

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini didapatkan bahwa: baik pada kelompok kasus maupun kelompok kontrol, berdasarkan umur sebagian besar responden berumur 20 – 35 tahun, dari segi pekerjaan sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan dari Paritas Ibu sebagian besar responden hamil ke 2 – 4.
2. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam hamil pada kelompok kasus maupun kelompok kontrol hampir setengahnya dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur. Setelah dilaksanakan senam hamil pada kelompok kasus maupun kelompok kontrol sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur.
3. Ada pengaruh intensitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur.

## B. Saran

### 1. Bagi responden

Diharapkan semua ibu hamil trimester III khususnya yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur dapat lebih aktif melakukan senam hamil dengan ikut serta dalam kelas ibu hamil supaya dapat mengetahui metode - metode baru dalam ilmu kesehatan khususnya senam hamil karena senam hamil adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan keluhan lainnya selama kehamilan dan persalinan.

### 2. Bagi Puskesmas Suralaga

Diharapkan Bidan dapat terus memberikan wadah, dan memperbanyak kelas ibu hamil supaya semua ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga dapat mengikuti kelas ibu hamil yang didalamnya terdapat senam hamil, karena kelas ibu hamil selain dapat memberikan informasi, kelas ibu hamil dapat berfungsi sebagai wadah untuk tukar pendapat dan berbagi pengalaman tentang kehamilan, persalinan, nifas dan Bayi baru lahir. Bidan diharapkan untuk selalu upgrade ilmu terbaru tentang senam hamil yang dapat dijadikan acuan bagi bidan dalam menerapkan senam hamil dalam kelas ibu hamil.

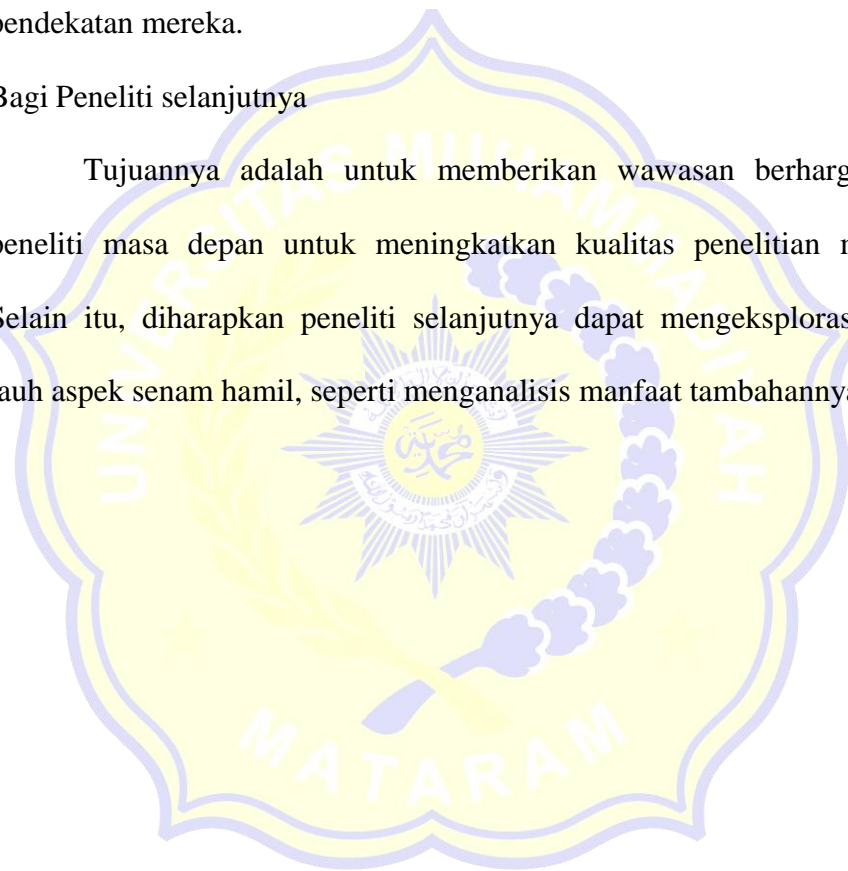
Kepala Puskesmas Suralaga diharapkan dapat meningkatkan kerja sama lintas sektor untuk penyediaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan senam hamil seperti matras senam hamil.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang berharga bagi mahasiswa dan dosen, menjadi referensi untuk meningkatkan praktik senam hamil. Diharapkan penelitian ini akan memotivasi individu yang terlibat dalam pengabdian masyarakat dan kegiatan terkait senam hamil lainnya untuk lebih meningkatkan pendekatan mereka.

