian | : 1 s.d 30 April 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, 30 Maret 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001



Dipindai dengan CamScanner

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)

Lampiran 5. Surat Pengantar Menjadi Responden

SURAT PENGANTAR SEBAGAI RESPONDEN

Kepada Yth,

Sdr. Responden

Di-

Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan Program Studi Diploma Tiga Kebidanan akan melakukan penelitian mengenai "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung di PMB "K" Tahun 2026".

Nama : Tria Mutiara Sari

NIM : P01740123047

Tujuan penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma Tiga Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan untuk mengetahui "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung di PMB "K" Kota Bengkulu Tahun 2026". Kepada Saudara, saya mohon dapat menjawab pertanyaan dalam wawancara ini dengan sebenar-benarnya. Jawaban yang diberikan tidak akan disebarluaskan dan akan dijaga kerahasiaannya. Atas kesediannya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,



Tria Mutiara Sari



Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dina Bushana
Umur : 22 tahun
Alamat : Gang Muliati 23 . Rawo Matmur Permai

Setelah mendapatkan penjelasan, saya menyetujui dengan sukarela sebagai subjek penelitian "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung di PMB "K" Kota Bengkulu Tahun 2026" yang dimulai dari tanggal 06 s.d 18 april 2026. Demikian pernyataan ini saya buat dalam kondisi sehat jasmani dan rohani, serta tanpa paksaan dari manapun.

Bengkulu, 06 april 2026


Dina Bushana

Lampiran 7. Informed Consent

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dina Gustiana

Umur : 22 tahun

Alamat : Gang Melati 23, Rawamatum Permai

Menyatakan bersedia menjadi responden pada studi kasus yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung di PMB "K" Kota Bengkulu Tahun 2026" yang dimulai dari tanggal 06 s.d 18 april 2026. Setelah diberi penjelasan saya menyetujui dan bersedia mengikuti semua kegiatan yang dilaksanakan dengan sistematis dan prosedur yang dilakukan serta menerima hasil yang diberikan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam kondisi sehat jasmani dan rohani, serta tanpa paksaan dari manapun.

Peneliti



Tria Mutiara sari

Bengkulu, 06 april 2026

Responden


(.....)
Dina Gustiana

Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian



PRAKTIK MANDIRI BIDAN KOMARIYAH, S.Tr.Keb

GG.MERPATI 24 NO 032 RT13 RW 004 RAWA MAKMUR PERMAI
KOTA BENGKULU

SURAT KETERANGAN SELESAL PENELITIAN

Nomor : 02 / s-kt / IV / 2026

Yang bertanda tangan dibawah ini, Praktik Mandiri Bidan Kota Bengkulu

Nama : Komariyah, S.Tr.Keb

NIP : 197707062007012021

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa Prodi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu,

Yang bernama :

Nama : Tria Mutiara Sari

NIM : P01740123047

Institusi: Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Telah menyelesaikan penelitian di Praktik Mandiri Bidan Komariyah, S.Tr.Keb Kota Bengkulu Pada tanggal 06 April sd 19 April 2026 dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul " ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MASALAH NYERI PUNGGUNG DI PMB "K" KOTA BENGKULU TAHUN 2026 ".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 19 April 2026



NIP : 197707062007012021

Lampiran 9. Lembar Bimbingan



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Politeknik Kesehatan Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan

Bengkulu 35225

(0736) 341212

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

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

Nama Pembimbing : Nispi Yulyana, SST., M.Keb

NIP : 197807212008012022

Nama Mahasiswa : Tria Mutiara Sari

NIM : P01740123047

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III
 Dengan Masalah Nyeri Punggung Di PMB "K"
 Kota Bengkulu Tahun 2026

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 27 Oktober 2025	Pengajuan Judul Laporan Tugas Akhir	ACC Judul	
2.	Selasa, 11 November 2025	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan BAB I, II, dan III	
3.	Jumat, 14 November 2025	Bimbingan BAB I, II, Dan III	Perbaikan BAB I, II, dan III	
4.	Senin, 17 November 2025	Bimbingan BAB I,II, Dan III	Perbaikan BAB I dan II	
5.	Senin, 24 November 2025	Bimbingan BAB I, II Dan III	Perbaikan Latar Belakang dan Bab II	

