

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid 1*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Anggasari, Y. (2021). Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal Kebidanan*, 1-5.
- Armeyanti, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 116-122.
- Delima, M. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di puskesmas Parit Rantang Payakumbuh*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Elkhapi, N. (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. *Journal Of Social Science Research*, 6411-6425.
- Fatimah. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, BBL Dan KB*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.
- Fatma, Y. (2023). Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Hadijah Medan. *Jurnal Kebidanan*, 22-27.
- Fauziah, S. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Hadi, S. (2024). *Tata Laksana Kehamilan Fisiologis Di Pelayanan Kesehatan Primer Sesuai Kewenangan Bidan*. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management.
- Kasmianti, (2023). *Asuhan Kehamilan*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Kumala, M. (2022). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kayen. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 74-82.
- Lalita, E. (2024). *Buku Monograf Terapi Herbal Compress Ball: Daun Sesewanua (Clerodendron Squamatum Vahl.), Cengkeh (Syzigium Aromaticum) Dan Jahe (Zingiber Officinale Rosc.) Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil*. Jawa Tengah: PT. Media Pustaka Indo.
- Lilis, N. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 40-45.
- Nanda, W. (2022). *Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Dengan Hypnopenatal Yoga Pada Kelas Ibu Hamil Online*. Jawa Tengah: Pustaka Rumah C1nta.

- Nur, N. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 21-28.
- Nuraisya, W. (2022). *Buku Ajar Teori Dan Praktik Kebidanan Dalam Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurhayati, T. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Bojong Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur. *Jurnal Riset Kesehatan*, 60-66.
- Pratiwi, L. (2024). *Mengenal Senam Untuk Kesehatan Ibu Hamil*. Jawa Barat: CV. Jejak.
- Retni, A. (2024). Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Paguyaman. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1796-1804.
- Safitri, R. (2022). *Intervensi Non Farmakologi Untuk Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Bawah*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Setyowati, A. (2019). *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Kehamilan Holistik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sumini, (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Dengan Keaktifan Senam Hamil Di Puskesmas Siman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Kesehatan*, 67-76.
- Wahyuni, L. (2024). *Keterkaitan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Widianti, T. (2024). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yuliani, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jambi: Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Umur :

No. Hp :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa program D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan atas nama : Febiyola Silaban

Dengan judul : Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa. Demikian surat ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 2025

Responden

()

Lampiran 2

KUESIONER

PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA

I. Petunjuk Pengisian Kuesioner

- 1) Pilih salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan pendapat anda seperti yang telah digambarkan oleh pertanyaan yang tersedia
- 2) Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan yang tertera di belakang pertanyaan untuk menunjukkan jawaban yang anda pilih.

Kuesioner Data Demografi

II. Identitas Responden

1. Inisial nama ibu :
2. Tanggal pengisian :
3. Alamat :
4. Umur :
5. Pendidikan :
6. Pekerjaan :

Keterangan skala pengukuran nyeri *numeric rating scale* (NRS)

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

Lembar Kuesioner

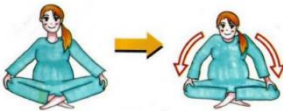
Skor	Pernyataan	Keterangan	
		Ya	Tidak
0	Tidak merasa nyeri		
1	Nyeri sangat ringan, tidak mengganggu aktivitas		
2	Nyeri ringan, terasa tetapi dapat diabaikan, tidak memengaruhi aktivitas sehari-hari		
3	Nyeri terasa ringan namun terus-menerus, mulai mengganggu aktivitas tertentu seperti duduk atau berdiri terlalu lama		
4	Nyeri sedang, terasa lebih sering mulai menyebabkan ketidaknyamanan saat melakukan aktivitas ringan		
5	Nyeri cukup terasa, mengganggu aktivitas seperti membungkuk, berdiri lama, atau berjalan jauh, tetapi masih dapat ditoleransi		
6	Nyeri cukup parah, menyebabkan kesulitan dalam bergerak atau aktivitas rutin seperti berpindah posisi dari duduk ke berdiri		
7	Nyeri hebat, sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan atau mengangkat benda ringan		
8	Nyeri sangat hebat, terasa sepanjang waktu, menyebabkan kesulitan besar untuk bergerak atau istirahat		
9	Nyeri luar biasa, sangat mengganggu tidur dan aktivitas sehari-hari		
10	Nyeri tidak tertahankan, terasa sangat menyiksa, tidak dapat melakukan aktivitas apa pun, membutuhkan bantuan segera		