### 4. Bagi Peneliti selanjutnya

Tujuannya adalah untuk memberikan wawasan berharga bagi peneliti masa depan untuk meningkatkan kualitas penelitian mereka. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih jauh aspek senam hamil, seperti menganalisis manfaat tambahannya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amirin, T., 2012, *Populasi Dan Sampel Penelitian 4: Ukuran Sampel Rumus Slovin*, Jakarta: Erlangga.
- Aswitami, N.G.A.P., dan Mastiningsih, P. 2018. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 7(2): 47-51.
- Ayu, Ike, Puspasari. et al., 2022. *Keperawatan Maternitas*. Padang Sumatra Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Buku Kesehatan Ibu dan Anak. 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Carvalho, M.E.C.C., Lima, L.C., Terceiro, C.A.L., Pinto, D.R.L., Silva, M.N., Cozer, G.A., et all. 2017. Low Back Pain during Pregnancy. *Revista Brasileira De Anestesiologia*. 67(3):266-270 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0104001416300276> diakses tanggal 28 Oktober 2022.
- Casagrande, D., Zbigniew G., Shannon M. C., Ronald W. L. 2015. Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *Journal of the AAOS*. 23 (9): 539- 549.
- Dewi, Rosliana. 2021. *Tehnik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Dinas Kesehatan Lombok Timur. Selong. 2022.
- Firdayani, Dheby. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Program Studi Div Bidan Pendidik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan “Insan Cendekia Medika. Jombang
- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.
- Fitriani, L. 2018. Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3 (2), pp.87-95.

- Gemma Biviaa Roig, Juan Francisco Lisoan, Daniel Saanchez Zuriagas. (2018). Changes in trunk posture and muscle responses in standing during pregnancy and postpartum
- Gharaibeh A , Al Wadiya A, Qdhah E, Khadrawi M, Abu Slaih A, Qaoud Y. (2018). Prevalence of Low Back Pain in Pregnant Women and The Associated Risk Factors. *Journal Ortho Bone Disord*.
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., Stuge, B. 2017. The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. *Journal Of Women's Health*. Vol 27(4): 1-8  
<https://scholar.google.co.id> diakses tanggal 30 Oktober 2022.
- Hakiki, I. 2015. Efektifitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan. Skripsi. Program S1 Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.  
<https://scholar.google.co.id> diakses tanggal 30 Oktober 2022.
- Harsono, T. 2013. Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi. Yogyakarta : Platinum Katonis, P., Kampouroglou A., Aggelopoulos A., Kakavelakis K., Lykoudis S., Makrigiannakis A., Alpantaki. 2011. Pregnancy Related Low Back Pain. *Hoppokratia*. Vol. 15(3): 205-210.  
<http://jom.ac.id/index.php/JOMSIK/article/views/3537/3432>. (diakses tanggal 21 Desember 2022).  
<https://scholar.google.co.id> diakses tanggal 29 Oktober 2022.  
<https://www.hindawi.com/journals/jp/2015/437105/abs/> (diakses tanggal 21 Desember 2022)
- Kristiansson, P. 2015. Epidemiology of Back Pain in Pregnancy. *Physical Medicine and Rehabilitation*. <https://clinicalgate.com> diakses tanggal 1 November 2022.
- Ludmila, Ifsilanti Alwan (2018) *Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ny M Masa Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana Di Bpm Muryati Sst.Keb Sukorejo Ponorogo*. Tugas Akhir (D3) thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Makmun, Indriyani dkk. 2022. Implications of prenatal gentle yoga on low back pain among woman in the second and third trimesters of pregnancy. Universitas Muhammadiyah Mataram. Mataram.
- Manuaba, I.B.G, dkk. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Manuaba, I.B.G. 2013. Buku Ajar Pengantar Kuliah Teknik Operasi Obstetri dan Keluarga Berencana. Jakarta: CV. Trans Info Media.



