

## DAFTAR PUSTAKA

- Ani, N. W. M., Nurtini, N. M., & Puspita Dewi, N. W. E. (2023). Pengaruh senam ibu hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Medika*
- Aprilia, L. S., & Puspitasari, S. T. (2021). Gambaran keluhan low back pain (LBP) pada ibu hamil trimester ketiga. *Sport Science and Health*, 3(3), 117–124
- Armayanti, L. Y., Sari, N. M., & Putri, D. A. (2023). The effect of acupressure therapy to reduce the intensity of low back pain on third semester pregnant women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 116–122
- Arummega, M. N. U. R. (2024). Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III multipara di Desa Padurenan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(3), 55–57
- Bolon, C. M. (2017). Gambaran pengetahuan ibu tentang perkembangan pada masa kehamilan di Klinik Cahaya Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(1), 36–42
- Cahya, I. G. A., & Asmara, I. B. N. (2020). Prevalensi nyeri punggung bawah pada tahun 2014–2015 di RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 45–50
- De Boer, A., & Smith, J. (2018). The impact of pain measurement on treatment outcomes: A systematic review. *Pain Management (Future Medicine)*, 10(4), 345–356. <https://doi.org/10.2217/pmt-2018-0012>
- Fijri, B. (2021). *Pengantar asuhan kebidanan*. Cetakan 1. Madani bintang pustaka
- Ika, N., & Sari, D. (2021). Aspek psikologis ibu hamil dan dampaknya terhadap kesehatan janin. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 45–52
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pengukuran nyeri dengan numeric rating scale (NRS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Khafidhoh, M. (2016). Hubungan nyeri pinggang dengan tingkat kemampuan aktivitas ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Ciputat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 123–130
- Kurnijati, E. (2018). Penatalaksanaan non-farmakologis dalam mengatasi nyeri pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 9(2), 101–108

- Laras, A. M., Dewi, N. R., & Ayubbana, S. (2021). Literatur review senam gym ball terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(1), 45–52
- Lailiyana, N. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang perawatan kehamilan. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), 88–95
- Lestari, I., Russeng, S. S., & Thamrin, Y. (2023). Hubungan beban kerja dan postur kerja dengan keluhan low back pain. *Journal of Muslim Community Health*, 4(2), 118–125
- Lilis. (2019). Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga: Studi di PMB Jombang. *Jurnal Low Back Pain in Pregnant*, 2(3), 62–76
- Lummy. (2023). Pendidikan kesehatan pada ibu hamil: Gym ball untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 2(6), 12–14.
- Martini, S., Dewi, R. K., & Pistanty, M. A. (2023). *Kehamilan: Asuhan dan pendokumentasian*. Bintang Pustaka Medika
- Nathanael, A. S. (2021). *Studi literatur pengaruh gym ball terhadap low back pain* (Disertasi Doktoral, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional). Halaman 1–45
- Ning, R. (2020). Klasifikasi kehamilan dan implikasinya terhadap asuhan kebidanan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(3), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jki.v12i3.5678>
- Oktaviani, I., & Martini, M. (2016). Senam hamil metode pilates menurunkan nyeri muskuloskeletal dalam kehamilan. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 9(2), 33–39
- Prabandani, D. A., & Laksono, B. (2016). Perbandingan nilai fleksibilitas tubuh ibu post partum yang melakukan dan tidak melakukan senam Gym Ball. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 5(4), 703–708. <https://doi.org/10.14710/dmj.v5i4.14269>
- Wulandari, R., & Fatimah, S. N. (2022). Pengaruh senam gym ball terhadap penurunan nyeri pada ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 2(1), 60–65
- Purnamayanti, W. (2022). Multigravida pada ibu dari umur kehamilan 32 minggu sampai 42 hari masa nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 4(2), 88–94

- Purnami, N. M. A. S., Dewi, N. R., & Dewi, T. K. (2025). Implementasi senam gym ball pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(3), 444–452
- Rustikayanti, R. N., & Sari, D. (2018). Perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu hamil trimester III: Tinjauan literatur. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.5678/jkk.v10i1.5678>
- Ramírez-Vélez, R. (2021). Efek senam gym ball terhadap kesehatan. *Jurnal*
- Sahara, D., & Pristya, Y. (2020). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian low back pain (LBP) pada pekerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(3), 92–99
- Shintia, N. (2023). Asuhan keperawatan pada Ny. R dengan diagnosis medis low back pain (LBP) di Ruang H1 RSPAL Dr. Ramelan Surabaya. *Jurnal STIKes Hang Tuah Surabaya*, 7(2), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jsh.v7i2.123>
- Suryati, S., Anwar, T., Judijanto, L., Ifadah, E., Fadhillah, L., Agil, N. M., & Sujati, N. K. (2025). *Perawatan pasien dewasa dengan nyeri akut dan nyeri kronis*. PT Sonpedia Publishing Indonesia
- Syah, I., & Olyverdi, R. (2022). Efek latihan gym ball terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester ke-III. *Human Care Journal*, 7(2), 474–481
- Simanjuntak, E. Y. B., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). Latihan fisik dalam upaya pencegahan low back pain (LBP). *Jurnal Abdidias*, 1(3), 119–124. <https://doi.org/10.47413/abdidias.v1i3.89>
- Syah, I., Ahmad, R., & Sari, D. (2022). Pengaruh senam gym ball terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 123–130
- Somnezer, A., Yilmaz, B., & Demir, C. (2021). The effects of gym ball on core strength and flexibility in adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 33(4), 567–573. <https://doi.org/10.1234/jpts.2021.5678>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Pedoman diagnosa keperawatan: Pengembangan dan implementasi*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.1234/jki.v1i1.5678>
- Wijnhoven, H. A. H., de Vet, H. C. W., Picavet, H. S. J., & et al. (2016). The effect of gym ball on pain and disability in patients with chronic low back pain: A systematic review. *Physical Therapy Reviews*, 21(3), 179–187

Wulandari, R., & Fatimah, S. N. (2023). Pengaruh senam gym ball terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Physio Move Journal*, 2(2), 60–65. <https://doi.org/10.31289/pmj>

WOC LBP. (2022). *Faktor penyebab low back pain*. Scribd. <https://id.scribd.com/document/444535390/WOC-LBP-low-back-pain>

World Health Organization. (2024, January 12). *Maternal health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-health>

Yiridin, A., Sari, B., & Jaya, C. (2023). Hubungan antara riwayat penyakit dan kejadian low back pain pada pekerja. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 45–50

Yulistyani, R. E. (2023). Penerapan evidence based nursing dengan gym ball terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 317–342

Yulaikhah, N. (2022). Pengaruh nyeri punggung terhadap aktivitas harian pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 20(67), 27–34

## Lampiran 1


**Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Medan**

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

Nomor : PP.08.02/F.XXII.21 / 0804 / 2024

Lampiran : -

Perihal : Izin Survey Pendahuluan  
an. Apriliani Daeli, dkk.

Gunungsitoli, 27 Desember 2024

Kepada Yth.