Lampiran 3

Standart Operasional Prosedur

Senam Hamil

	STANDART OPERASIONAL PROSEDUR
	SENAM HAMIL
	POLTEKKES KEMENKES MEDAN
	Komponen
Definisi	Senam hamil merupakan salah satu jenis terapi latihan gerak yang dirancang untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik maupun mental untuk menjalani persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil memiliki tiga komponen inti, yaitu latihan pernapasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi (Wahyuni <i>et al.</i> , 2024).
Tujuan	1. Untuk mengurangi dan mencegah timbulnya gejala-gejala yang mengganggu selama masa kehamilan seperti sakit pinggang, bengkak kaki, dll. 2. Mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran.
Kontraindikasi	Senam hamil tidak boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami anemia <i>gravidarum</i> , <i>hyperemesis gravidarum</i> , kehamilan ganda, sesak napas, tekanan darah tinggi, <i>mola hydatidosa</i> , pendarahan pada kehamilan, kelainan jantung, perokok dan PEB (Pre Eklamsia Berat).
Alat dan Bahan	1. Bantal 2 buah 2. Matras/karpet/alas yang tidak licin dan sesuai ukuran badan 3. Pakaian yang longgar

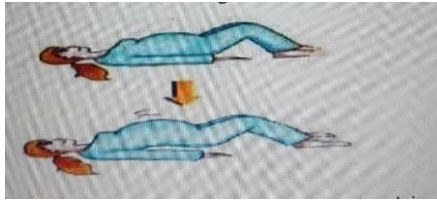
Pra Interaksi	1. Memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan maksud dan tujuan dari prosedur 3. Menanyakan kesiapan klien
Orientasi Kerja	A. Latihan Fisik Untuk Kaki Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).  1) Menarik jari jari kearah tubuh secara berlahan-lahan lalu lipat kedepan. 2) Melakukan gerakan sebanyak 10 kali, perhitungkan sesuai dengan gerakan. 3) Menarik kedua telapak kaki kearah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong kedepan. Lakukan sebanyak 10 kali, perhitungan sesuai dengan gerakan. B. Latihan Fisik Dengan Duduk Bersila.  1) Duduk sambil kedua tangan diatas lutut 2) Meletakkan kedua telapak tangan diatas lutut 3) Menekan lutut kebawah dengan perlahan-lahan 4) Melakukan senam duduk bersila sebanyak 10 kali

C. Senam Relaksasi Atau Cara Tidur Dengan Nyaman.



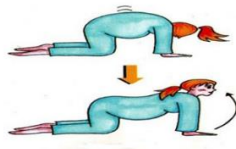
- 1) Berbaring miring pada sebelah sisi dengan lutut ditekuk.
- 2) Mata dan mulut di tutup dengan hati-hati.
- 3) Punggung dan leher dibungkukan kedepan.
- 4) Lengan yang terletak di bagian bawah diletakan ke belakang punggung, serta di tekuk pada siku dan pergelangan tangan.
- 5) Lengan yang terletak di sisi atas juga di tekuk sementara terletak di atas lantai atau bantal di bagian depan badan.

D. Senam Untuk Pinggang (Posisi Telentang).



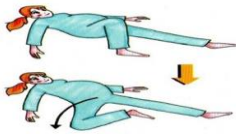
- 1) Tidur telentang dan menekuk lutut tidak terlalu lebar, arah telapak tangan kebawah dan berada disamping badan.
- 2) Mengangkat pinggang secara perlahan, gerakan 1-2 dilakukan sebanyak 10 kali.

E. Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak).



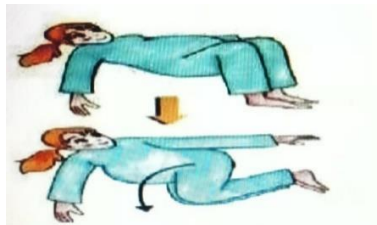
- 1) Badan dalam posisi merangkak.
- 2) Sambil menarik napas, angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
- 3) Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan. Gerakan 1-3 dilakukan sebanyak 10 kali.

F. Senam Dengan Satu Lutut



- 1) Tidur telentang, menekuk lutut kanan.
- 2) Menggerakkan lutut kanan secara perlahan ke arah kanan lalu kembalikan sebanyak 10 kali. Gerakan 1-2 dilakukan secara bergantian dengan lutut kiri.

G. Senam Dengan Kedua Lutut



- 1) Tidur telentang dengan kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
- 2) Merapatkan kedua tumit, kaki kiri dan kanan saling menempel.
- 3) Menggerakkan kedua lutut perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan. Gerakan 1-3 dilakukan sebanyak 8 kali.

Terminasi	1. Mengevaluasi keadaan pasien 2. Memberi kesempatan untuk pasien bertanya 3. Merapikan alat 4. Mencatat kegiatan
Referensi: Nuraisya, Wahyu, 2022, Buku Ajar Teori Dan Praktik Kebidanan Dalam Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik, Yogyakarta, CV Budi Utama.	

Lampiran 4

Surat Izin Survey Awal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/023.a/2025

Yth. : Kepala Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 14 Januari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	FEBIYOLA SILABAN	P07520122011	PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 198703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 5

Surat Persetujuan Survey Awal



KLINIK PRATAMA RAWAT INAP TUTUN SEHATI



Jl. Pasar Baru KM 16,5 Tanjung Morawa -A No. 2 ☎ 082165281225 Email. tutunsehati@yahoo.com

Tanjung Morawa, 14 Januari 2025

Nomor : 194 /KTS//2025
Lamp : -
Hal : Izin Permohonan Survei Awal Penelitian

Yth Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
di
Tempat

Dengan Hormat,
Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.03.01/F.XXII.11/083.a/2025 tanggal 14 Januari 2025 dengan Perihal Permohonan Survei Awal Penelitian Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan di Klinik Tutun Sehati yang bernama :

Nama : Febiyola Silaban
NIM : P07520122011
Judul : Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawan

Berkenaan dengan hal diatas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa tersebut yang nama nya diatas telah selesai melakukan survei awal penelitian di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Pimpinan Klinik Tutun Sehati



Bd. Salmiyah, S.Keb, SKM

Lampiran 6



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 223 A/2025

Yth. : Kepala Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 26 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Febiyola Silaban	P07520122011	Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. A. Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 7



KLINIK PRATAMA RAWAT INAP TUTUN SEHATI



Jl. Pasar Baru KM 16,5 Tanjung Morawa -A No. 2 ☎ 082165281225 Email. tutunsehati@yahoo.com

Tanjung Morawa, 27 Mei 2025

Nomor : 1921 /KTS/V/2025
Lamp : -
Hal : Rekomendasi Izin Penelitian

Yth Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
di
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.03.01/F.XXII.11/883.d/2025 tanggal 26 Mei 2025 dengan Perihal Rekomendasi Izin Penelitian Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan di Klinik Tutun Sehati yang bernama :

Nama : Febiyola Silaban
NIM : P07520122011
Judul : Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa

Berkenaan dengan hal diatas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa tersebut yang nama nya diatas telah selesai melakukan penelitian di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Pimpinan Klinik Tutun Sehati



JL. PASAR BARU KM. 16.5
DESA TANJUNG MORAWA-A
KEC. TG. MORAWA
Bd. Salmiyah, S.Keb, SKM

Lampiran 8



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137

☎ (061) 8368633

🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26 940 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti utama : Febiyola Silaban
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama
Tutun Sehati Tanjung Morawa"**

"Application Of pregnancy Exercises To Reduce Back Pain In Third Trimester Pregnant Women"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 April 2025 sampai dengan tanggal 25 April 2026.

