

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Timeline Pelaksanaan Penelitian

[illegible]

SURAT PERMOHONAN PRAKTIK

Yth :

Ibu Bidan Pemilik/Pengelola

TPMB Ni Putu Putrini, Amd. Keb

Dengan hormat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putu Ayu Paramita Putri

NIM : 2306091014

Semester : 6

Prodi/Fakultas : DIII-Kebidanan/Fakultas Kedokteran

Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Alamat : Gerokgak

No Tlp : 087761398145

Memohon kesediaan Ibu Bidan selaku pemilik/pengelola TPMB Ni Putu Putrini, Amd. Keb memberikan kami ijin untuk melaksanakan Praktik Kebidanan III sekaligus melakukan Asuhan Komprehensif Usulan Tugas Akhir secara COC di tempat ibu. Kegiatan tersebut dimulai dari 09 Februari sampai dengan 11 April 2026. Atas perhatian dan kesediaan ibu kami ucapkan terimakasih.

Singaraja,2026

Ni Putu Putrini Amd. Keb

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Lengkap :

Tanggal Lahir :

NIK :

Alamat :

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi pasien dalam studi kasus yang dilakukan oleh Putu Ayu Paramita Putri, NIM 2306091014 mahasiswa di Prodi D3 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

Surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri tanpa tekanan maupun paksaan dari pihak manapun.

Singaraja, 2026

()

Lampiran 5

Nama : Ny. DK

Tanggal/waktu pemeriksaan : 15 Februari 2026/ pukul 12.10 Wita

I	II	III	IV				
KEL FR	NO.	Masalah / Faktor Resiko	SKOR	Trwulan			
				I	II	III 1	III 2
I		Skor Awal Ibu Hamil	2	2			
	1	Terlalu muda hamil I ≤ 16 Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I ≥ 35 Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I kawin ≥ 4 Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4				
	7	Terlalu pendek ≥ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan a. terikan tang/vakum	4				
		b. uri dirogoh	4				
		c. diberi infus/transfuse	4				
	10	Pernah operasi sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil Kurang Darah b. Malaria, TBC Paru d. Payah Jantung	4				
		Kencing Manis (Diabetes)	4				
		Penyakit Menular Seksual	4				
		12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi.	4			
	13	Hamil kembar	4				
	14	Hydramnion	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	III	17	Letak sungsang	8			
18		Letak Lintang	8				
19		Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
20		Preeklampsia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR					

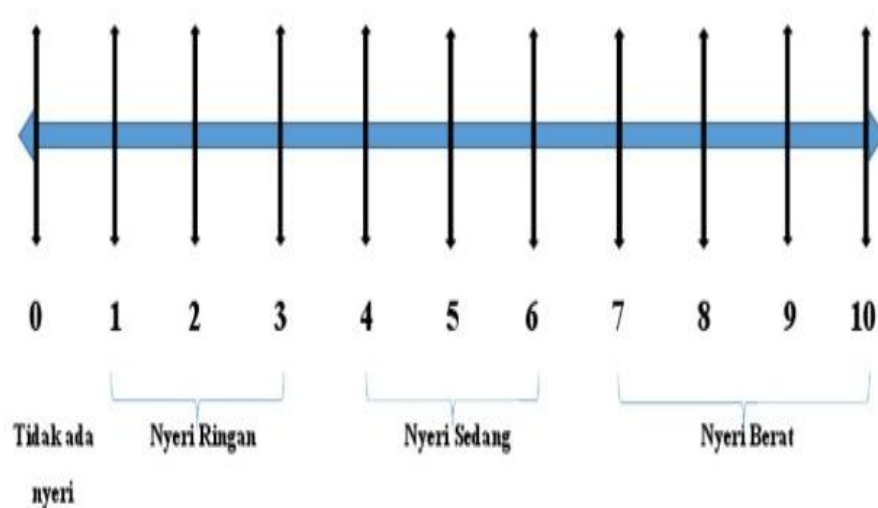
Kesimpulan : Jumlah skor yang diperoleh adalah “2” dengan kategori ibu hamil resiko rendah, boleh ditolong oleh bidan di tempat praktik mandiri bidan (TPMB)

Nama : Ny. "DK"

Tanggal/waktu pengukuran : 15 Februari 2026/ pukul 12.20 Wita

SKALA NYERI

Numerical Rating Scale (NRS)



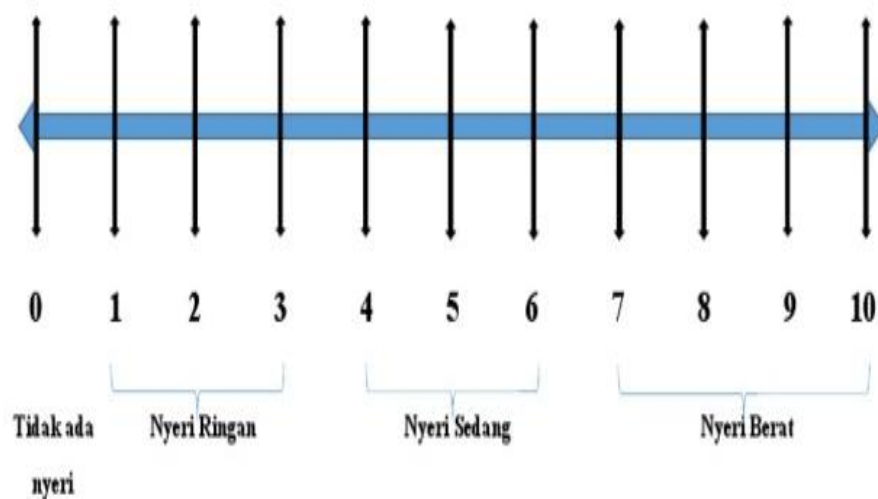
Kesimpulan: Hasil skala nyeri yang diperoleh adalah 5 dengan kategori nyeri sedang.