Kepala Badan Perencanaan Pembangunan,  
Penelitian dan pengembangan daerah Kota  
Gunungsitoli

Di

Tempat

Sehubungan dengan kegiatan mahasiswa Kemenkes Poltekkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli pada penyusunan karya tulis ilmiah Tahun Akademik 2024/2025, untuk itu dimohon kepada Bapak berkenan memberikan ijin studi pendahuluan berupa informasi dan data yang dibutuhkan terhadap mahasiswa yang namanya tertera dibawah ini:

| NO | NAMA                | NIM          | JUDUL PENELITIAN                                                                                                                                                                       | TEMPAT PENELITIAN                                             |
|----|---------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1  | Apriliani Daeli     | P07520322002 | Penerapan pemberian pisang ambon pada ibu hamil emesis gravidarum dengan masalah gangguan nausea di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli                            | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli       |
| 2  | Astri Mega Tari Gea | P07520322003 | Penerapan Prosedur Pemberian Jus Timun pada Ibu hamil dengan hipertensi gangguan resiko perfusi miokard tidak efektif di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli kota Gunungsitoli | UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli kota Gunungsitoli |
| 3  | Benar Kasih Ilarefa | P07520322004 | Penerapan Senam Pilates Terhadap Low back pain (LBP) Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan nyeri Akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunung sitoli Kota Gunung sitoli                     | Wilayah UPTD Puskesmas Gunung sitoli Kota Gunung sitoli       |



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Medan**

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

|   |                              |              |                                                                                                                                                                                  |                                                               |
|---|------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 4 | Dasar Kristin Zai            | P07520322001 | Penerapan teknik nafas dalam dan batuk efektif pada anak penderita bronkopneumonia dengan gangguan bersihan jalan nafas tidak efektif di UPTD Puskesmas Kauko kota Gunungsitoli  | UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli kota Gunungsitoli |
| 5 | Dewi Indah Susiani Hulu      | P07520322006 | Penerapan <i>massage effleurage</i> pada ibu hamil trimester 3 dengan Gangguan nyeri (akut) punggung di UPTD Puskesmas kecamatan Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli            | UPTD Puskesmas kecamatan Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli |
| 6 | Dwi darma kasia zebua        | P07520322007 | Penerapan pemberian air rebusan daun sirih pada ibu nifas yang mengalami luka perineum dengan gangguan integritas kulit /jaringan di UPTD Puskesmas kecamatan Gunungsitoli Utara | UPTD Puskesmas kecamatan Gunungsitoli Utara kota Gunungsitoli |
| 7 | Ferningsih Zalukhu           | P07520322010 | Penerapan terapi Pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Dengan Gangguan nyeri akut di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli kota Gunungsitoli  | UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli kota Gunungsitoli |
| 8 | Heti Sri Endang Hulu         | P07520322012 | Penerapan prosedur aroma therapy lemon pada ibu hamil trimester I dengan nausea di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara kota Gunungsitoli                                 | UPTD Puskesmas kecamatan Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli |
| 9 | Kenangan Hasrat Mandiri Laia | P07520322018 | penerapan pemberian jus bayam pada ibu hamil dengan gangguan Perfusi Perifer tidak efektif UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Kota Gunungsitoli                                      | UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli kota Gunungsitoli |



**Kemenkes**

**Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Medan**

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

|    |                                 |              |                                                                                                                                                                                               |                                                                 |
|----|---------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 10 | Lilis Kristiani waruwu          | P07520322021 | penerapan pemberian jus bayam pada ibu hamil dengan gangguan Perfusion Perifer tidak efektif di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli                                         | UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli           |
| 11 | Melfan Putra Zalukhu            | P07520322022 | Penerapan terapi musik klasik pada ibu hamil trimester ketiga dengan kecemasan Di UPTD Puskesmas kauko kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli                                               | UPTD Puskesmas kauko kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli   |
| 12 | Merry Swastika Hulando Waya     | P07520322023 | Penerapan prosedur pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur terhadap edema ibu hamil trimester ketiga dengan gangguan rasa nyaman UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli |
| 13 | Mila Fadhliah Caniago           | P07520322025 | Penerapan Senam Kaici Diabetic pada pasien Diabetes Mellitus dengan gangguan perfusi perifer tidak efektif UPTD Puskesmas Kaulo Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli                      | UPTD Puskesmas Kaulo Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli   |
| 14 | Mutiara Ummah Mahardika Tanjung | P07520322027 | penerapan manajemen nyeri relaksasi aromaterapi lavender pada ibu postpartum dengan gangguan nyeri di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli                                   | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli |
| 15 | Putri Yamandani Lase            | P07520322029 | Penerapan perawatan luka dengan teknik modern dressing pada luka DM tipe 2 terhadap penyembuhan luka di UPTD Puskesmas kecamatan Gunungsitoli Utara                                           | UPTD Puskesmas kecamatan Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli   |
| 16 | Safna Zega                      | P07520322034 | Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan gangguan                                                                                    | UPTD Puskesmas Gunungsitoli                                     |



**Kemenkes**

**Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Medan**

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

|    |                     |              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                 |
|----|---------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |                     |              | nyeri akut di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli                                                                                                                                                                | Selatan Kota Gunungsitoli                                       |
| 17 | Siska Triani Harefa | P07520322037 | Penerapan terapi uap minyak kayu putih pada anak ispa dengan bersihan jalan nafas tidak efektif di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli                                                                 | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli |
| 18 | Susi meliani zega   | P07520322038 | Penerapan pemberian minuman rebusan jahe dan madu pada anak penderita infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dengan gangguan bersihan jalan nafas tidak efektif di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli |

Pt. Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli,

**Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ners.,M.Kep**  
NIP. 197703162002122001

**Tembusan**

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli
2. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli
3. Kepala UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli
4. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan
5. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara
6. Sub Koordinator Akademik & Laboratorium
7. Sub Koordinator Kemahasiswaan dan UPM
8. Arsip
9. Mahasiswa ybs.

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



## Lampiran 2

**PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN,**  
**PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH**  
 Jln. Pancasila No. 10 Telp/Fax (0639) 22574  
 GUNUNGSITOLI - 22814

Gunungsitoli, 31 Desember 2024

Nomor : 000.9.2/1079 /Bappelitbang/2024  
 Sifat : Penting  
 Lampiran :  
 Perihal : Persetujuan Pelaksanaan  
 Izin Survey Pendahuluan  
 Mahasiswa an. Apriliani Daeli, dkk

Kepada:  
 Yth. Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli  
 Politeknik Kesehatan KEMENKES RI Medan

di  
 Tempat

Sehubungan dengan Surat Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Nomor: PP.08.02/F.XQ1.21/0804/2024 tanggal 27 Desember 2024 perihal Izin Survey Pendahuluan Mahasiswa an. Apriliani Daeli, dkk dengan ini diberikan persetujuan kepada mahasiswa yang namanya tersebut di bawah ini :

| NO | NAMA                | NIM          | JUDUL PENELITIAN                                                                                                                                                                       | TEMPAT PENGAMBILAN DATA                                         |
|----|---------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1  | Apriliani Daeli     | P07520322002 | Penerapan Pemberian pisang ambon pada Ibu hamil emesis gravidarum dengan masalah gangguan nausea di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli                            | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli         |
| 2  | Astri Mega Tari Gea | P07520322003 | Penerapan Prosedur Pemberian Jus Timun pada Ibu hamil dengan hipertensi gangguan resiko perfusi miokard tidak efektif di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli | UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli   |
| 3  | Benar Kasih Harifa  | P07520322004 | Penerapan Senam Pilates Terhadap Low back pain (LBP) Ibu hamil Trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas                                                      | Wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli |

|    |                              |              |                                                                                                                                                                                 |                                                               |
|----|------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|    |                              |              | Gunungsitoli Kota<br>Gunungsitoli                                                                                                                                               |                                                               |
| 4  | Dasar Kristin Zai            | P07520322001 | Penerapan teknik nafas dalam dan batuk efektif pada anak penderita bronkopneumonia dengan gangguan bersihan jalan nafas tidak efektif di UPTD Puskesmas Kauko Kota Gunungsitoli | UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli |
| 5  | Dewi Indah Susiani Hulu      | P07520322006 | Penerapan massage effleurage pada Ibu hamil trimester 3 dengan gangguan nyeri akut punggung di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli                    | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli |
| 6  | Dwi Darma Kasia Zebua        | P07520322007 | Penerapan Pemberian air rebusan daun sirih pada Ibu nifas yang mengalami luka perineum dengan gangguan integritas kulit/jaringan di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli |
| 7  | Perningsih Zahukhu           | P07520322010 | Penerapan terapi pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan gangguan nyeri akut di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli | UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli |
| 8  | Heti Sri Endang Hulu         | P07520322012 | Penerapan Prosedur aroma therapy lemon pada Ibu hamil trimester 1 dengan nausea di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli                                | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli |
| 9  | Kenangan Hasrat Mandiri Laia | P07520322018 | Penerapan Pemberian jus bayam pada Ibu hamil dengan gangguan Perifus Perifer tidak efektif UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli                        | UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli |
| 10 | Lilis Kristiani Waruwu       | P07520322021 | Penerapan Pemberian jus bayam pada Ibu hamil dengan gangguan Perifus Perifer tidak efektif di                                                                                   | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota            |

|    |                                 |              |                                                                                                                                                                                |                                                                 |
|----|---------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |                                 |              | UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli                                                                                                                          | Gunungsitoli                                                    |
| 11 | Melani Putra Zalukhu            | P07520322022 | Penerapan terapi musik klasik pada Ibu hamil trimester ketiga dengan kecemasan di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota                                             | UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli   |
| 12 | Merry Swatika Hulando Waya      | P07520322023 | Penerapan Prosedur pijat kaki dan rendam air hangat campuran kencur terhadap edema Ibu hamil trimester Ketiga dengan gangguan rasa nyaman UPTD Puskesmas Gunungsitoli          | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli |
| 13 | Mila Fadhliah Caniago           | P07520322025 | Penerapan Senam Kaki diabetik pada pasien diabetes mellitus dengan gangguan perfusi perifer tidak efektif UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota                     | UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli   |
| 14 | Mutiara Ummah Mahardika Tanjung | P07520322027 | Penerapan manajemen nyeri relaksasi aromaterapi lavender pada Ibu postpartum dengan gangguan nyeri di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan                            | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli |
| 15 | Putri Yamandani Lase            | P07520322029 | Penerapan Perawatan luka dengan teknik modern dressing pada luka DM tipe 2 terhadap penyembuhan luka di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara                            | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara Kota Gunungsitoli   |
| 16 | Safina Zega                     | P07520322034 | Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan gangguan nyeri akut di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli |
| 17 | Siska Triani Harefa             | P07520322037 | Penerapan terapi uap minyak kayu putih pada anak ispa dengan bersihan jalan nafas tidak efektif di UPTD Puskesmas Kecamatan                                                    | UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli |

|    |                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
|----|-------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|    |                   |              | Gunungsitoli Selatan<br>Kota Gunungsitoli                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |
| 18 | Susi Meliani Zega | P07520322038 | Penerapan pemberian<br>minuman rebusan jahe<br>dan madu pada anak<br>pendrita infeksi<br>saluran pernapasan<br>akut (ISPA) dengan<br>gangguan bernafas<br>jalan napas tidak<br>efektif di UPTD<br>Puskesmas<br>Gunungsitoli Selatan<br>Kota Gunungsitoli | UPTD<br>Puskesmas<br>Kecamatan<br>Gunungsitoli<br>Selatan Kota<br>Gunungsitoli |

untuk melaksanakan survey pendahuluan dalam rangka penyusunan proposal karya tulis ilmiah pada lokasi sebagaimana tersebut diatas.

Deriknaen dengan hal tersebut, diharapkan bantuan Saudara Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli, Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli, Kepala UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli, Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan dan Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara untuk membantu dan memfasilitas mahasiswa yang bersangkutan selama melaksanakan survey pendahuluan. Selanjutnya mahasiswa yang bersangkutan wajib melaporkan diri sebelum dan sesudah melaksanakan survey kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli.

Demikian disampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

**a.n KEPALA BAPPSELITBANG KOTA  
GUNUNGSITOLI  
KEPALA BIDANG PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN,**

  
**SONASA INSARAN-GULO, S.Sos**  
**PEMATA TK.I**  
**NIP. 19870910 201101 1 003**

Tembusan Yth.

1. Bapak Wali Kota Gunungsitoli (sebagai laporan);
2. Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli;
3. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli;
4. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli;
5. Kepala UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli;
6. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan;
7. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara;
8. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 3



**PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI**  
**DINAS KESEHATAN**  
**UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI**  
 Desa Hilina'a Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli; Kode Pos 22810  
 ☎ Telepon (SMS) : 0822 8981 3012  
 ✉ Email : puskesmasgunungsitoli01@gmail.com  
 Fanpage (Facebook) : UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli



---

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor : 400.7.22.1/ 991 /PKM-GS/1/2025

Yang bertandatangan dibawah ini :

|                   |                                     |
|-------------------|-------------------------------------|
| Nama              | : <b>MEI GENERASI ZEBUA, S.K.M.</b> |
| NIP               | : 19760502 200605 1 001             |
| Pangkat/Gol.Ruang | : Penata / IIIc                     |
| Jabatan           | : Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan   |
| Gunungsitoli      |                                     |

Dengan ini menerangkan bahwa :

|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| Nama          | : <b>BENAR KASIH HAREFA</b>      |
| NIM           | : PO7520322004                   |
| Program Studi | : D-III Keperawatan Gunungsitoli |
| Universitas   | : Poltekkes Medan                |

Adalah benar telah melakukan Survey Pendahuluan di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli dengan judul penelitian " Penerapan senam Pilates terhadap Low back pain (LBP) Ibu hamil Trimester III dengan gangguan nyeri akut di wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli" Demikian surat keterangan ini disampaikan dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Dikeluarkan di : Gunungsitoli  
 Pada Tanggal : 31 Januari 2025

**KEPALA UPTD PUSKESMAS  
 KECAMATAN GUNUNGSITOLI,**



**MEI GENERASI ZEBUA, S.K.M.**  
 Penata  
 NIP. 19760502 200605 1 001

## Lampiran 4



**PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI**  
**DINAS KESEHATAN**  
**UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI**  
 Desa Hilina'a Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli; Kode Pos 22810  
 ☎ Telepon (SMS) : 0822 8961 3012  
 ✉ Email : puskesmasgunungsitoli01@gmail.com  
 Fanpage (Facebook) : UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli



---

Nama : Benar Kasih Harefa

Judul penelitian : Penerapan Senam Pilates Terhadap Low Back Pain (LBP)  
 Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Nyeri Akut di  
 Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli

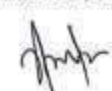
|                                                                          |                                |                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|
| Ibu hamil yang dirawat di UPTD Puskesmas gunungsitoli periode tahun 2024 | Jumlah ibu hamil desember 2024 | Jumlah ibu hamil Trimester III Per Januari 2025 |
|                                                                          | 168 Orang                      | 4 Orang                                         |

Mengetahui :  
**KEPALA UPTD PUSKESMAS  
 KECAMATAN GUNUNGSITOLI**



**MEYENRIK SPZEBUA, S.K.M**  
 Penata Kesehatan  
 NIP. 19760502 200605 1 001

Gunungsitoli, 06 Januari 2025  
 PJ. Klaster Ibu, Anak dan Remaja



**NELDA LINDA ACEH, SST**  
 Penata Tk. I  
 NIP. 19920807 201503 2 002

## Lampiran 5



**Kemenkes  
Poltekkes Medan**

**Kementerian Kesehatan**  
 Direktorat Jenderal  
 Sumber Daya Manusia Kesehatan  
**Poltekkes Medan**  
 Jalan Jatin Ginting KM. 11.5  
 Medan, Sumatera Utara 20137  
 ☎ (061) 8368633  
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Gunungsitoli, 9 Mei 2025

Nomor : PP.06.02/F.XXII.21/214/2025

Lampiran : -

Perihal : Izin Penelitian An, Benar Kasih Harefa

Kepada Yth.  
 Kepala Badan Perencanaan Pembangunan, Riset dan Pengembangan Daerah Kota Gunungsitoli

Di  
 Tempat

Sehubungan dengan kegiatan mahasiswa Kemenkes Poltekkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli pada Penyusunan karya tulis ilmiah Tahun Akademik 2024/2025, untuk itu dimohon kepada Bapak berkenan memberikan ijin penelitian terhadap mahasiswa yang namanya tertera dibawah ini :

Nama : Benar Kasih Harefa

NIM : P07520322004

Judul Penelitian : Penerapan Senam Gym Ball terhadap Low Back Pain (LBP) ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di wilayah UPTD Puskesmas gunungsitoli kota gunungsitoli

Tempat Penelitian : Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli  
 Poltekkes Kemenkes Medan,



**CIPTA CITRA KARYANI GULO, S.Kep,Ns,M.Kep**  
 NIP. 198704262015032004

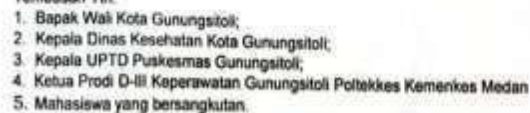
Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas KP2KB Kota Gunungsitoli
2. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli
3. Sub Koordinator Akademik & Laboratorium
4. Sub Koordinator Kemahasiswaan dan UPM
5. Arsip

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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tin.keminfo.go.id/verifyPDE>.



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



## Lampiran 7



PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI  
DINAS KESEHATAN  
**UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI**  
Desa Hilina'a Kecamatan Gunung Sitoli Kota Gunung Sitoli; Kode Pos 22810  
☎ Telepon (SMS) : 0822 8981 3012  
✉ Email : puskesmasgunungsitoli01@gmail.com  
Fanpage (Facebook) : UPTD Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 400.7.22.1/4466/PKM-GS/V/2025

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : **MEI GENERASI ZEBUA, S.K.M.**  
NIP : 19760502 200605 1 001  
Pangkat/Gol.Ruang : Penata / IIIc  
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan  
Gunungsitoli

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **BENAR KASIH HAREFA**  
NIM : PO7520322004  
Program Studi : D-III Keperawatan Gunung Sitoli  
Universitas : Poltekkes Kemenkes Medan

Adalah benar telah melapor di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli untuk melakukan penelitian kepada sasaran Ibu hamil di Desa Onozitoli Sifaoroasi Kecamatan Gunung Sitoli wilayah kerja pelayanan UPTD Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli dengan judul penelitian " Penerapan senam Gym Ball terhadap Low back pain (LBP) Ibu hamil Trimester III dengan gangguan nyeri akut di wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli Kota Gunung Sitoli".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di : Gunung Sitoli

Pada Tanggal : 15 Mei 2025

KEPALA UPTD PUSKESMAS  
KECAMATAN GUNUNGSITOLI,

**MEI GENERASI ZEBUA, S.K.M.**  
Penata  
NIP. 19760502 200605 1 001

## Lampiran 8



**PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI**  
**DINAS KESEHATAN**  
**UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI**  
 Desa Hilina'a Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli; Kode Pos 22810  
 ☎Telepon (SMS) : 0822 8981 3012  
 ✉Email : puskesmasgunungsitoli01@gmail.com  
 Fanpage (Facebook) : UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 400.7.22.1 / **4871** / PKM-GS/V/2025

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : **MEI GENERASI ZEBUA, S.K.M.**  
 NIP : 19760502 200605 1 001  
 Pangkat/Gol.Ruang : Penata / IIIc  
 Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan  
 Gunungsitoli

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **BENAR KASIH HAREFA**  
 NIM : PO7520322004  
 Program Studi : D-III Keperawatan Gunungsitoli  
 Universitas : Poltekkes Kemenkes Medan

Adalah benar telah melakukan Penelitian di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli kepada sasaran Ibu hamil di Desa Onozitoli Sifaoroasi Kecamatan Gunungsitoli wilayah kerja pelayanan UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli dengan judul penelitian " Penerapan senam Gym Ball terhadap Low back pain (LBP) Ibu hamil Trimester III dengan gangguan nyeri akut di wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di : Gunungsitoli

Pada Tanggal : **27** Mei 2025



**MEI GENERASI ZEBUA, S.K.M.**  
 Penata  
 NIP. 19760502 200605 1 001

## Lampiran 9

## LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Bapak/Ibu di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli  
yang saya hormati, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Benar Kasih Harefa

Nim : P07520322004

Saya Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan  
Gunungsitoli yang akan melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan senam  
*gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan  
nyeri akut di wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kotagunungsitoli”

Dengan segala kerendahan hati, peneliti memohon dengan hormat kepada  
bapak/ibu untuk ketersediaanya meluangkan waktu untuk menjadi responden  
saya dengan menjawab pertanyaan yang saya sediakan sesuai dengan  
kemampuan responden dan tanpa paksaan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi  
bapak/ibu dalam kelancaran penelitian ini saya ucapkan terima kasih

Gunungsitoli, 2025

Peneliti



Benar Kasih Harefa  
NIM.P0752032200

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yukiani Zebua

Umur : 33 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Desa Onozitoli Sifaoro'asi

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kotagunungsitoli”

Demikian surat pernyataan persetujuan ini di buat dengan sepenuhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan siap untuk mempertanggung jawabkan sebagaimana mestinya

Responden



( Ny. Y )

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kristin Megawati Harefa

Umur : 28 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Desa Lasara Sisobahili

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kotagunungsitoli”

Demikian surat pernyataan persetujuan ini di buat dengan sepenuhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan siap untuk mempertanggung jawabkan sebagaimana mestinya

Responden



( Ny. K )