6.	Kamis, 11 Desember 2025	Bimbingan BAB I, II, Dan III	Tambahkan SOP Senam Hamil	H
7.	Selasa, 16 Desember 2025	ACC Proposal BAB I,II Dan III	ACC proposal dan setuju untuk diseminarkan	H
8.	Senin, 02 Februari 2026	Revisi Hasil Ujian Proposal	Perbaiki Latar Belakang dan Bab III	H
9.	Senin, 02 Maret 2026	ACC Revisi Proposal	Segera mengurus surat izin penelitian	H
10.	Senin, 13 April 2026	Bimbingan Bab IV dan V	Perbaiki BAB IV dan Bab V	H
11.	Kamis, 16 April 2026	Bimbingan Bab IV dan V	Perbaiki BAB IV dan Bab V	H
12.	Senin, 20 April 2026	Bimbingan Bab IV dan V	Perbaiki BAB IV dan Bab V	H
13.	Selasa, 21 April 2026	ACC Bab IV dan V	ACC LTA dan Setuju untuk diseminarkan	H

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan

Kunjungan ke 1 Senin, 06 April 2026



Melakukan pemeriksaan TTV



Mengukur nyeri punggung dengan skala NRS sebelum melakukan senam hamil



Gerakan Pemanasan



Memutar lengan dan
Mengencangkan payudara



Gerakan Relaksasi



Gerakan Pergelangan Kaki dan
Mengayuh



Mengangkat Panggul



Latihan Meneran



Forward Bend



Trunk Twist



Gerakan Lunge



Mengukur tingkat nyeri punggung
menggunakan skala nyeri NRS
Sesudah melakukan senam hamil

Kunjungan ke 2
Kamis, 09 April 2026



Melakukan pemeriksaan TTV



Mengukur nyeri punggung dengan skala NRS sebelum melakukan senam hamil



Gerakan Pemanasan



Memutar Lengan dan Mengencangkan payudara



Gerakan Relaksasi



Gerakan Pergelangan Kaki dan Mengayuh



Mengangkat Panggul



Latihan Meneran



Posisi Merangak



Forward Bend



Trunk Twist



Gerakan Lunge



Mengukur tingkat nyeri punggung
menggunakan skala nyeri NRS
Sesudah melakukan senam hamil

Kunjungan ke 3
Minggu, 12 April



Melakukan Pemeriksaan TTV



Mengobservasi nyeri nyeri
punggung dengan skala NRS
sebelum senam hamil



Gerakan Pemanasan



Memutar Lengan dan
Mengencangkan Payudara



Gerakan Relaksasi



Gerakan Pergelangan kaki dan
Mengayuh



Mengangkat Panggul



Latihan Meneran



Posisi Merangkak



Forward Bend



Trunk Twist



Gerakan Lunge



Mengukur tingkat nyeri punggung
menggunakan skala nyeri NRS
sesudah melakukan senam hamil

Kunjungan ke 4
Senin, 13 April 2026



Melakukan Pemeriksaan TTV



Mengobservasi nyeri punggung
dengan skala NRS sebelum
melakukan senam hamil



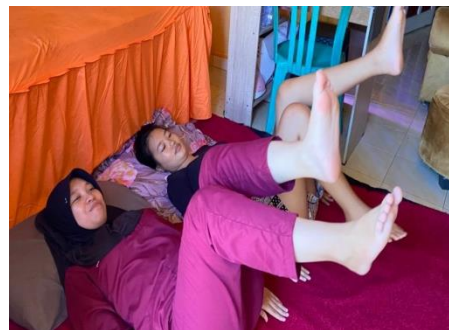
Gerakan Pemanasan



Memutar lengan dan
Mengencangkan Payudara



Gerakan Relaksasi



Gerakan pergelangan Kaki dan
Mengayuh



Mengangkat Panggul



Latihan Meneran



Posisi Merangkak



Forward Bend



Trunk Twist



Gerakan Lunge



Mengukur tingkat nyeri punggung
Menggunakan skala nyeri NRS se-
Sesudah senam hamil

Kunjungan ke 5
Kamis, 16 April 2026



Melakukan Pemeriksaan TTV



Mengobservasi nyeri punggung dengan skala NRS sebelum senam hamil



Gerakan Pemanasan



Memutar lengan dan mengencangkan payudara



Gerakan Relaksasi



Gerakan pergelangan kaki dan mengayuh



Mengangkat Panggul



Latihan Meneran



Posisi Merangkak



Forward Bend



Trunk Twist



Gerakan Lunge



Mengukur tingkat nyeri punggung
Menggunakan skala NRS sesudah melakukan
Senam hamil.

