DAFTAR PUSTAKA

Aida Fitriani, Ayesha Hendriana Ngestiningrum, S.ST., M.Keb. Siti Rofi'ah, S.S.T., M.Kes Florica Amanda, S.Tr.Keb., M.Kes., (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan

Brillian et al., (2024). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Kram Kaki Ibu Hamil di Desa Bulurejo

Dinas Kesehatan, (2023) Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2019.Bengkulu : Dinas Kesehatan

Febriana & Zuhana, (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III, Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Fajrin, (2024). Senam Hamil Dalam Menurunkan Keluhan Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III, Jakarta : Erlangga

Handayani, (2019). Keaktifan Senam Hamil Dengan Kejadian Kram Kaki Pada Ibu Hamil TM II Dan TM III, Pontianak 2024

Kemenkes. (2023). *Profil Kesehatan* (F. Sibuea (ed.)). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

Marfuah, S., Kurniati, P. T., & Intarti, W. D. (2023). Asuhan Kebidana Pada Kehamilan. In *k-Media* (1st ed.). K-Media

Romauli, S. 2015. Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Nuha Medika : Yogyakarta.

Tyastuti, S. and Wahyuningsih, heny P. (2016) Asuhan Kebidanan kehamilan. Jakarta: BPPSM Kemenkes RI.

Ummi Hani, S.K.M.. liarti Kusbandivah, S.ST. Marjati, S. ST. M.Pd da Rita Yulifah. M.Kes. (2016). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis Di Jakarta 2016

Ulya, Y., Ariendha, D. S. R. A., & Zulfiana, Y. (2020). *Fisiologi kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir* (Y. Ulya (ed.); 1st ed.). STIKES Yarsi Mataram

WHO. (2023). Anaemia. World Health Organization. *https://www-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/books/NBK499895/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc*

Yuliani, D. R., Saragih, E., & Astuti, A. (2021). *Asuhan Kehamilan* (A. Karim (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.

Zaini Miftach, (2018). Umur Kehamilan. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

L A M P I R A N

JOB SHEET SENAM HAMIL

A. Dasar Teori:

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempertahankan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil dilaksanakan dalam 3 tahap pertemuan, pertemuan pertama terdiri dari 6 gerakan, pertemuan kedua terdiri dari 7 gerakan, senam hamil pertemuan ke -3 kelas ibu ini merupakan gabungan atau penggulangan dari senam hamil pertemuan ke-1 dan pertemuan ke-2. Dalam hal ini dilakukan evaluasi mengenai pelaksanaan senam hamil yang telah di ajarkan.

B. Manfaat Senam Hamil :

1. Untuk mengurangi dan mencegah timbulnya gejala-gejala yang mengganggu selama kehamilan berlangsung, seperti: sakit pinggang, bengkak kaki dll
2. Mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran.
3. Melatih dan menguasai teknik pernafasan yang berperan penting selama kehamilan dan proses persalinan. Dengan demikian, proses relaksasi dapat berlangsung lebih cepat dan kebutuhan zat asam (oksigen) tubuh dapat terpenuhi.

C. Prinsip-prinsip yang harus diperhatikan :

1. Kehamilan berjalan normal dengan rekomendasi / izin dari dokter / bidan
2. Kehamilan minimal berusia 5 bulan (dilakukan usia kehamilan 5 sampai 7 bulan)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

3. Latihan harus dilakukan secara teratur dalam suasana yang tenang
4. Berpakaian cukup longgar
5. Menggunakan kasur atau matras (jangan di lantai)

D. Objektif Perilaku Siswa :

Setelah di demonstrasikan keterampilan senam hamil ini, mahasiswa dapat melaksanakan tindakan senam hamil dengan langkah langkah yang benar.