## Lampiran 11

**FORMAT PENGKAJIAN**

Pengkajian : 17 Mei 2025  
Tanggal

Jam

14:30 Wib

**A.IDENTITAS**

|             |                     |             |                       |
|-------------|---------------------|-------------|-----------------------|
| Nama Pasien | : Ny.Y              | Nama Suami  | : Tn,S Umur: 33 Tahun |
| Umur        | : 39 Tahun          | Umur        | : 39 Tahun            |
| Suku/bangsa | : Indonesia         | Suku/bangsa | : Indonesia           |
| Agama       | : Kristen Protestan | Agama       | : Kristen Protestan   |
| Pendidikan  | : SMA               | Pendidikan  | : SMA                 |
| Pekerjaan   | : IRT               | Pekerjaan   | : Buruh Harian        |

**1. Anamnesa**

a) Menarche a. Keluhan utama: Ny. A mengatakan sering mengalami nyeri punggung pada kehamilan trimester III karena ini merupakan kehamilan ketigabagi klien.

b. Riwayat kehamilan saat ini

1) Riwayat Menstruasi

14Tahun b) Sikul :28hari

c) Lama :4-5hari

d) Dismenore :Jarang

e) Banyaknya :3-4pembalut/hari

2) Riwayat kehamilansebelumnya:

a) Riwayat low back pain ada (kehamilan pertama)

b) Riwayatpenyakitsistemik : tidak ada

c) Penggunaan obat-obatan:Tidak ada

d) Riwayat alergi :tidakada

KehamilanSaat: usia kehamilan: 36 Bulan b) Jumlahjanin 1

a. HasilpemeriksaanUSGjikaada:

b. Komplikasiyang menyertai:tidakada

4) Tanda-tanda kehamilan

a) Rasa lelah : Ya

- b) Mual-mual : ya
  - c) Nyeri pada Punggung : ya d) Malas beraktivitas : ya
  - d) Panas menggigil : tidak f) Sakit kepala : ya
  - e) Penglihatan kabur : tidak
  - f) Rasa nyeri/panas waktu BAK : tidak
  - g) Rasa gatal pada vulva, vagina : tidak j) Nyeri kemerahan pada tingkat : tidak
- 5) Diet/makanan
- a) Sebelum hamil : tidak ada
  - b) Pola makan dalam sehari : 3 kali sehari
  - c) Jenis makanan sehari – hari : Makanan pokok beras, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah-buahan
- 6) Pola eliminasi
- a) BAK : 4-6 kali/hari
  - b) BAB : 2 kali/hari
- 7) Riwayat kesehatan
- Riwayat penyakit yang pernah diderita / sedang diderita
- a) Jantung : tidak ada
  - b) Hipertensi : tidak ada
  - c) DM : tidak ada
  - d) Asma : tidak ada
  - e) Hepar : tidak ada
  - f) Anemia berat : tidak ada g) HIV/AIDS : tidak ada (2)
- Perilaku kesehatan
- g) Penggunaan alkohol / obat-obatan sejenis : tidak
  - h) Pengkonsumsi jamu : tidak
  - i) Merokok : tidak
- (3) Pengkajian Psikologis
- a) Perasaan ibu terhadap kehamilan : Gelisah karena nyeri dengan kondisi kehamilan saat ini
  - b) Tingkat *low back pain* : *Low back pain* sedang
  - c) Gejala yang muncul : khawatir, gelisah, detak jantung berdenyut kuat
  - d) Cara mengatasi *low back pain* : Relaksasi nafas dalam istirahat, minum air putih
- 2) Faktor pemicu *Low back pain*
- a) Perubahan fisik ibu hamil : ya
  - b) Pertumbuhan Janin : ya
  - c) Faktor ekonomi atau pekerjaan : ya

d) Riwayat kesehatan keluarga

1. Hipertensi :tidakada
2. Dm :tidakada
3. Asma :tidakada
4. jantung :tidakada

Pemeriksaan umum

Tanda-tanda vital :

- a) Kesadaran :composmentis
- b) Tekanan darah : 100/70mmhg
- c) Suhu :36°C
- d) Pernafasan : 22 x/menit
- e) Nadi : 86 x/menit d) TB : 155cm

Pemeriksaan Fisik

- a) Kepala :Bersih tidak ada lesi
- b) Muka :Sedikit puca
- c) Mulut dan gigi :Bersih sedikit

## A.IDENTITAS

|                   |                        |                   |           |
|-------------------|------------------------|-------------------|-----------|
| Nama Pasien       | : Ny.K                 | Nama Suami        | :         |
| Tn,S Umur         | : 28 Tahun             | Umur              |           |
|                   | : 33 Tahun Suku/bangsa | : Indonesia       |           |
| Suku/bangsa       | : Indonesia            |                   |           |
| Agama             | : Kristen Protestan    | Agama             | : Kristen |
| Pendidikan        | : SMA                  | Pendidikan        | : SMA     |
| Pekerjaan         | : IRT                  | Pekerjaan         | :         |
| Buruh Harian      |                        |                   |           |
| Alamat            | : Desa                 | Alamat            | : Desa    |
| Lasara            |                        | Lasara            | Sisobaili |
|                   | Sisobaili              |                   |           |
| Status Perkawinan | : kawin                | Status Perkawinan | Kawin     |

## 2.Anamnesa

a. Keluhan utama: Ny. K mengatakan sering mengalami nyeri punggung yang hilang timbul pada kehamilan trimester III karena ini merupakan kehamilan kedua bagi klien.

b. Riwayat kehamilan saat ini

(1) Riwayat

Menstruasi a.

Menarche

:12 Tahun b.

Siklus :28 hari

c. Lama :5-7 hari

d. Dismenore :Jarang

e. Banyaknya :3-4 pembalut/hari

(1) Riwayat kehamilan sebelumnya:

c. Riwayat *low back pain* pada kehamilan sebelumnya: ada (kehamilan pertama)

a. Riwayat penyakit sistemik

:Tidak ada b.

Penggunaan obat-obatan

:Tidak ada c. Riwayat alergi

:Tidak ada

d. Kehamilan Saat Ini:

- a. Usia kehamilan: 37 Bulan b. Jumlah janin 1
- c. Hasil pemeriksaan USG jika ada:
- d. Komplikasi yang menyertai : Tidak ada e. Tanda-tanda kehamilan
- f. Rasa lelah : ya g. Mual-mual : ya
- h. Nyeri pada Punggung : ya i. Malas beraktivitas : ya
- j. Panas menggigil
- : tidak k. Sakit kepala : ya
- l. Penglihatan kabur : tidak
- m. Rasa nyeri/panas waktu BAK : tidak n. Rasa gatal pada vulva, vagina : tidak o. Nyeri kemerahan pada tingkat : tidak
- 8) Diet/makanan
  - a) Sebelum hamil: tidak ada
  - b) Pola makan dalam sehari : 3 kali sehari
  - c) Jenis makanan sehari – hari : Makanan pokok beras, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah-buahan
- 9) Pola eliminasi
  - BAK : 4-6 kali/hari (
  - BAB : 2 kali/hari

Riwayat kesehatan

- (6) Riwayat penyakit yang pernah diderita / sedang diderita
  - a) Jantung : tidak ada
  - b) Hipertensi : tidak ada c)
  - Dm : tidak ada
  - d) Asma : tidak ada e)
  - Hepar : tidak ada
  - f) Anemia berat : tidak ada
  - g) HIV/AIDS : tidak ada
- (7) Perilaku kesehatan
  - a) Penggunaan alkohol/obat-obatan sejenis: tidak b)
  - Pengkonsumsi jamu : tidak

