

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, R., Triana, A. & Juliarti, W., 2015. Buku Ajar Biologi Reproduksi dan Perkembangan. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish
- Asih, Yusari dan Risneni. 2016. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Media
- Badan Pusat Statistik. 2020. Angka Kematian Ibu Menurut Pulau. Diambil dari https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data/0000/data/1349/sdgs_3
- Bull, E., & Archard, G. 2015. Simple Guide: Nyeri Punggung. Jakarta: Erlangga
- Carvalho MECC, Lima LC, Terceiro CADL, Pinto DRL, Silva MN, Cozer GA, et al. Low back pain during pregnancy. *Revista brasileira de anestesiologia*. 2017;67(3):266-70.
- Danuarmaja, Bonny. 2015. Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : Puspa Swara
- Delima, M., Maidaliza, M., & Susanti, N. (2015). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 2(2).
- Eileen, Brayshaw. 2017. Senam Hamil dan Nifas. Jakarta: EGC.
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80.
- Firdayani. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. Diambil dari <http://repo.stikesicmejbg.ac.id/1288/2/172120024%20dheby%20firdayani%20skripsi.Pdf>
- Hippokratia., (2015). Pregnancy-related low back pain. Department of orthopaedics, Faculty of Medicine, University of Crete, Heraklion, Crete, Greece.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Priyono.
2016. Metode Penelitian Kuantitatif. Surabaya: Zifatma Publishing
- Kartikasari, dan Isma., (2015). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Jurnalsurya*, Vol.01, No. XIV
- Khafidhoh, Muhimatul. 2016. Hubungan Nyeri Pinggang dengan Tingkat Kemampuan Aktivitas Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Ciputat. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Lichayati. 2019. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak, Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan Tahun 2018

Lampiran 1: SOP Senam Hamil

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM HAMIL
Pengertian	Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memberikan otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligament yang ada di punggung dan relaksasi
Tujuan	4. Menguasai teknik pernafasan dengan mendapatkan oksigen yang lebih banyak 5. Memperkuat elastisitas otot untuk mengatasi keluhan nyeri 6. Mengurangi keluhan akibat perubahan bentuk tubuh 7. Melatih relaksasi pada saat kehamilan dan proses persalinan 8. Menghindari kesulitan pada saat proses persalinan 9. Memperkuat otot-otot tungkai 10. Mencegah pelebaran pembuluh darah balik (vena)
Indikasi	Dilakukan untuk ibu hamil yang dengan kondisi kandungan sehat, serta tidak memiliki komplikasi atau kelainan.
Waktu	30 menit
Peralatan	1. Ruangan untuk kapasitas 30 orang dengan ventilasi dan pencahayaan cukup 2. Matras/ kasur 3. Leaflet
Prosedur Pelaksanaan	A. Latihan otot kaki 1. Duduklah dengan posisi kedua lutut diluruskan, tubuh bersandar pada kedua lengan yang diletakkan dibelakang pantat 2. Tegakkan kedua telapak kaki bersama jari-jarinya, ulangi beberapa kali 3. Hadapkan kedua telapak kaki satu sama lain dengan lutut tetap menghadap keatas, kembalikan keposisi semula. Ulangi terus sebanyak beberapa kali 4. Kedua telapak kaki digerakkan turun kearah bawah lalu gerakkan membuka kearah samping, tegakkan, kembali dan seterusnya 5. Kedua telapak kaki membuka dari atas kesamping turunkan, hadapkan dan kembali keposisi semula dan seterusnya B. Latihan pernafasan 1. Tidurlah terlentang dengan satu bantal, kedua lutut dibengkokkan dan dibuka kurang lebih 20 cm. 2. Letakkan kedua telapak tangan diatas perut disekitar pusat sebagai perangsang 3. Keluarkan nafas dari mulut sambil tangan menekan perut