- Mardliyana, N.E., et al. 2022. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Notoatmodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry & Potter. 2012. Buku Ajar Keperawatan Medika Bedah. Edisi 8 volume 2. Jakarta: EGC
- Prasetyo, 2010. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono, 2014. Ilmu Kebidanan (4ed). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Profil Kesehatan 2018. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: 2018
- PWS KIA-IBU 2022. Puskesmas Suralaga. Suralaga: 2022
- Ramachandra, P., Maiya, A.G., Kumar, P., Kamath., A. 2015. Prevalence of Musculoskeletal Dysfunctions among Indian Pregnant Women. Hindawi Publishing Corporation Journal of Pregnancy.
- Ratnaningtyas, Arum. 2021. *Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Puskesmas Galur Ii Pada Masa Pandemi*. Skripsi Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sarah Fogarty, Catherine McInerney, Cath Stuart, Phillipa Haya. (2018). The side effects and mother or child related physical harm from massage during pregnancy and the postpartum period: An observational study. *Complementary Therapies in Medicine*.
- Soleha. 2020. Nyeri punggung pada ibu hamil. available at <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/974/6/BAB%20II.pdf>.
- Sinclair et al. 2012. Buka Saku Kebidanan. Jakarta . EGC
- Sinclair, M., Close C., Mc Cullough J.E.M., Hughes C., Liddle S.D. 2014 How do women manage pregnancy-related low back and/or pelvic pain? Descriptive findings from an online survey. *Evidence Based Midwifery*. 12(3): 76-82.
- Sulityawati, ari 2009. Asuhan Kebdanan pada Masa Kehamilan. Jakarta. Salemba Medika.
- Sullivan, Dana. 2022. Back Exercises During Pregnancy. Available at <https://consumer.healthday.com/encyclopedia/exercise-and-fitness->

18/misc-health-news-265/back-exercises-during-pregnancy-643061.html  
(diakses 1 januari 2023)

TafsirWeb. Available at <https://tafsirweb.com/37027-surat-al-mukminun-ayat-12-14.html> (diakses 26 Desember 2022).

Tamsuri. 2007. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. ECG, Jakarta tanggal 30 Oktober 2022.

Tiang Soon Teck, Tertianto Prabowo, Nani Kurniani. (2016). Correlation between Body Mass Index and Disability in Patient with Chronic Low Back Pain. Althea Medical Journal

Triyana, Yani Firda. 2013. Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan. Jogjakarta: P.MEDIKA

Ulfah, Mariam., dan Ikit Netra Wirakhmi. 2017. Studi Korelasi Umur Kehamilan dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil. Prosiding Seminar Nasional dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat. STIKes Harapan Bangsa Purwokerto.

Varney, H 2014. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV. Jakarta. EGC

Walyani, E.S. 2015. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Banipest.

Yosefa, Febriana et all. 2013. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Jurnal Online Keperawatan, Vol 1, No.1. (2014),



# LAMPIRAN





## Lampiran 1 : Permakluman Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK TIMUR  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH  
( B A P P E D A )

Jl. Prof. M.Yamin No. 57 Komplek Kantor Bupati Lombok Timur Blok G Lt. 3 Telp. (0376) 21371

Selong, 30 Desember 2022

Nomor : 070/1887/PPD/XII/2022  
Lamp. : -  
Perihal : Permakluman Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Lotim  
di -  
Tempat

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
السَّلَامُ عَلَیْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ

Menunjuk surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram, Nomor : 167/II.3.AU/06/XII/2022, tanggal 28 Desember 2022, Perihal Permohonan Ijin Penelitian. Untuk itu, dipermaklumkan bahwa kegiatan Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Bapak/Ibu/Saudara oleh:

Nama : **BAIK YULYA SARTIKA KENCANA**  
NIM : 2022E1D037M  
Alamat : Lenek  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Instansi / Badan : Universitas Muhammadiyah Mataram  
Tujuan / Keperluan : Untuk memperoleh data  
Judul / Tema : Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga  
Tanggal Pelaksanaan : 30 Desember 2022 s/d 30 Maret 2023

Untuk kelancaran pelaksanaan perihal dimaksud kiranya kepada yang bersangkutan dapat dibantu seoptimal mungkin dan atas bantuan serta kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

بِاِذْنِ اللّٰهِ التَّوْفِیْقِ وَالْهَدَایَةِ  
وَالسَّلَامُ عَلَیْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ

a.n. KEPALA BAPPEDA  
KABUPATEN LOMBOK TIMUR  
Kepala Bidang Penelitian dan Pengembangan,



**Tembusan:**

1. Bupati Lombok Timur di Selong;
2. Kepala Bakesbang dan Poldagri Kab. Lombok Timur di Selong;
3. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram di Mataram.

## Lampiran 2 : Permakluman Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK TIMUR  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
**( B A P P E D A )**

Jl. Prof. M.Yamin No. 57 Komplek Kantor Bupati Lombok Timur Blok G Lt. 3 Telp. (0376) 21371

Selong, 07 Februari 2023

Nomor : 070/058/PD/II/2023  
Lamp. : -  
Perihal : Permakluman Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Dinas Kesehatan  
Kab. Lotim  
di -  
Tempat

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
السَّلَامُ عَلَیْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ

Menunjuk surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram Nomor : 057/II.3.AU/06/A/II/2023, tanggal 30 Januari 2023, perihal permohonan ijin penelitian. Untuk itu, dipermaklumkan bahwa kegiatan Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Bapak/Ibu/Saudara oleh:

Nama : **BAIK YULYA SARTIKA KENCANA**  
NIM : 2022E1D037M  
Alamat : Lenek  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Instansi / Badan : UMMat  
Tujuan / Keperluan : Untuk memperoleh data  
Judul / Tema : Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga  
Tanggal Pelaksanaan : 07 Februari s/d 07 Mei 2023

Untuk kelancaran pelaksanaan perihal dimaksud kiranya kepada yang bersangkutan dapat dibantu seoptimal mungkin dan atas bantuan serta kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

بِاِذْنِ اللّٰهِ التَّوْفِیْقِ وَالْهَدَایِهِ  
وَالسَّلَامُ عَلَیْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ

a.n. KEPALA BAPPEDA  
KABUPATEN LOMBOK TIMUR  
Kepala Bidang Penelitian dan Pengembangan,



**Tembusan:**

1. Bupati Lombok Timur di Selong;
2. Kepala Bakesbang dan Poldagri Kab. Lombok Timur di Selong;
3. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram di Mataram.

Lampiran 3. *Ethical Clearance*



**UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN**

Kampus : Jalan Unizar No. 20 Turida, Sandubaya, Mataram  
Telp/Fax : 0370 – 6175565, Fax : 0370 – 6175146

**KOMISI ETIKA PENELITIAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM AL-AZHAR MATARAM**

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK**  
**(ETHICAL CLEARANCE)**

Nomor : 23/EC - 02/FK-06/UNIZAR/II/2023

Judul : Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga

Nama Tim Peneliti : **1. Baiq Yulya Sartika Kencana**  
**2. Ni Wayan Ari Adiputri, M.Kes**  
**3. Catur Esty Pamungkas, M.Keb**

Unit lembaga : Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar

Tempat penelitian : Puskesmas Suralaga

Hasil Rapat Sepakat : 1. Bersurat ke Puskesmas Suralaga dan mendapat persetujuan  
2. Informed consent dijelaskan/dilampirkan pada questioner dan mendapat persetujuan  
3. Identitas dirahasiakan memakai anonim

Komisi etik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar menyatakan protokol di atas memenuhi prinsip etik untuk penelitian terhadap manusia.

Maka dengan ini menyatakan bahwa penelitian tersebut telah memenuhi syarat laik etik.