## Lampiran 12

| Lembar Observasi                  |         |         |
|-----------------------------------|---------|---------|
|                                   | Sebelum | Sesudah |
| Ny.Y pada hari Sabtu 17 Mei 2025  | 6       | 5       |
| Ny.Y pada hari Minggu 18 Mei 2025 | 5       | 4       |
| Ny.Y pada hari Sabtu 17 Mei 2025  | 6       | 5       |
| Ny.Y pada hari Minggu 18 Mei 2025 | 5       | 4       |
| Ny.Y pada hari Senin 19 Mei 2025  | 4       | 3       |
| Ny.Y pada hari Selasa 20 Mei 2025 | 3       | 2       |
| Ny.Y pada hari Rabu 21 Mei 2025   | 2       | 1       |
| Ny.K pada hari Selasa 3 Juni 2025 | 5       | 4       |
| Ny.K pada hari Rabu 4 Juni 2025   | 4       | 3       |
| Ny.K pada hari Kamis 5 Juni 2025  | 3       | 2       |
| Ny.K pada hari Jumat 6 Juni 2025  | 2       | 1       |
| Ny.K pada hari Sabtu 7 Juni 2025  | 1       | 1       |

## Lampiran 13

Pasien Ny.Y Hari  
pertama



Pasien Ny.Y Hari  
Kedua



Pasien Ny.Y  
hari Ketiga



Pasien Ny.Y hari  
Keempat



Pasien Ny.Y hari  
Kelima



2025-05-21 15:16:02  
7JQ5+2Q3, Onozitoli Siforoasi, Kec.  
Gunungsitoli, Kota Gunungsitoli,  
Sumatera Utara, Indonesia  
Lat:1,287435, Long:97,609222  
236 SW 27.76°

Pasien Ny.K Hari Pertama



Pasien Ny.K Hari Kedua



Pasien Ny.K Hari  
Ketiga



Pasien Ny.K Hari  
Keempat



Pasien Ny.K Hari Kelima



Lampiran 14

### LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL

Nama : BENAR KASIH HAREFA

Nim : P07520322004

Judul : Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

Pembimbing I : Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ners.,M.Kep

| No | Hari/Tanggal     | Materi Yang Dikonsulkan                        | Paraf Mahasiswa                                                                      | Paraf Pembimbing I                                                                    |
|----|------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 12 Desember 2024 | Carilah jurnal yang terkait dengan judul.      |  |  |
| 2  | 13 Desember 2024 | Acc Jurnal                                     |  |  |
| 3  | 14 Desember 2024 | Survei lokasi, penelitian - dan lanjutan bab 1 |  |  |

|   |                     |                                                                                                       |        |   |
|---|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|
| 4 | 28 Januari<br>2025  | Langkapi lab 1.<br>lanjut lab 2 &<br>lab 3.                                                           | Bluff  | h |
| 5 | 4 februari<br>2025  | tambahan data<br>pendataan di<br>lab 1 dan<br>cari referensi<br>pendukung terkait<br>data yg di mirai | Bluff. | h |
| 6 | 19 februari<br>2025 | Acc. revisi lab<br>2. dan 3. serta<br>Langkapi kawat<br>sampai daftar<br>pustaka                      | Bluff  | h |
| 7 | 23 februari<br>2025 | Acc                                                                                                   | Bluff  | h |

## LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL

Nama : BENAR KASIH HAREFA  
 Nim : P07520322004  
 Judul : Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

Pembimbing II : Wahyu Ningsih Lase, S.Kep.,Ners.,M.Kep

| No | Hari/Tanggal     | Materi Yang Dikonsulkan                   | Paraf Mahasiswa                                                                      | Paraf Pembimbing II                                                                   |
|----|------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 26 Februari 2025 | Perbaiki penulisan sesuai ETD dan pedoman |  |  |
| 2  | 28 Januari 2025  | Halus cek proposal                        |  |  |
| 3  |                  |                                           |                                                                                      |                                                                                       |

## LEMBAR KONSULTASI REVISI PROPOSAL

Nama : BENAR KASIH HAREFA

Nim : P07520322004

Judul : Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

Penguji I : Evi Martalinda Harefa, SST.,M.kes

| No | Hari/Tanggal  | Materi Yang Dikonsulkan                                                                   | Paraf Mahasiswa                                                                      | Paraf Penguji I                                                                       |
|----|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 16 April 2023 | Lengkapi latar belakang, pendahuluan harus sesuai. Serta tambahkan teori secara umum baru |  |  |
| 2  | 22 April 2023 | Tambahkan teori dan lengkapi latar belakang                                               |  |  |
| 3  | 23 April 2023 | Ace Jivit                                                                                 |  |  |

### LEMBAR KONSULTASI REVISI BIMBINGAN PROPOSAL

Nama : BENAR KASIH HAREFA

Nim : P07520322004

Judul : Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

Pembimbing I : Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ners.,M.Kep

| No | Hari/Tanggal      | Materi Yang Dikonsulkan                            | Paraf Mahasiswa                                                                      | Paraf Pembimbing I                                                                    |
|----|-------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Senin 19/05/2025  | Portofolio dan tambahan teori Senam Gym Ball       |  |  |
| 2  | Selasa 20/05/2025 | Lengkapilah lampiran dan perbaikan setiap poinnya  |  |  |
| 3  | Rabu 21/05/2025   | Lengkapilah tabel SpO <sub>2</sub> di laboratorium |  |  |

|   |                      |                                                               |       |   |
|---|----------------------|---------------------------------------------------------------|-------|---|
| 4 | Kamis 22/05/<br>2021 | perhitungannya<br>yg berdasarkan<br>dari data kasa<br>yg sama | Brief | A |
| 5 | Jumat 23/05/<br>2021 | Acc Init                                                      | Brief | A |

### LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN REVISI PROPOSAL

Nama : BENAR KASIH HAREFA

Nim : P07520322004

Judul : Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

Pembimbing II : Wahyu Ningsih Lase, S.Kep.,Ners.,M.Kep

| No | Hari/Tanggal     | Materi Yang Dikonsulkan           | Paraf Mahasiswa                                                                      | Paraf Pembimbing II                                                                   |
|----|------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Senin 26/05/2025 | Perbaiki Penulisan sesuai pedoman |  |  |
| 2  | Rabu 28/05/2025  | Au revisi proposal                |  |  |

## LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : BENAR KASIH HAREFA

Nim : P07520322004

Judul : Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

Pembimbing I : Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ners.,M.Kep

| No | Hari/Tanggal     | Materi Yang Dikonsulkan                                | Paraf Mahasiswa    | Paraf Pembimbing I |
|----|------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| 1  | Senin 29/05/2025 | Perbaiki poin-poin yang salah tambahkan teori di bab 2 | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> |
| 2  | Juman 30/05/2025 | perbaiki tabel atur garis tambahkan paragraf           | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> |
| 3  | Senin 02/06/2025 | lengkapi lampiran perbaiki cover                       | <i>[Signature]</i> | <i>[Signature]</i> |

|   |                        |    |       |   |
|---|------------------------|----|-------|---|
| 4 | Spencer 02/06/<br>2025 | Ha | Bluff | + |
|---|------------------------|----|-------|---|

## LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : BENAR KASIH HAREFA

Nim : P07520322004

Judul : Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

Pembimbing II : Wahyu Ningsih Lase, S.Kep.,Ners.,M.Kep

| No | Hari/Tanggal     | Materi Yang Dikonsulkan                                         | Paraf Mahasiswa | Paraf Pembimbing II |
|----|------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| 1  | Kamis 05/06/2025 | Perbaiki penulisan, perbaiki penulisan sesuai ETD dan pedoman - | Bhara           | Bhara               |
| 2  | Senin 10/06/2025 | dan ubah meja kerja                                             | Bhara           | Bhara               |

## LEMBAR KONSULTASI REVISI KARYA TULIS ILMIAH

Nama : BENAR KASIH HAREFA

Nim : P07520322004

Judul : Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

Penguji I : Evi Martalinda Harefa, SST., M.Kes

| No | Hari/Tanggal     | Materi Yang Dikonsulkan                                                              | Paraf Mahasiswa                                                                      | Paraf Penguji I                                                                       |
|----|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Senin 07/7/2025  | ~ Abstrak diperbaiki<br>~ Perbaiki proses ke-<br>~ Perbaiki Kesimpulan dan<br>Saran. |  |  |
| 2  | Selasa 08/7/2025 | ~ Perbaiki daftar<br>Psi, kesimpulan<br>dan Saran                                    |  |  |
| 3  | Rabu 09/7/2025   | Au hind kti                                                                          |  |  |

# **LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN REVISI KARYA TULIS ILMIAH**

Nama : BENAR KASIH HAREFA

Nim : P07520322004

Judul : Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

Pembimbing I : Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ners.,M.Kep

| No | Hari/Tanggal        | Materi Yang Dikonsulkan                                                 | Paraf Mahasiswa                                                                      | Paraf Pembimbing I                                                                    |
|----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Senin 18 Juni 2025  | - Perbaiki abstrak<br>- Perbaiki Jarak tulis — perbaiki daftar pustak — |  |  |
| 2  | Selasa 19 Juni 2025 | - Perbaiki cover<br>- Perbaiki tabel yang kurang                        |  |  |
| 3  | Kabu 20 Juni 2025   | Cek format dan perbaiki hasil parafrase yg tidak sesuai                 |  |  |

|   |                       |         |       |   |
|---|-----------------------|---------|-------|---|
| 4 | Kamis 21 Juni<br>2020 | Ace Lix | Blumf | 1 |
|---|-----------------------|---------|-------|---|

# **LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN REVISI KARYA TULIS ILMIAH**

Nama : BENAR KASIH HAREFA

Nim : P07520322004

Judul : Penerapan senam *gym ball* terhadap *low back pain* ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

Pembimbing II : Wahyu Ningsih Lase, S.Kep.,Ners.,M.Kep

| No | Hari/Tanggal   | Materi Yang Dikonsulkan                                                                                | Paraf Mahasiswa | Paraf Pembimbing II                                                                   |
|----|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 14 / 07 / 2025 | - Perbaiki pengkuran huruf kapital.<br>- Perbaiki penulisan tabel.<br>- atur Spasi<br>- perbaiki dapus | Bluf            |  |
| 2  | 16 / 07 / 2025 | - Perbaiki Spasi dan kesatuan dalam tabel                                                              | Bluf            |  |
| 3  | 17 / 07 / 2025 | Acc Revisi. Kri                                                                                        | Bluf            |  |

## Lampiran 15



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Medan

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION**  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

No.01.26.1075/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : BENAR KASHI HAREFA  
*Principal Investigator*

**Nama Institusi** : POLTEKKES MEDAN  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"PENERAPAN SENAM GYM BALL TERHADAP LOW BACK PAIN (LBP) IBU HAMIL TRIMESTER III  
DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI KOTA  
GUNUNGSITOLI"**

**"APPLICATION OF GYM BALL EXERCISES ON LOW BACK PAIN (LBP) IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRTY  
TRIMESTER WITH ACUTE PAIN DISORDERS IN THE UPTD AREA OF GUNUNGSITOLI COMMUNITY HEALTH  
CENTER, GUNUNGSITOLI CITY"**

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 menunjuk 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 22 Mei 2025 sampai dengan tanggal 22 Mei 2026.

*This declaration of ethics applies during the period May 22, 2025 until May 22, 2026.* May 22, 2025  
*Chairperson,*



Dr. Lestari Rahmah, MKT

06139/BB/2025/0158231271

## Lampiran 16

Page 2 of 94 - Integrity Overview

Submission ID: 00000000-0000-0000-0000-000000000000

## 29% Overall Similarity

The cumulative total of all matches, including overlapping matches, for each submission.

### Top Sources

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 17% | Internet sources                 |
| 6%  | Publications                     |
| 21% | Submitted works (Student Papers) |

Page 2 of 94 - Integrity Overview

Submission ID: 00000000-0000-0000-0000-000000000000

### Top Sources

12%  Internet sources  
 6%  Publications  
 21%  Submitted works (Student Papers)

### Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

|                                                                                     |                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
|    | Student papers                                                                |     |
|                                                                                     | Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan                                   | 15% |
|    | Internet                                                                      |     |
|                                                                                     | repository.poltekkes-denpasar.ac.id                                           | 4%  |
|   | Internet                                                                      |     |
|                                                                                     | repository.stikeshangtuh-sby.ac.id                                            | 2%  |
|  | Internet                                                                      |     |
|                                                                                     | repository.stikesrsidiga.ac.id                                                | <1% |
|  | Student papers                                                                |     |
|                                                                                     | Poltekkes Kemenkes Sorong                                                     | <1% |
|  | Publication                                                                   |     |
|                                                                                     | Irfas Syah, Reza Dlyverdi, "EFEK LATIHAN PILATES DAN KINESIOTAPPING TERHAQ... | <1% |
|  | Internet                                                                      |     |
|                                                                                     | www.scribd.com                                                                | <1% |
|  | Student papers                                                                |     |
|                                                                                     | Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah                     | <1% |
|  | Student papers                                                                |     |
|                                                                                     | Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III                  | <1% |
|  | Internet                                                                      |     |
|                                                                                     | 123dok.com                                                                    | <1% |
|  | Internet                                                                      |     |
|                                                                                     | idoc.pub                                                                      | <1% |

|    |                                                                                 |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 12 | Student papers                                                                  |     |
|    | Universitas Pendidikan Ganesha                                                  | <1% |
| 13 | Publication                                                                     |     |
|    | Sukmawati Sukmawati, Lili Mamuroh, Furkan Nurhakim. "Efektivitas Pilates Exe... | <1% |
| 14 | Internet                                                                        |     |
|    | repository.bhamada.ac.id                                                        | <1% |
| 15 | Internet                                                                        |     |
|    | digilib.unisayogya.ac.id                                                        | <1% |
| 16 | Internet                                                                        |     |
|    | eprints.umg.ac.id                                                               | <1% |
| 17 | Internet                                                                        |     |
|    | kipdf.com                                                                       | <1% |
| 18 | Internet                                                                        |     |
|    | repositorLuin-atauddin.ac.id                                                    | <1% |
| 19 | Internet                                                                        |     |
|    | repository.poltekkes-tjk.ac.id                                                  | <1% |
| 20 | Internet                                                                        |     |
|    | myjurnal.poltekkes-ldi.ac.id                                                    | <1% |
| 21 | Internet                                                                        |     |
|    | journal.universitaspahlawan.ac.id                                               | <1% |
| 22 | Internet                                                                        |     |
|    | repository.stikes-bhm.ac.id                                                     | <1% |
| 23 | Internet                                                                        |     |
|    | id.123dok.com                                                                   | <1% |
| 24 | Internet                                                                        |     |
|    | repository.unimigo.ac.id                                                        | <1% |
| 25 | Internet                                                                        |     |
|    | repository.poltekkes-kaltim.ac.id                                               | <1% |