This declaration of ethics applies during the period April 25, 2025 until April 25, 2026.



April 25, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 9

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik
Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa

Nama Mahasiswa : Febiyola Silaban

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122011

Nama Pembimbing : Masnila Siregar, S.Kep. Ns, M.Pd

No	Tanggal	Materi Dikonsulkan	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	8 November 2024	Bimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal		
2.	12 November 2024	ACC judul		
3.	18 November 2024	Bimbingan bab I		
4.	21 November 2024	Bimbingan bab I dan bab II		
5.	26 November 2024	Bimbingan bab I, II dan III		

6.	10 Desember 2024	Bimbingan bab II dan bab III		
7.	15 Januari 2025	Revisi daftar pustaka		
8.	20 Januari 2025	ACC bab I, II, III dan daftar pustaka		
9.	10 Juni 2025	Bimbingan bab IV dan V		
10.	11 Juni 2025	Revisi bab IV dan V		
11.	12 Juni 2025	Revisi bab IV		
12.	13 Juni 2025	ACC bab IV dan V		

Medan, 11 Februari 2025

Mengetahui

Ketua Prodi D-III



(Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd)

NIP: 197011301993032013

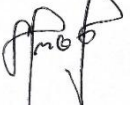
LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

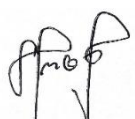
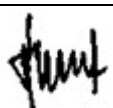
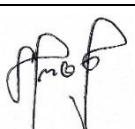
Judul KTI : Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik
Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa

Nama Mahasiswa : Febiyola Silaban

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122011

Nama Pembimbing : Dr. Siang Br Tarigan, S.Pd, S.Kep, M.Kes

No	Tanggal	Materi Dikonsulkan	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1.	12 Desember 2024	Revisi bab I penulisan		
2.	07 Januari 2025	Revisi bab I dan bab II penulisan		
3.	03 Februari 2025	Revisi bab II dan bab III penulisan		
4.	10 Februari 2025	ACC bab I, II dan bab III		
5.	10 Juni 2025	Bimbingan bab IV dan bab V		

6.	11 Juni 2025	Revisi bab IV dan bab V		
7.	12 Juni 2025	Revisi bab IV		
8.	13 Juni 2025	ACC bab IV dan V		

Medan, 11 Februari 2025

Mengetahui

Ketua Prodi D-III



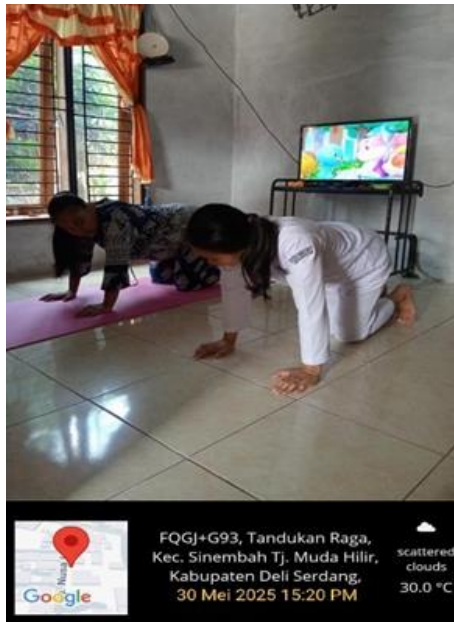
(Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd)