Nama : Ny. "DK"

Tanggal/waktu pengukuran : 28 Februari 2026/ pukul 10.00 Wita

SKALA NYERI

Numerical Rating Scale (NRS)



Kesimpulan: Hasil skala nyeri yang diperoleh adalah 3 dengan kategori nyeri ringan.

SENAM HAMIL

PENGERTIAN

Program kebugaran yang dirancang untuk ibu hamil, bertujuan mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan selama kehamilan dan persalinan (Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, 2023).

MANFAAT

- Mengurangi nyeri punggung bawah dan kram
- Meningkatkan elastisitas otot dasar panggul
- Mengurangi stres dan kecemasan (Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, 2023)

FAKTA & MITOS SENAM HAMIL

MITOS ✗

- Pelvic tilt bisa mempercepat persalinan secara instant
- Berbahaya untuk janin karena menekan perut (WHO, 2022)

FAKTA ✓

- Pelvic tilt membantu menguatkan otot dasar panggul dan perut
- Mengurangi nyeri punggung bawah
- Mendukung posisi janin optimal (WHO, 2022)

KUATKAN PUNGGUG, RINGANKAN KEHAMILAN DENGAN PELVIC TILT

PELVIC TILT

Putri Ayu Paramita Putri
2106091014

Dosen 1:
Rdn. Putu Irma Pratiwi, S.Ts.Keb., M.Keb

Dosen 2:
Nisatul Khoirah, S.Keb., M.Keb

LET'S SCAN THIS BARCODE TO KNOW REFRENSI AND VIDEO!

CARA MELAKUKAN

POSISI HEAD & KNEES

CARA MELAKUKAN

POSISI DUDUK

1. Duduk di atas kursi/bola senam dengan kaki dibuka selebar bahu dan menapak rata di lantai, serta punggung tetap tegak.
2. Saat menarik napas, posisikan pinggul ke depan sehingga punggung menjadi sedikit melengkung.
3. Saat menghembuskan napas, dorong pinggul ke belakang dan lengkungan punggung saat Anda mendorong bola sedikit menjauh atau sampai punggung bawah sedikit melengkung menempel di kursi.
4. Ulangi gerakan ini dengan perlahan hingga 5-10 kali. (Alfianti et al, 2024)

1. Posisikan tubuh merangkak dengan kedua tangan sejajar dengan bahu, kedua lutut sejajar dengan pinggul, punggung dalam posisi netral dan kepala sejajar dengan tulang belakang.
2. Tarik napas dalam sambil dorong pinggul keatas
3. Tahan posisi ini selama beberapa detik.
4. Rilekskan kembali otot-otot, lalu turunkan pinggul secara perlahan.
5. Ulangi gerakan ini sebanyak 4-6 kali atau sesuai kemampuan. (Alfianti et al, 2024)

PELVIC TILT

PENGERTIAN

Pelvic tilt adalah gerakan senam hamil yang melibatkan memiringkan panggul untuk memperkuat otot-otot inti dan punggung bawah (D. A. Wulandari et al., 2021).

TUJUAN GERAKAN

Tujuan utama gerakan senam hamil pelvic tilt adalah mengurangi nyeri punggung, memperkuat otot perut dan punggung bawah, meningkatkan fleksibilitas di area panggul, serta membantu bayi masuk ke panggul untuk mempersiapkan persalinan (D. A. Wulandari et al., 2021).

MANFAAT GERAKAN

- Mengurangi nyeri punggung
- Memperkuat otot inti
- Membantu merenggangkan otot-otot di area panggul dan meningkatkan mobilitas tulang belakang.
- Membantu posisi bayi: Mempermudah pergerakan bayi untuk turun ke panggul (D. A. Wulandari et al., 2021).

1. Dokumentasi ANC



2. Dokumentasi INC



3. Dokumentasi Nifas



4. Dokumentasi Bayi





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PRODI DIII KEBIDANAN
 Alamat : Jl. Udayana No.11 Tlp.(0362)7001042 , Fax (0362) 2134 Kode Pos 81119

LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Putu Ayu Paramita Putri
 NIM : 2306091014
 Judul Laporan : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Perempuan “DK”
 di TPMB “NP” Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III Tahun 2026

Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing



Mengetahui,
Pembimbing I

Bdn. Putu Irma Pratiwi, S.Tr.Keb.,M.Keb
NIP. 199007222019032010



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PRODI DIII KEBIDANAN
Alamat : Jl. Udayana No.11 Tlp.(0362)7001042 , Fax (0362) 2134 Kode Pos 81119

LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Putu Ayu Paramita Putri

NIM : 2306091014

Judul Laporan : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Perempuan “DK”
di TPMB “NP” Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III Tahun 2026

Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing



Mengetahui,
Pembimbing II

Bd. Nis'atul Khoiroh, S.Keb.,M.Keb
NIP. 199412272022032012