E. Petunjuk :

1. Baca dan pelajari lembar kerja / job sheet
2. Ikuti petunjuk instruktur
3. Siapkan alat yang diperlukan untuk tindakan senam hamil
4. Tanyakan pada dosen apabila ada kesulitan
5. Laporkan hasil kerja setelah melakukan latihan

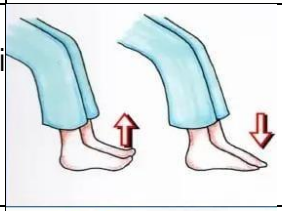
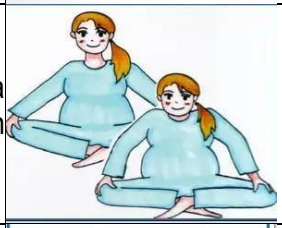
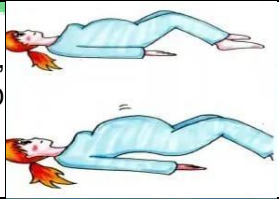
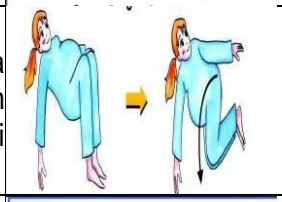
Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

F. Keselamatan Kerja:

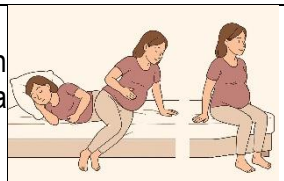
1. Pusatkan perhatian pada pekerjaan
2. Gunakan pakaian senam
3. Menggunakan kasur atau matras (jangan di lantai)

G. Peralatan dan Perlengkapan :

1. Matras/kasur
2. Kursi
3. Bantal 2 buah

NO	PROSEDUR KERJA	
1	Memastikan kondisi ibu memenuhi syarat dilakukan senam hamil (keadaan umum ibu baik, TTV dalam batas normal, kehamilan tidak ada komplikasi)	
2	**Melakukan Peregangan Kaki:** Posisi duduk dikursi, letakkan tangan diatas lutut, angkat dan turunkan jari kaki dengan hitungan 1 x 8	
3	**Membantu Masalah Kram Pada Kaki:** Duduk secara bersilang serta punggung diluruskan, letakkan tangan pada lutut sambil meyilangkan kaki. Angkat lutut keatas dan kebawah dengan hitungan 1 x 8.	
4	**Teknik Mengurangi Nyeri Pinggang Posisi Merangkak:** Posisi ibu merangkak, tangan sejajar dengan bahu dan sedikit dibuka. Kedua lutut juga sedikit dibuka. Tundukan kepala seolah-olah melihat dada, kemudian pinggang diangkat keatas sambil tarik napas dan tahan sebentar, lalu buang nafas sambil meluruskan punggung dan kepala diangkat keatas, dengan hitungan 1 x 8	
5	**Teknik Mengurangi Nyeri Pinggang Posisi Terlentang:** Tidur terlentang, letakkan tangan disamping tubuh, tekuk dan lebarkan kaki, kemudian angkat pinggang secara perlahan tetapi panggul dan bahu tetap menyentuh lantai. Dengan hitungan 1 x 8	
6	**Senam Lutut Satu Kaki:** Posisi tidur telentang, tangan berada disamping badan, kemudian tekukkan kaki kanan lalu gerakan lutut kearah kanan sehingga terbuka. Lakukan juga pada kaki kiri dengan hitungan 1x 8	
7	**Senam Kedua Lutut 2 Kali:** Posisi tidur berbaring, letakkan tangan disamping badan, tekukkan kedua kaki, lalu gerakkan kedua lutut kaki ke samping kanan secara bersamaan kemudian ke posisi semula (tengah) dan ke samping kiri, kemudian ke posisi semula (tengah), dengan hitungan 1x8	
8	**Memposisi Tidur Yang Baik:** Duduk perlahan, miringkan tubuh kearah kanan, topang dengan tangan kanan dan kiri secara menyilang, lalu turunkan badan dengan perlahan, kemudian tekukkan kedua lutut dan selipkan bantal dibawah lutut	