NIP: 197011301993032013

Lampiran 10

Dokumentasi Kasus 1 Ny. N

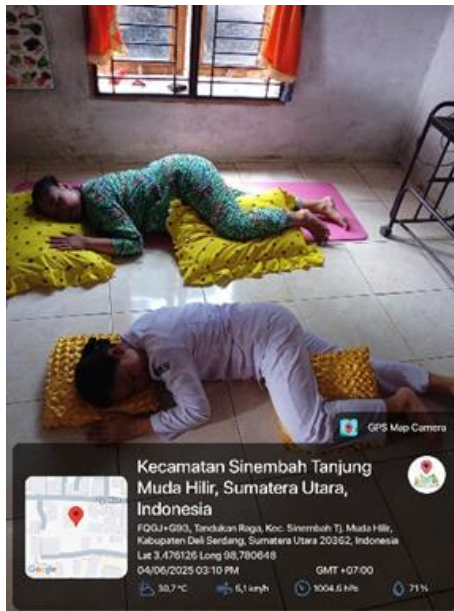
Hari 1



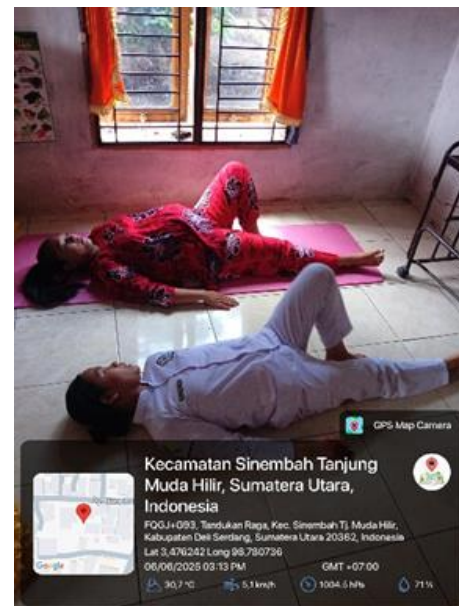
Hari 2



Hari 3



Hari 4



Hari 5



Hari 6



Hari 7



Dokumentasi Kasus 2 Ny. E

Hari 1



Hari 2



Hari 3



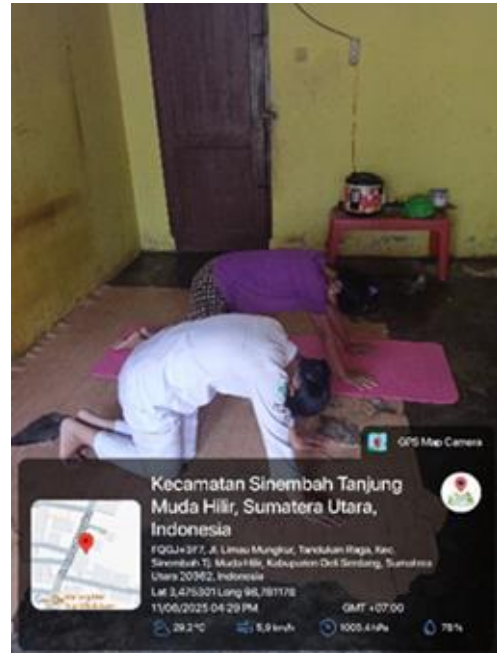
Hari 4



Hari 5



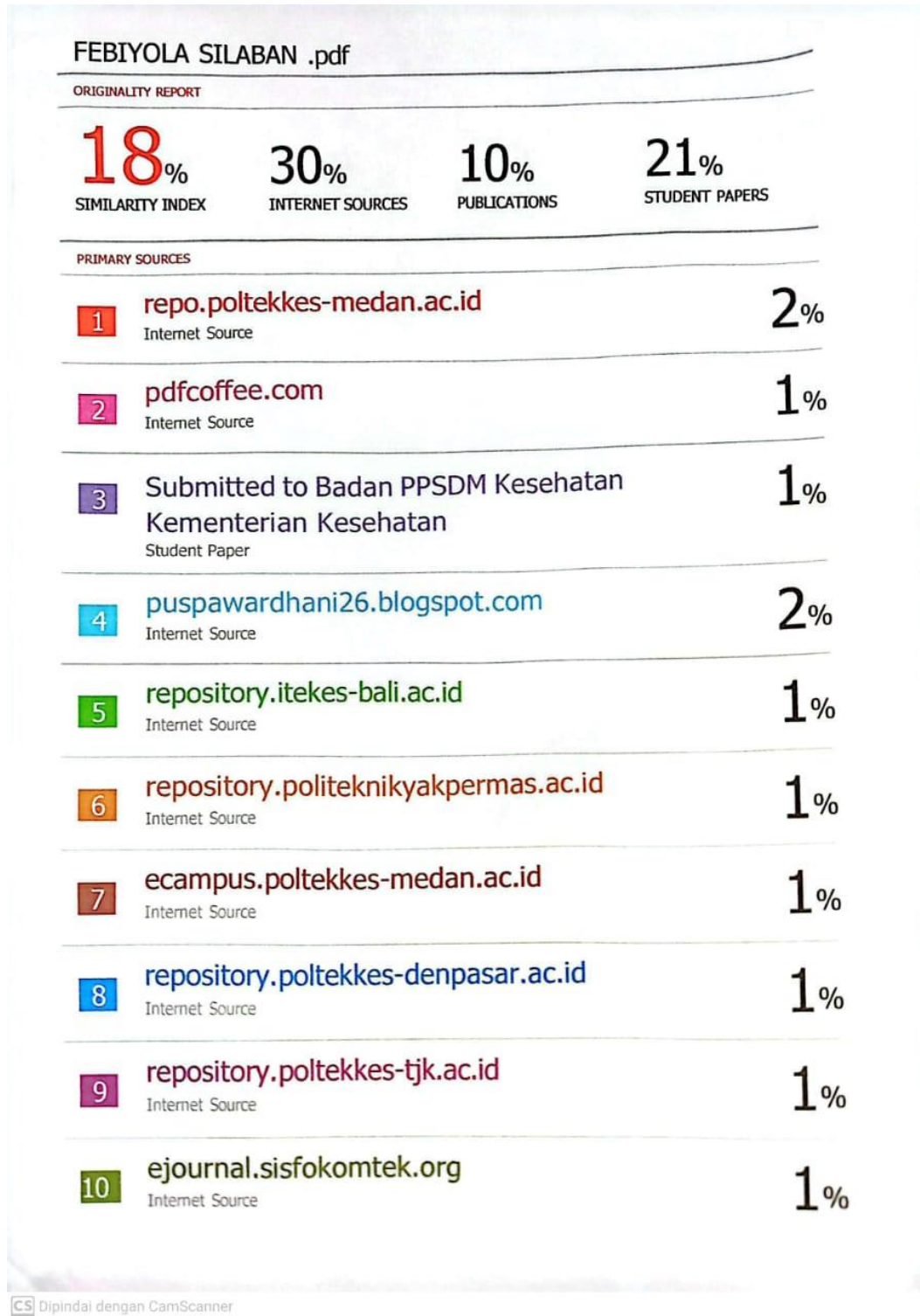
Hari 6



Hari 7



Lampiran 11



11	eprints.ukh.ac.id Internet Source	1%
12	deepublishstore.com Internet Source	1%
13	www.researchgate.net Internet Source	1%
14	repository.unimugo.ac.id Internet Source	1%
15	ayumarthasari.wordpress.com Internet Source	1%
16	repository.helvetia.ac.id Internet Source	1%
17	www.scribd.com Internet Source	1%
18	mantrinews.blogspot.com Internet Source	1%
19	repository.bku.ac.id Internet Source	1%
20	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	1%
21	sitiyulaikah9.blogspot.com Internet Source	1%
22	es.scribd.com Internet Source	1%
23	j-innovative.org Internet Source	1%