	kedalam 4. Tarik nafas dari hidung dengan mulut tertutup, perut mengembang mendorong kedua tangan keatas 5. Perhatikan bahwa gerakan pernafasan dilakukan dengan perut C. Latihan otot panggul 1. Tidur terlentang kedua lutut dibengkokkan 2. Letakkan kedua tangan disamping badan, tundukkan kepala dan kerutkan pantat kedalam hingga terangkat kekasur 3. Kempeskan perut hingga punggung menekan kasur. Rakan tonjolan tulang punggung bergerak kebelakang 4. Lemaskan kembali dan rasakan tonjolan tulang bergerak kembali kedepan. Ulangi gerakan ini 15-30 kali sehari D. Latihan otot betis 1. Berdiri sambil berpegangan pada benda yang berat dan mantap 2. Posisikan ibu jari dan jari-jari lain menghadap keatas 3. Regangkan kaki sedikit dengan badan lurus dan pandangan lurus kedepan 4. Tundukkan kepala seraya berjongkok perlahan sampai kebawah tanpa mengangkat tumit dari lantai 5. Setelah jongkok, lemaskan bahu, kempeskan perut, kemudian perlahan kembalilah berdiri tegak, lepaskan kerutan lakukan enam kali dalam sehari E. Latihan otot pantat 1. Tidur terlentang tanpa bantal, kedua lutut dibengkokkan dan agak diregangkan 2. Dekatkan tumit ke pantat dengan kedua tangan disamping badan 3. Kerutkan pantat ke dalam sehingga lepas dari kasur, angkat panggul keatas sejauh mungkin 4. Turunkan perlahan (pantat masih berkerut), lepaskan kerutan. Ulangi enam kali sehari F. Latihan anti sungsang 1. Ambil posisi merangkak, kedua lengan sejajar bahu, kedua lutut sejajar panggul dan agak diregangkan 2. Kepala di antara kedua tangan, tolehkan ke kiri atau ke kanan
Evaluasi	1. Menanyakan kepada ibu tentang nyeri punggung bawah sesudah melakukan senma hamil 2. Evaluasi intensitas nyeri 3. Menyimpulkan hasil kegiatan 4. Mengakhiri kegiatan 5. Mencuci tangan

SENAM HAMIL



DISUSUN OLEH:

Khairani Lubis
NPM: 2219201428



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MITRA HUSADA MEDAN
T.A 2022/2023

PENGERTIAN

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memberikan otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligament yang ada di punggung dan relaksasi

TUJUAN

1. Menguasai teknik pernafasan dengan mendapatkan oksigen yang lebih banyak
2. Memperkuat elastisitas otot untuk mengatasi keluhan nyeri
3. Mengurangi keluhan akibat perubahan bentuk tubuh
4. Melatih relaksasi pada saat kehamilan dan proses persalinan
5. Menghindari kesulitan pada saat proses persalinan
6. Memperkuat otot-otot tungkai
7. Mencegah pelebaran pembuluh darah balik (vena)

INDIKASI

Ibu hamil yang dengan kondisi kandungan sehat, serta tidak memiliki komplikasi atau kelainan.

WAKTU

Dilakukan tidak lebih dari 30 menit. Seminggu dilakukan 3-5 kali

GERAKAN SENAM HAMIL

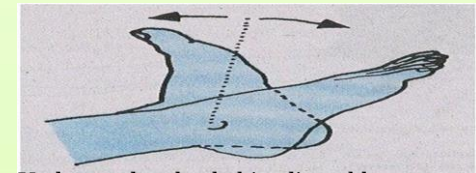
Berikut adalah gerakan senam hamil

A. Latihan otot kaki

1. Duduklah dengan posisi kedua lutut diluruskan, tubuh bersandar pada kedua lengan yang diletakkan dibelakang pantat



2. Tegakkan kedua telapak kaki bersama jari-jarinya, ulangi beberapa kali
3. Hadapkan kedua telapak kaki satu samalain dengan lutut tetap menghadap keatas, kembalikan keposisi semula. Ulangi terus sebanyak beberapa kali



4. Kedua telapak kaki digerakkan turun kearah bawah lalu gerakkan membuka kearah samping, tegakkan, kembali dan seterusnya
5. Kedua telapak kaki membuka dari atas kesamping turunkan, hadapkan dan kembali keposisi semula dan seterusnya



B. Latihan pernafasan



1. Tidurlah terlentang dengan satu bantal, kedua lutut dibengkokkan dan dibuka kurang lebih 20 cm.
2. Letakkan kedua telapak tangan diatas perut disekitar pusat sebagai perangsang
3. Keluarkan nafas dari mulut sambil tangan menekan perut kedalam
4. Tarik nafas dari hidung dengan mulut tertutup, perut mengembang mendorong kedua tangan keatas
5. Perhatikan bahwa gerakan pernafasan dilakukan dengan perut

C. Latihan otot panggul



1. Tidur terlentang kedua lutut dibengkokkan
2. Letakkan kedua tangan disamping badan, tundukkan kepala dan kerutkan pantat kedalam hingga terangkat kekasur
3. Kempeskan perut hingga punggung menekan kasur. Rakan tonjolan tulang punggung bergerak kebelakang

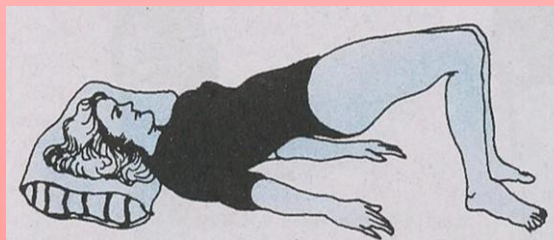
4. Lemaskan kembali dan rasakan tonjolan tulang bergerak kembali kedepan. Ulangi gerakan ini 15-30 kali sehari