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

9	**<u>Memposisikan Bangun Dari Tidur:</u>** Miringkan tubuh kearah kiri atau kanan, topang tubuh pada tangan kanan dan tangan kiri secara menyilang, kemudian duduk dan berdiri secara perlahan	
10	**<u>Teknik Penafasan</u>** Tekuk kedua lutut, buka selebar mungkin (posisi melahirkan) punggung bersandar ketembok/pendamping. Lalu letakkan kedua tangan diatas perut kemudian bernafas mulai dari hidung dan keluarkan dengan dorongan dinding abdomen. Hal ini dilakukan secara bersamaaan, dengan hitungan 1x8	
11	**<u>Cara Mengejan:</u>** Posisikan tubuh seperti persalinan, letakkan tangan disamping badan dan mengepal, tekukkan lutut ibu buka selebar mungkin, angkat dagu kearah dada	
12	Bila belum ada kontraksi, tarik nafas dalam lewat hidung dan hembuskan lewat mulut sebanyak 3 kali. Saat muncul kontraksi ibu segera mengejan. Apabila ibu merasa kesulitan bernafas, maka ibu dapat menarik nafas sedikit dan menahannya kembali	
13	Saat dagu ibu dekat dengan dada, kontraksi hilang. Tarik nafas dan hembuskan sebanyak 3 kali. Kemudian bernafas normal (*Tidak perlu hitungan, perhatikan cara bernafas, lamanya bernafas dan kapan harus menahan nafas serta mengejan*)	
14	**<u>Cara Pernafasan Agar Mengurangi Nyeri Perlukaan:</u>** Letakkan tangan didada dan rileks. Bernafas melalui mulut, lakukan bernafas cepat dan pendek	
15	Anjurkan ibu untuk menggulangi gerakan senam di rumah sebanyak 2-3 x seminggu	

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Rabu , 18 juni 2025
Kunjungan hari ke 1



Kamis, 19 Juni 2025
Kunjungan ke 2



Jum'at, 20 Juni 2025
Kunjungan ke 3



Sabtu, 21 Juni 2025
Kunjungan ke 4



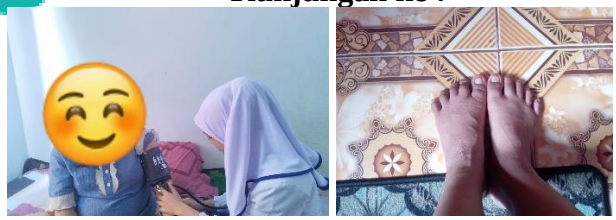
Minggu, 22 Juni 2025
Kunjungan ke 5



Senin, 23 Juni 2025
Kunjungan ke 6



Selasa, 24 Juni 2025
Kunjungan ke 7



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

10 Juni 2025

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/5395/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

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 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Rintan Azzahra
NIM	: P01740122037
Tempat Penelitian	: Praktik Mandiri Bidan Fitri Andi Lestari, S. Tr. Keb
Waktu Penelitian	: 2 Minggu
Judul	: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III
No Handphone	: 082182907591

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

Dipindai dengan CamScanner

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No 3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

10 Juni 2025

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/5396 /2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepkepala kesbangpol 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 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Rintan Azzahra
NIM	: P01740122037
Tempat Penelitian	: Praktik Mandiri Bidan Fitri Andi Lestari, S. Tr. Keb
Waktu Penelitian	: 2 Minggu
Judul	: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III
No Handphone	: 082182907591

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

Dipindai dengan CamScanner

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No 3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

10 Juni 2025

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/5347/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Praktik Mandiri Bidan Fitri Andi Lestari, 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 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Rintan Azzahra
NIM	: P01740122037
Tempat Penelitian	: Praktik Mandiri Bidan Fitri Andi Lestari, S. Tr. Keb
Waktu Penelitian	: 2 minggu
Judul	: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III
No Handphone	: 082182907591

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

Dipindai dengan CamScanner

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/1601 /D.Kes/2025

Dasar Surat	:	1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/5395/2025 Tanggal 10 Juni 2025 2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/1255/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 13 Juni 2025
Nama	:	**Rintan Azzahra**
N I M	:	P01740122037
Program Studi	:	Kebidanan
Judul Penelitian	:	Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III
Daerah Penelitian	:	PMB Fitri Andri Lestari,SKM,S.Tr.Keb
Lama Kegiatan	:	15 Juni 2025 s/d 28 Juni 2025
No.HP / Email	:	08….