|    |                |                                                                                  |     |
|----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 25 | Internet       | test-id.123dlok.com                                                              | <1% |
| 27 | Internet       | www.klikdokter.com                                                               | <1% |
| 28 | Internet       | eprints.poltekkesjogja.ac.id                                                     | <1% |
| 29 | Internet       | pt.scribd.com                                                                    | <1% |
| 30 | Internet       | repository.upnvj.ac.id                                                           | <1% |
| 31 | Internet       | core.ac.uk                                                                       | <1% |
| 32 | Internet       | eprints.umpo.ac.id                                                               | <1% |
| 33 | Internet       | repository.poltekkesbengkulu.ac.id                                               | <1% |
| 34 | Student papers | University of Muhammadiyah Malang                                                | <1% |
| 35 | Publication    | Yogi Kurniawan, Rika Yulendasari, Dessy Hermawan. "Terapi Relaksasi Benson Te... | <1% |
| 36 | Internet       | repository.um.ac.id                                                              | <1% |
| 37 | Publication    | Magfirah Magfirah, Idwar Idwar. "Case Report: Asuhan Kebidanan Komprehensif ...  | <1% |
| 38 | Student papers | Universitas Respati Indonesia                                                    | <1% |
| 39 | Internet       | doku.pub                                                                         | <1% |

|                                                                                     |                                   |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
|    | Page 3 of 14 - Integrity Overview | Submission ID: 00000000000000000000 |
|    | Internet                          |                                     |
| www.alodokter.com                                                                   | +1%                               |                                     |
|    | Publication                       |                                     |
| Dwi Gustiani, M. Rizki Gunawan, Umi Rohmayati Keswara. "Asuhan Keperawatan...       | <1%                               |                                     |
|    | Internet                          |                                     |
| digilib.unimus.ac.id                                                                | +1%                               |                                     |
|    | Internet                          |                                     |
| rizky-computer.blogspot.com                                                         | +1%                               |                                     |
|    | Internet                          |                                     |
| sichesse.blogspot.com                                                               | +1%                               |                                     |
|    | Publication                       |                                     |
| Muhammad Ade Kurnia Harahap, Riesna Agramilda, Ratu Nadya Wahyuningratn...          | <1%                               |                                     |
|   | Internet                          |                                     |
| fightercommunitykelayan.blogspot.com                                                | <1%                               |                                     |
|  | Internet                          |                                     |
| ners.unitri.ac.id                                                                   | <1%                               |                                     |
|  | Internet                          |                                     |
| www.coursehero.com                                                                  | <1%                               |                                     |
|  | Publication                       |                                     |
| Andriani Khairunnisa, Roikhatul Jannah. "Trunk Balance Exercise dan Strength Tr...  | <1%                               |                                     |
|  | Student papers                    |                                     |
| Institut Agama Islam Negeri Manado                                                  | <1%                               |                                     |
|  | Internet                          |                                     |
| agusnesta.wordpress.com                                                             | <1%                               |                                     |
|  | Internet                          |                                     |
| digilib.uinsgd.ac.id                                                                | <1%                               |                                     |
|  | Internet                          |                                     |
| jahartoday.com                                                                      | <1%                               |                                     |
|  | Page 3 of 14 - Integrity Overview | Submission ID: 00000000000000000000 |



Page 7 of 14 Integrity Overview

Submission 12 - 11/10/2024

|    |             |                                                                               |     |
|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 34 | Internet    | kardinaayuandirakti.blogspot.com                                              | <1% |
| 35 | Internet    | mengenalteknikfisika.blogspot.com                                             | <1% |
| 36 | Internet    | www.honestdocs.id                                                             | <1% |
| 37 | Internet    | www.seputarbpjs.com                                                           | <1% |
| 38 | Publication | Horia Horia, Nura Malahayati, Ngudiantoro Ngudiantoro, "Pengaruh pola kemu... | <1% |
| 39 | Internet    | adoc.pub                                                                      | <1% |
| 40 | Internet    | digilib.um-suka.ac.id                                                         | <1% |
| 41 | Internet    | e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id                                        | <1% |
| 42 | Internet    | ejterbaru.blogspot.com                                                        | <1% |
| 43 | Internet    | elibrary.almaata.ac.id                                                        | <1% |
| 44 | Internet    | eprints.umu.ac.id                                                             | <1% |
| 45 | Internet    | es.scribd.com                                                                 | <1% |
| 46 | Internet    | id.scribd.com                                                                 | <1% |
| 47 | Internet    | journal.piksi.ac.id                                                           | <1% |



Page 7 of 14 Integrity Overview

Submission 12 - 11/10/2024



Page 8 of 14 - Integrity Overview

Submission ID: 1133115756

|    |          |                                     |     |
|----|----------|-------------------------------------|-----|
| 68 | Internet | journal.um-surabaya.ac.id           | <1% |
| 55 | Internet | journal2.unusa.ac.id                | <1% |
| 70 | Internet | jurnal.untan.ac.id                  | <1% |
| 71 | Internet | medlakendari.com                    | <1% |
| 72 | Internet | repo.stikesicme-jbg.ac.id           | <1% |
| 73 | Internet | repo.stikesperintis.ac.id           | <1% |
| 74 | Internet | repository.ubs-ppni.ac.id           | <1% |
| 75 | Internet | repository.aisyahuniversity.ac.id   | <1% |
| 76 | Internet | repository.itekes-bali.ac.id        | <1% |
| 77 | Internet | repository.polteksepupang.ac.id     | <1% |
| 78 | Internet | repository.poltekkespalembang.ac.id | <1% |
| 79 | Internet | repository.stikessaptabakti.ac.id   | <1% |
| 80 | Internet | repository.unhas.ac.id              | <1% |
| 81 | Internet | repository.unjaya.ac.id             | <1% |



Page 8 of 14 - Integrity Overview

Submission ID: 11330115056

Page 9 of 9 - Integrity Overview

---

|                                                                                        |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <br><b>www.arrofi.com</b>                                                              | Internet<br><br><1%    |
| <br>Irene Nathalia Setiawan, Scorius Dwiantari, Risdiana Permanasari, Linda Novana...  | Publication<br><br><1% |
| <br>Masluroh Masluroh, Tiin Sutimah, "Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga terhi... | Publication<br><br><1% |
| <br>Tiara Rica Dayani, Herlana Hertiana, Febri Adriati, Desy Diva Ramadhamie. "PENA... | Publication<br><br><1% |
| <br><b>amalgez.blogspot.com</b>                                                        | Internet<br><br><1%    |

Page 9 of 9 - Integrity Overview

---

Submission ID: 0c-nd-1738UJ3WNS