D. Latihan otot betis



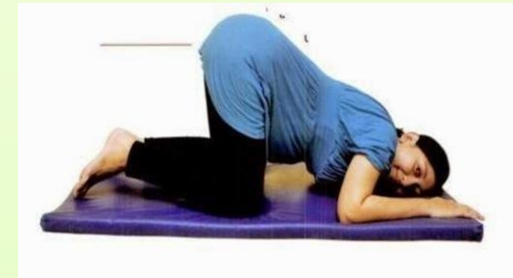
1. Berdiri sambil berpegangan pada benda yang berat dan mantap
2. Posisikan ibu jari dan jari-jari lain menghadap keatas
3. Regangkan kaki sedikit dengan badan lurus dan pandangan lurus kedepan
4. Tundukkan kepala seraya berjongkok perlahan sampai kebawah tanpa mengangkat tumit dari lantai
5. Setelah jongkok, lemaskan bahu, kempeskan perut, kemudian perlahan kembalilah berdiri tegak, lepaskan kerutan lakukan enam kali dalam sehari

E. Latihan otot pantat



1. Tidur terlentang tanpa bantal, kedua lutut dibengkokkan dan agak diregangkan
2. Dekatkan tumit ke pantat dengan kedua tangan disamping badan
3. Kerutkan pantat ke dalam sehingga lepas dari kasur, angkat panggul keatas sejauh mungkin
4. Turunkan perlahan (pantat masih berkerut), lepaskan kerutan. Ulangi enam kali sehari

F. Latihan anti sungang



1. Ambil posisi merangkak, kedua lengan sejajar bahu, kedua lutut sejajar panggul dan agak diregangkan
2. Kepala di antara kedua tangan, tolehkan ke kiri atau ke kanan



Lampiran 2: Informed consent

**FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

No. HP :

Menyatakan bahwa:

1. Telah mendapat penjelasan penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil trimester II dan III di UPTD Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2023”.
2. Telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan mendapat jawaban terbuka dari peneliti
3. Memahami pengertian, tujuan, indikasi, kontra indikasi dan prosedur dari penelitian yang dilakukan.

Demikian pertimbangan diatas, dengan ini saya memutuskan tanpa paksaan dari pihak manapun juga, bahwa saya **bersedia/ tidak bersedia*** berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan,2023

Yang membuat pernyataan

(.....)

*****Coret yang tidak perlu

Lampiran 3: Lembar Kuesioner

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III**

Petunjuk Pengisian

1. Apabila ada pertanyaan dibawah ini yang belum dimengerti, silahkan Tanya kepada peneliti
2. Berikan jawaban dengan memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang paling sesuai
3. No responden diisi oleh petugas

No. Responden:

1. Umur
 - ☐ Umur <20 tahun
 - ☐ Umur 20 -35 tahun
 - ☐ Umur >35 tahun
2. Pendidikan
 - ☐ SD
 - ☐ SMP
 - ☐ SMA/SMK
 - ☐ Perguruan Tinggi
3. Pekerjaan
 - ☐ PNS
 - ☐ Swasta
 - ☐ Wiraswasta
 - ☐ Ibu Rumah Tangga
4. Pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya
 - ☐ Pernah
 - ☐ Tidak Pernah

PENGUKURAN NYERI

FACES PAIN SCALE-REVISED (FPS-R)

Petunjuk pengisian:

Berilah tanda silang (X) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri punggung bawah yang anda rasakan setelah anda melakukan senam hamil. Semakin kecil angka maka semakin kecil keluhan

					
0	1	2	3	4	5
Tidak nyeri	Sedikit nyeri	Sedikit lebih nyeri	Lebih nyeri	Sangat nyeri	Nyeri sangat hebat

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sebelum Senam Hamil	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
Sesudah Senam Hamil	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Sebelum Senam Hamil	Mean		5.30	.127
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.04	
		Upper Bound	5.56	
	5% Trimmed Mean		5.34	
	Median		5.00	
	Variance		.530	
	Std. Deviation		.728	
	Minimum		4	
	Maximum		6	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.547	.409
	Kurtosis		-.882	.798
Sesudah Senam Hamil	Mean		3.48	.205
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.07	
		Upper Bound	3.90	
	5% Trimmed Mean		3.59	
	Median		4.00	
	Variance		1.383	
	Std. Deviation		1.176	
	Minimum		0	
	Maximum		5	
	Range		5	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-1.435	.409
	Kurtosis		3.161	.798

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Senam Hamil	.285	33	.000	.777	33	.000
Sesudah Senam Hamil	.249	33	.000	.807	33	.000