Kunjungan ke 6
Minggu, 19 April 2026



Melakukan pemeriksaan TTV



Gerakan Pemanasan



Memutar lengan dan mengencangkan
Payudara



Gerakan Relaksasi



Gerakan Pergelangan kaki dan
Mengayuh



Mengangkat panggul



Latihan Meneran



Posisi merangkak



Forward Bend



Trunk Twist



Gerakan Lunge



Mengukur tingkat nyeri punggung menggunakan skala nyeri NRS sesudah melakukan senam hamil

Lampiran 11. Skala nyeri

Kunjungan 1

Senin, 06
April 2026

Format Penilaian Nyeri dengan NRS

Lembar *Checklist* Penurunan Nyeri ibu hamil trimester III pada Ny. D dengan Masalah Nyeri Punggung di wilayah kerja PMB "K" Kota Bengkulu Tahun 2026

Hari/Tanggal : Senin, 06 April 2026
Pukul : 15.00 WIB



No	Pernyataan	Sebelum		Setelah	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
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				

CS Dipindai dengan CamScanner

Kunjungan 2

Kamis, 09
April 2026

Format Penilaian Nyeri dengan NRS

Lembar *Checklist* Penurunan Nyeri ibu hamil trimester III pada Ny. D dengan Masalah Nyeri Punggung di wilayah kerja PMB "K" Kota Bengkulu Tahun 2026

Hari/Tanggal : Kamis, 09 April 2026
Pukul : 15.30 WIB



No	Pernyataan	Sebelum		Setelah	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
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				

CS Dipindai dengan CamScanner

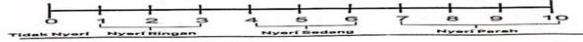
Kunjungan ke 3

Minggu, 12
April 2026

Format Penilaian Nyeri dengan NRS

Lembar *Checklist* Penurunan Nyeri ibu hamil trimester III pada Ny. D dengan Masalah Nyeri Punggung di wilayah kerja PMB "K" Kota Bengkulu Tahun 2026

Hari/Tanggal : Minggu, 12 April 2026
Pukul : 15.00 WIB



No	Pernyataan	Sebelum		Setelah	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
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				

Kunjungan ke 4

Senin, 13
April 2026

Format Penilaian Nyeri dengan NRS

Lembar *Checklist* Penurunan Nyeri ibu hamil trimester III pada Ny. D dengan Masalah Nyeri Punggung di wilayah kerja PMB "K" Kota Bengkulu Tahun 2026

Hari/Tanggal : Senin, 13 April 2026
Pukul : 13.00 WIB



No	Pernyataan	Sebelum		Setelah	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
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				

Kunjungan ke 5

Kamis, 16
April 2026

Format Penilaian Nyeri dengan NRS

Lembar Checklist Penurunan Nyeri ibu hamil trimester III pada Ny. D dengan Masalah Nyeri Punggung di wilayah kerja PMB "K" Kota Bengkulu Tahun 2026

Hari/Tanggal : Kamis, 16 April 2026
Pukul : 13.00 WIB



No	Pernyataan	Sebelum		Setelah	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
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				

CS Dipindai dengan CamScanner

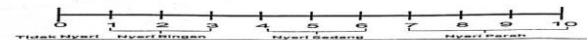
Kunjungan ke 6

Minggu, 19
April 2026

Format Penilaian Nyeri dengan NRS

Lembar Checklist Penurunan Nyeri ibu hamil trimester III pada Ny. D dengan Masalah Nyeri Punggung di wilayah kerja PMB "K" Kota Bengkulu Tahun 2026

Hari/Tanggal : Minggu, 19 April 2026
Pukul : 15.00 WIB



No	Pernyataan	Sebelum		Setelah	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
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				

CS Dipindai dengan CamScanner