Demikian surat keterangan ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 24 Februari 2023  
Ketua,

**Dr. Moch. Maswan, S.Si., M.Repro.**  
NIDN 4031125601

**Lampiran 4. Lembar Observasi Kelompok Kontrol**

**Kelompok Kontrol  
Lembar Observasi I**

**Intensitas Nyeri Punggung Bawah**

No Responden :

Nama :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

Paritas :

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| 0   | 2   | 4   | 6   | 8   | 10  |
| tidak sakit   | Sedikit sakit   | Agak mengganggu   | Mengganggu aktivitas  | Sangat mengganggu   | Tak tertahankan   |

**Lembar Observasi II**

**Intensitas Nyeri Punggung Bawah**

No Responden :

Nama :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

Paritas :

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| 0   | 2   | 4   | 6   | 8   | 10  |
| tidak sakit   | Sedikit sakit   | Agak mengganggu   | Mengganggu aktivitas  | Sangat mengganggu   | Tak tertahankan   |

## Lampiran 5. Lembar Observasi Kelompok Kasus

### Kelompok Kasus

### Lembar Observasi I

### Intensitas Nyeri Punggung Bawah

No Responden :

Nama :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

Paritas :

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |  |
| 0<br>tidak sakit   | 2<br>Sedikit sakit   | 4<br>Agak<br>menggangu   | 6<br>Menggangu<br>aktivitas  | 8<br>Sangat<br>menggangu  | 10<br>Tak<br>tatahankan  |

### Lembar Observasi II

### Intensitas Nyeri Punggung Bawah

No Responden :

Nama :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

Paritas :

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |  |
| 0<br>tidak sakit  | 2<br>Sedikit sakit  | 4<br>Agak<br>menggangu  | 6<br>Menggangu<br>aktivitas   | 8<br>Sangat<br>menggangu   | 10<br>Tak<br>tatahankan   |



## Lampiran 6. Informed consent

### SENAM HAMIL INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap :

Alamat :

Hp/No Telp :

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Sudah sangat memahami dan mengerti syarat dan ketentuan baik tertulis dan tidak tertulis serta yang telah ada dan yang akan ada untuk mengikuti kelas senam hamil.
2. Telah mendapat ijin dari suami dan keluarga serta tenaga Kesehatan baik dokter atau bidan untuk mengikuti kelas senam hamil.
3. Menerima segala resiko yang dapat terjadi seperti cedera dan atau gangguan Kesehatan selama mengikuti kelas senam hamil sebagai kecelakaan yang tidak disengaja terjadi dan diluar keinginan (kemampuan) serta tanggung jawab dari TIM Fasilitator senam hamil.

Demikian pernyataan ini dibuat tanpa ada paksaan atau tekanan dan untuk digunakan sebaik - baiknya.

Suralaga,.....

Yang menyatakan,

.....(nama terang)

**Lampiran 7. Master Tabel Karakteristik, nyeri sebelum dan sesudah senam hamil pada kelompok Kasus dan Kelompok Kontrol**