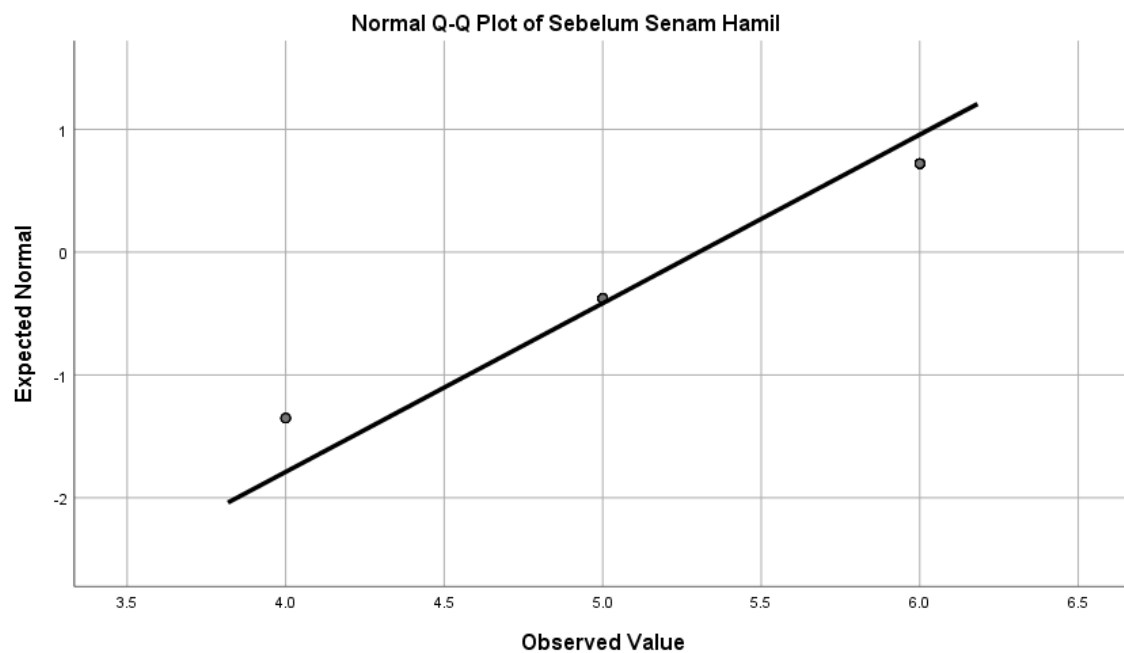
a. Lilliefors Significance Correction

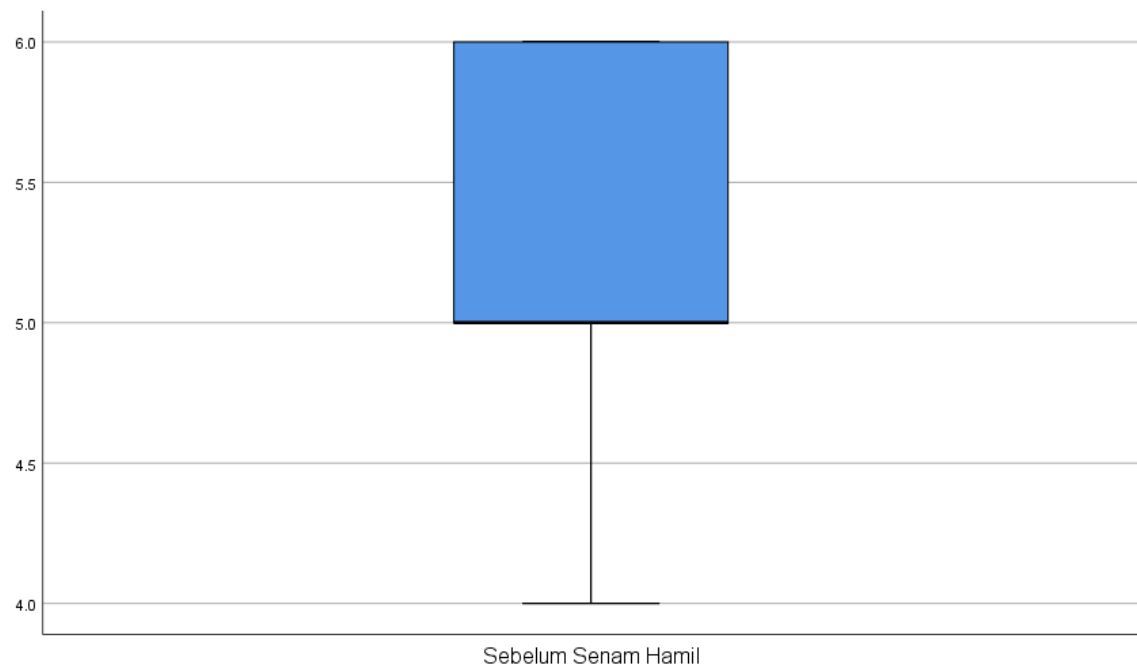
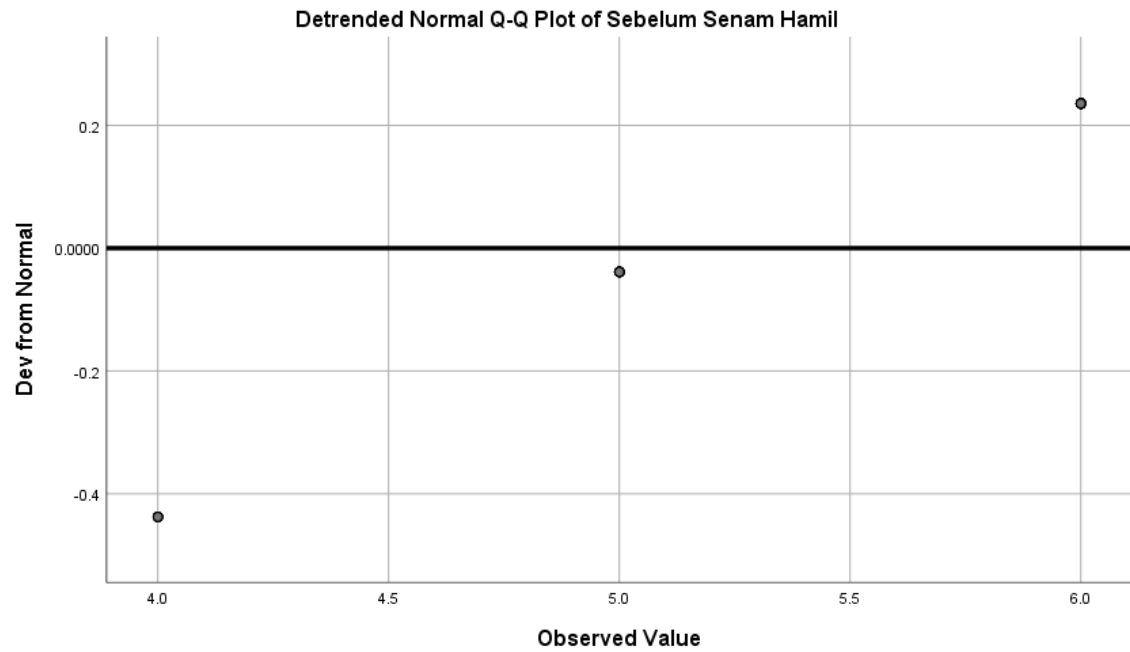
Sebelum Senam Hamil

Sebelum Senam Hamil Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
5,00	4 .	00000
,00	4 .	
13,00	5 .	00000000000000
,00	5 .	
15,00	6 .	000000000000000

Stem width: 1
Each leaf: 1 case(s)