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.

Bengkulu, 16 Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/b
Nip. 197406081994021002

Tembusan :
1.Yth. Sdr. PMB Fitri Andri Lestari,SKM,S.Tr.Keb
2.Yang Bersangkutan

Dipindai dengan CamScanner

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/ 1255 /KESBANGPOL-REK/2025

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 Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXIII.1/5396/2025 tanggal 10 Juni 2025 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	RINTAN AZZAHRA
NPM	:	P01740122037
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	D3 Kebidanan
Judul Penelitian	:	Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III
Tempat Penelitian	:	PMB Fitri Andri Lestari,SKM,S.Tr.Keb
Waktu penelitian	:	15 s.d 28 Juni 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur 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.

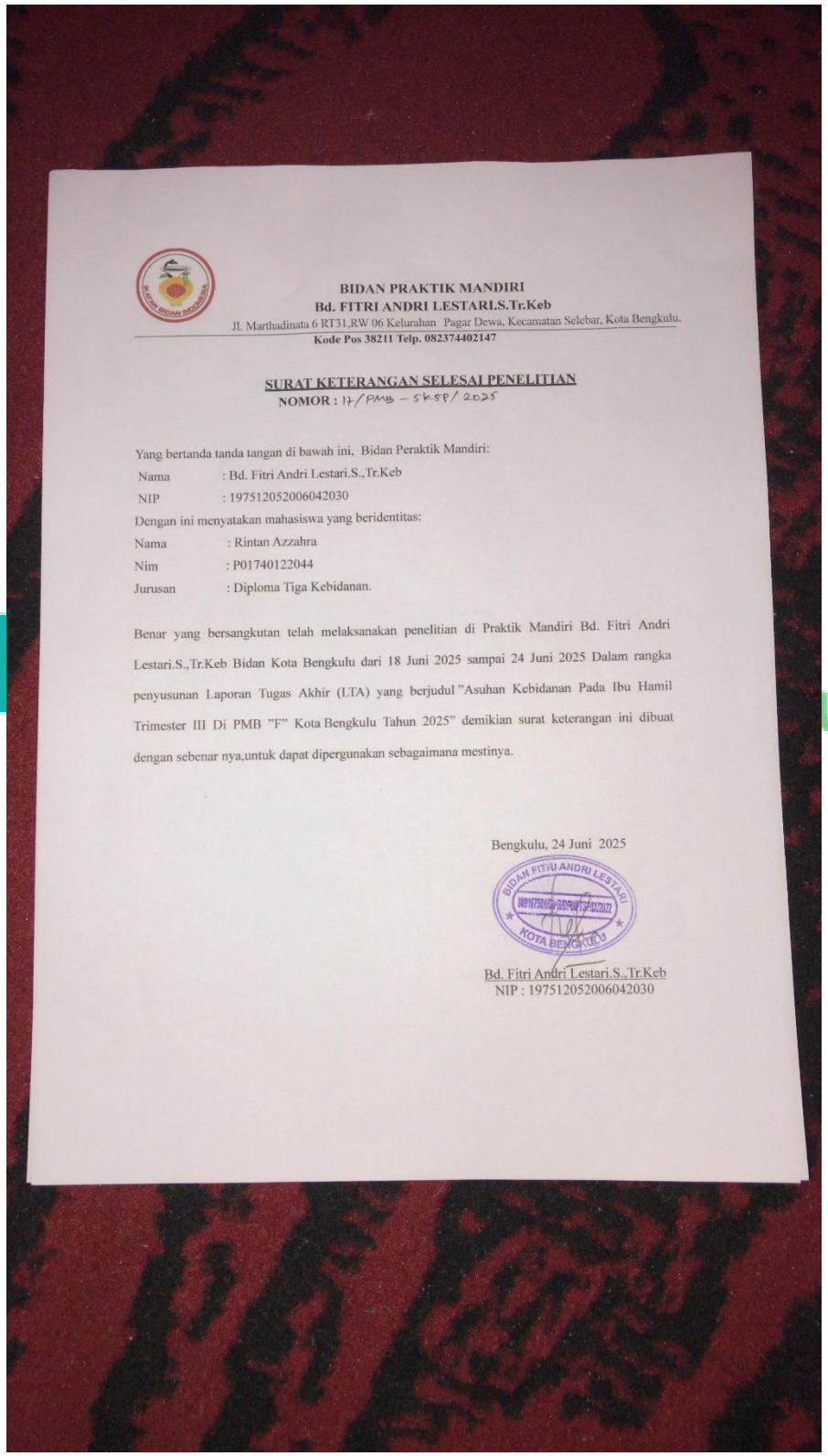
Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 13 Juni 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19700902 199303 1 006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Dipindai dengan CamScanner