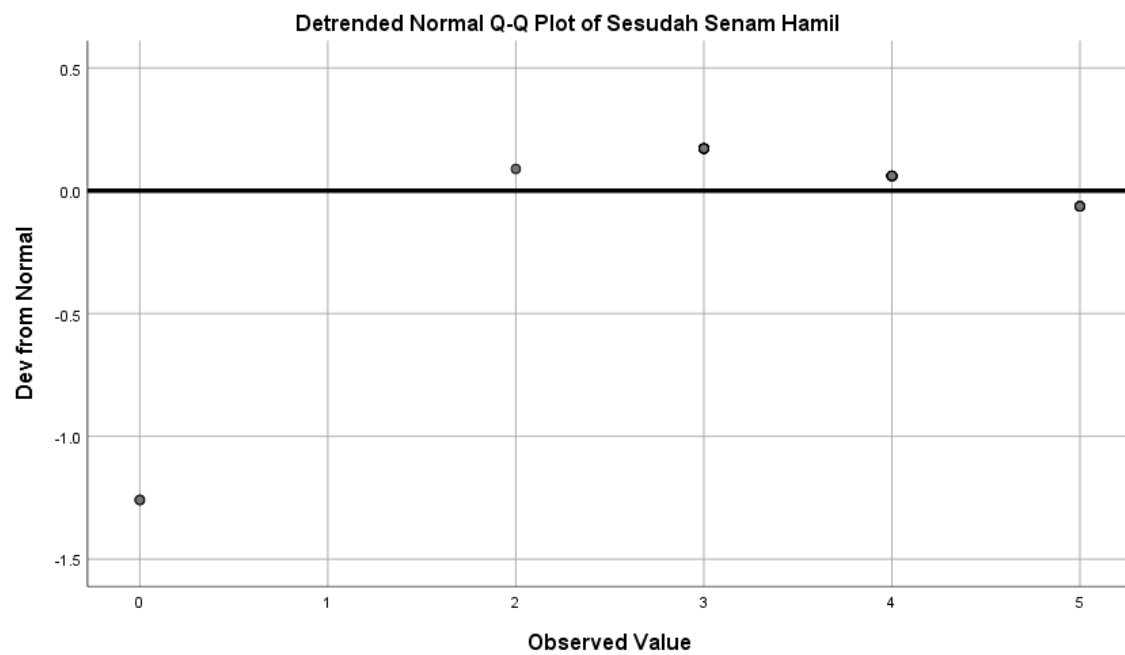
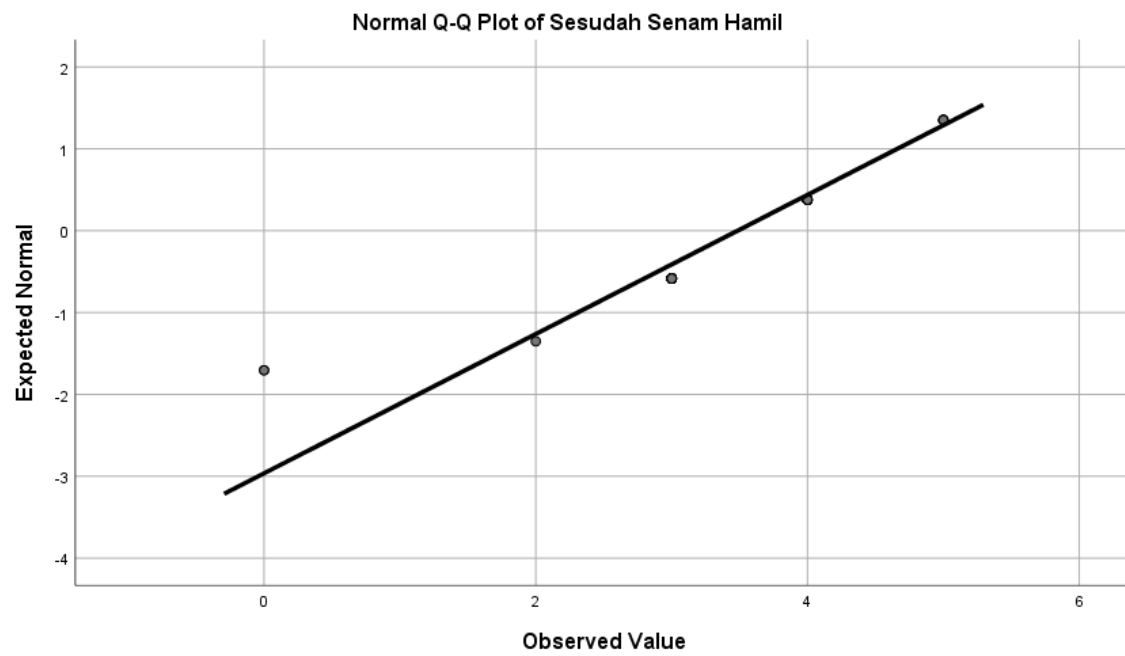
Sesudah Senam Hamil

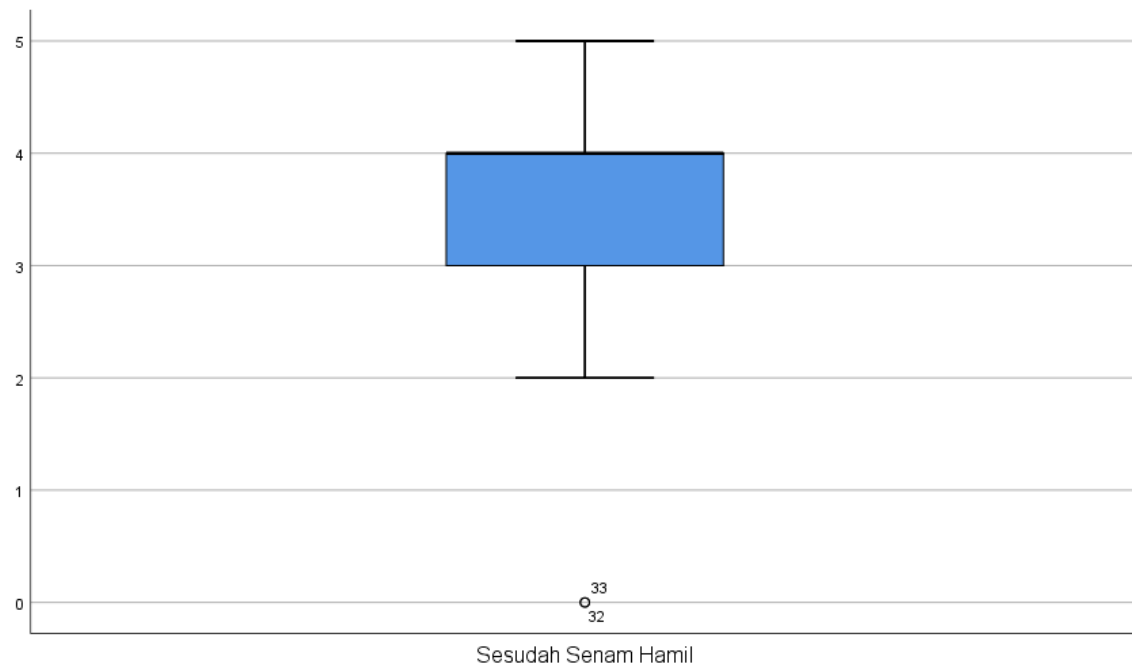
Sesudah Senam Hamil Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
2,00	Extremes	(= $\leq$, 0)
1,00	2 .	0

,00	2 .
12,00	3 . 000000000000
,00	3 .
13,00	4 . 000000000000
,00	4 .
5,00	5 . 00000

Stem width: 1
Each leaf: 1 case(s)





T-Test

Notes

Output Created		30-JUN-2023 14:00:26
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	33
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=Sebelum WITH Sesudah (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,02

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum Senam Hamil	5.30	33	.728	.127
	Sesudah Senam Hamil	3.48	33	1.176	.205

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum Senam Hamil & Sesudah Senam Hamil	33	.553	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum Senam Hamil - Sesudah Senam Hamil	1.818	.983	.171	1.470	2.167	10.627	32	.000

SURAT IZIN PENELITIAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MITRA HUSADA MEDAN

1. PRODI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI
 2. PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
 3. PRODI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
 4. PRODI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
- IZIN MENRISTEKDIKTI NO. 579/KPT/I/2017

No : 946/STIKes-MHM/I/IV/2023

Hal : Izin Penelitian

Lamp : -

Kepada Yth:

Kepala Puskesmas Semula Jadi

Di,

Tempat,-

Dengan hormat,

1. Sehubungan dengan pelaksanaan Penelitian Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan Prodi Kebidanan Program Sarjana T.A 2022/2023 sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di STIKes Mitra Husada Medan;
2. Berkenaan dengan hal di atas kami memohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memberi izin bagi Mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin;

Nama Mahasiswa	NPM	Judul Penelitian
Khairani Lubis	2219201428	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di UPTD Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Tahun 2023

3. Demikian surat ini diperbuat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 26 April 2023

STIKes Mitra Husada Medan



Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes

Tembusan:

1. Ka.Prodi Kebidanan Program Sarjana
2. Ka.UPPM
3. Yang Bersangkutan
4. Pertinggal

SURAT BALASAN PENELITIAN



PEMERINTAH KOTA TANJUNGBALAI
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS SEMULA JADI
KECAMATAN DATUK BANDAR TIMUR (21365)
Alamat : Jl. Putri Malu, No.3 Kel. Semula Jadi
Kode Puskesmas P.127 2011 201
Email : Pusksemulajadi@gmail.com



No : 445 / 1771 / SJ / V / 2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Tanjungbalai, 02 Mei 2023
Kepada Yth,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Mitra Husada Medan
Di_ _____
Tempat

Dengan Hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Safrina Yanti Harahap, SKM
NIP : 19770121 199603 2 001
Pangkat/Gol : Penata Tk.I / III.d
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Semula Jadi
Instansi : UPTD Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjungbalai.

Schubungan dengan surat saudara Tgl 26 April 2023, No.946/STIKes-MHM/I/IV/2023 Perihal Izin pelaksanaan Penelitian Mahasisiwi Nama Khairani Lubis, NPM 2219201428 dengan Judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Uptd Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjungbalai Tahun 2023".
Kami sampaikan beberapa hal :

1. Pada dasarnya kami tidak keberatan, maka kami dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut ditempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan untuk keperluan akademik.
3. Waktu pengambilan data harus dilakukan di waktu hari kerja.

Demikian Surat balasan dari kami, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Tanjungbalai, 02 Mei 2023
Kepala Uptd Puskesmas Semulajadi

Safrina Yanti Harahap, SKM
NIP : 19770121 199603 2 001

DATA RESPONDEN PENELITIAN

Nama	Usia	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan
Susi	29	PT	Wiraswasta
Santi	28	SMA	IRT
Sifa	27	SMA	IRT
Ratih	26	SMP	IRT
Julia	31	SMA	IRT
Nadia	28	SMA	IRT
Ria	36	SMA	IRT
Tati	38	SMP	IRT
Maimunah	35	PT	PNS
Juli	33	PT	PNS
Ade	33	SMA	IRT
Yolanda	36	SMA	IRT
Rita	35	PT	PNS
Juni	18	SMP	WIRASWASTA
Maysarah	27	SMP	IRT
Warni	28	SMA	IRT
Fifi	28	SMA	IRT
Murni	24	SMA	IRT
Sari	25	SMA	IRT
Uli	24	SMA	IRT
Rika	27	SMA	IRT
Siti pane	27	PT	PNS
Fitrian	28	PT	IRT
Melur	23	SMA	IRT
Yuyun	25	SMA	WIRASWASTA
Reti	19	SMA	WIRASWASTA
Hanum	28	SMP	WIRASWASTA
Melati	19	SMP	WIRASWASTA
Wigi	29	PT	WIRASWASTA
Kiki	27	SMA	WIRASWASTA
Yuni	28	SMP	IRT
Dewi	29	SMP	IRT