BIDAN PRAKTIK MANDIRI
Bd. FITRI ANDRI LESTARI.S.Tr.Keb
Jl. Marthadinata 6 RT31,RW 06 Kelurahan Pagar Dewa, Kecamatan Selebar, Kota Bengkulu.
Kode Pos 38211 Telp. 082374402147

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
NOMOR : 17/PMB – SKSP/ 2025

Yang bertanda tanda tangan di bawah ini, Bidan Peraktik Mandiri:

Nama : Bd. Fitri Andri Lestari.S.,Tr.Keb
NIP : 197512052006042030

Dengan ini menyatakan mahasiswa yang beridentitas:

Nama : Rintan Azzahra
Nim : P01740122044
Jurusan : Diploma Tiga Kebidanan.

Benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Praktik Mandiri Bd. Fitri Andri Lestari.S.,Tr.Keb Bidan Kota Bengkulu dari 18 Juni 2025 sampai 24 Juni 2025 Dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB "F" Kota Bengkulu Tahun 2025" demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar nya,untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 24 Juni 2025

BIDAN FITRI ANDRI LESTARI
KOTA BENGKULU

Bd. Fitri Andri Lestari.S.,Tr.Keb
NIP : 197512052006042030

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

Nama pembimbing : Elvi Destariyani, SST. M. Kes

NIP : 197812032002122003

Nama mahasiswa : Rintan Azzahra

NIM : P01740122037

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III

No	Hari/tanggal	Topik	Saran	Paraf pembimbing
1.	Senin, 03 februari 2025	konsul judul	ACC judul	
2	Senin, 10 februari 2025	konsul BAB I BAB II. BAB III	perbaikan BAB I, BAB II, BAB III	
3	Rabu, 12 februari 2025	Revisi BAB I, BAB II BAB III	perbaikan BAB I, BAB II	
4	Jum'at, 14 februari 2025	Revisi BAB I II	perbaikan BAB I	
5	kamis, 20 februari 2025	Revisi BAB I	perbaikan BAB I	
6	Senin, 3 maret 2025	Revisi BAB I, II, III	perbaikan BAB I, II, III	
7	selasa, 11 maret 2025	Revisi BAB I, II, III	ACC proposal laporan Pendahuluan dan siap diseminarkan	
8	Rabu, 11 juni 2025	Bimbingan BAB IV, V	perbaikan IV, V	
9	senin, 30 juni 2025	bimbingan BAB IV, V	perbaikan IV, V	
10	selasa, 1 juli 2025	bimbingan BAB IV, V	perbaikan BAB IV, V	
11	kamis, 3 juli 2025	bimbingan BAB IV, V	perbaikan BAB IV, V	
12	Jum'at, 4 juli 2025	ACC BAB IV BAB V	ACC LTA dan setuju untuk diseminarkan	