DOKUMENTASI















SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MITRA HUSADA MEDAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN SKRIPSI

No. Dokumen	Halaman	Tgl Berlaku	Revisi
FM-PM-I.IV.Pd2-05/22-06	1-1	18 Agustus 2023	02

Nama : Khairani Lubis
NPM : 2219201428
Dosen Pembimbing : Ingka K Pangaribuan, STr.Keb, Bd, M.Kes, Ph.D
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri
Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III di Wilayah
Kerja UPTD Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai
Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023

No.	TGL	Topik Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	24/02/2023	Pengajuan Judul	Revisi Judul Skripsi	k
2.	30/02/2023	Pengajuan Judul Skripsi	Acc Judul lanjut bab 1	k
3.	05/03/2023	Pengajuan Bab 1	Revisi bab 1, lanjut bab 2,3	L
4.	19/03/2023	Pengajuan Bab 1,2 dan 3	Revisi Bab 1, 2 dan 3	k
5.	25/03/2023	Pengajuan Bab 1,2,3	ACC Proposal	k
6.	03/04/2023	Revisi Proposal Bab 1, 3	Revisi Bab 1 dan 3	k
7.	06/05/2023	Pengajuan Revisi Bab 1 & 3	Lanjut Penelitian	k
8.	10/05/2023	Pengajuan Bab 4 dan 5	Revisi Bab 4 dan 5	k
9.	12/05/2023	Pengajuan Revisi Bab 4 & 5	Perbaikan Pengolahan data	k
10.	28/05/2023	Pengajuan Pengolahan Data	ACC Ujian Skripsi	k
11.	06/06/2023	Pengajuan Bab 1,3,4, dan 5	Perbaikan Bab 1, 3 dan 4	k
12.	14/06/2023	Pengajuan Bab 3,4	Revisi Bab 3 dan 4	k
13.	22/06/2023	Pengajuan Bab 3 dan 4	Revisi Bab 4	k
14.	17/07/2023	Pengajuan Bab 4 dan 5	ACC Skripsi	k



Diketahui
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Ka.Prodi

Febriana Sari, SST., M.Keb

Pembimbing I,

Ingka Pangaribuan, M.Kes, Ph.D

		SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MITRA HUSADA MEDAN PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA	
LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN SKRIPSI			
No. Dokumen	Halaman	Tgl Berlaku	Revisi
FM-PM-I.IV.Pd2-05/22-06	1-1	18 Agustus 2023	02

Nama : Khairani Lubis
NPM : 2219201428
Dosen Pembimbing : Parningotan Simanjuntak, S.Kom., MAP
Judul : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023

No.	TGL	Topik Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	24/02/2023	Pengajuan Judul	Revisi Judul Skripsi	
2.	30/02/2023	Pengajuan Judul Skripsi	Acc Judul lanjut bab 1	
3.	05/03/2023	Pengajuan Bab 1	Revisi bab 1, lanjut bab 2,3	
4.	19/03/2023	Pengajuan Bab 1,2 dan 3	Revisi Bab 1, 2 dan 3	
5.	25/03/2023	Pengajuan Bab 1,2,3	ACC Proposal	
6.	03/04/2023	Revisi Proposal Bab 1, 3	Revisi Bab 1 dan 3	
7.	06/05/2023	Pengajuan Revisi Bab 1& 3	Lanjut Penelitian	
8.	10/05/2023	Pengajuan Bab 4 dan 5	Revisi Bab 4 dan 5	
9.	12/05/2023	Pengajuan Revisi Bab 4& 5	Perbaikan Pengolahan data	
10.	28/05/2023	Pengajuan Pengolahan Data	ACC Ujian Skripsi	
11.	06/06/2023	Pengajuan Bab 1,3,4, dan 5	Perbaikan Bab 1, 3 dan 4	
12.	14/06/2023	Pengajuan Bab 3,4	Revisi Bab 3 dan 4	
13.	22/06/2023	Pengajuan Bab 3 dan 4	Revisi Bab 4	
14.	17/07/2023	Pengajuan Bab 4 dan 5	ACC Skripsi	

Diketahui
 Prodi Kebidanan Program Sarjana
 Ka.Prodi

Febriana Sari, SST., M.Keb

Pembimbing II,


Parningotan Simanjuntak, S.Kom., MAP