| No  | Umur  |         | Pekerjaan |         | Paritas |         | Sebelum |         | Sesudah |         |
|-----|-------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|     | Kasus | Kontrol | Kasus     | Kontrol | kasus   | kontrol | kasus   | Control | Kasus   | kontrol |
| Q1  | 1     | 1       | 1         | 1       | 1       | 1       | 3       | 3       | 0       | 0       |
| Q2  | 2     | 2       | 1         | 1       | 1       | 1       | 3       | 3       | 0       | 1       |
| Q3  | 2     | 2       | 1         | 1       | 1       | 1       | 3       | 3       | 0       | 1       |
| Q4  | 2     | 2       | 1         | 1       | 1       | 1       | 3       | 3       | 0       | 1       |
| Q5  | 2     | 2       | 1         | 1       | 1       | 1       | 3       | 3       | 0       | 1       |
| Q6  | 2     | 2       | 1         | 1       | 1       | 1       | 3       | 3       | 0       | 1       |
| Q7  | 2     | 2       | 1         | 1       | 1       | 1       | 3       | 3       | 0       | 1       |
| Q8  | 2     | 2       | 1         | 1       | 1       | 1       | 3       | 3       | 0       | 1       |
| Q9  | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 1       | 3       | 4       | 1       | 1       |
| Q10 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 1       | 3       | 4       | 1       | 1       |
| Q11 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 1       | 1       |
| Q12 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 1       | 1       |
| Q13 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 1       | 1       |
| Q14 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 1       | 2       |
| Q15 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 1       | 2       |
| Q16 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 1       | 2       |
| Q17 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 1       | 2       |
| Q18 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 2       | 2       |
| Q19 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 2       | 2       |
| Q20 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 2       | 2       |
| Q21 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 2       | 2       |
| Q22 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 2       | 3       |
| Q23 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 4       | 4       | 2       | 3       |
| Q24 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 5       | 4       | 2       | 3       |
| Q25 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 5       | 5       | 2       | 3       |
| Q26 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 5       | 5       | 2       | 3       |
| Q27 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 5       | 5       | 2       | 3       |
| Q28 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 5       | 5       | 2       | 3       |
| Q29 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 5       | 5       | 3       | 3       |
| Q30 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 5       | 5       | 3       | 3       |
| Q31 | 2     | 2       | 1         | 1       | 2       | 2       | 5       | 5       | 3       | 3       |
| Q32 | 2     | 2       | 1         | 2       | 2       | 2       | 5       | 5       | 3       | 3       |
| Q33 | 2     | 2       | 2         | 2       | 2       | 2       | 5       | 5       | 3       | 3       |
| Q34 | 2     | 2       | 2         | 2       | 2       | 2       | 5       | 5       | 3       | 3       |
| Q35 | 2     | 2       | 3         | 3       | 2       | 2       | 5       | 5       | 3       | 3       |
| Q36 | 2     | 2       | 3         | 3       | 3       | 2       | 5       | 5       | 3       | 3       |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q37 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| Q38 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| Q39 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| Q40 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| Q41 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Q42 | 3 | 3 | 6 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 |

**Keterangan:**

**Umur :**

1. < 20 tahun
2. 20 tahun
3. >35 tahun

**Pekerjaan :**

1. Ibu Rumah tangga
2. Buruh
3. Petani
4. Swasta
5. Wiraswasta
6. PNS

**Paritas :**

1. Hamil 1
2. Hamil 2-4
3. Hamil >4

**Gambaran tingkat nyeri:**

- 0= tidak nyeri
- 1= sedikit nyeri
- 2= sedikit lebih nyeri
- 3= lebih nyeri
- 4= sangat nyeri
- 5= nyeri sangat hebat

## Lampiran 8. Tabel hasil analisis data

### HASIL ANALISIS

#### Frequency Table

##### Umur\_kasus

|                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid <20 tahun | 1         | 2.4     | 2.4           | 2.4                |
| 20-35 tahun     | 35        | 83.3    | 83.3          | 85.7               |
| >35 tahun       | 6         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
| Total           | 42        | 100.0   | 100.0         |                    |

##### Umur\_kontrol

|                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid <20 tahun | 1         | 2.4     | 2.4           | 2.4                |
| 20-35 tahun     | 38        | 90.5    | 90.5          | 92.9               |
| >35 tahun       | 3         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
| Total           | 42        | 100.0   | 100.0         |                    |

##### Pekerjaan\_kasus

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid IRT  | 32        | 76.2    | 76.2          | 76.2               |
| Buruh      | 2         | 4.8     | 4.8           | 81.0               |
| Petani     | 4         | 9.5     | 9.5           | 90.5               |
| Swasta     | 2         | 4.8     | 4.8           | 95.2               |
| Wiraswasta | 1         | 2.4     | 2.4           | 97.6               |
| PNS        | 1         | 2.4     | 2.4           | 100.0              |
| Total      | 42        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Pekerjaan\_kontrol**

|            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid IRT  | 31        | 73.8    | 73.8          | 73.8               |
| Buruh      | 3         | 7.1     | 7.1           | 81.0               |
| Petani     | 4         | 9.5     | 9.5           | 90.5               |
| Swasta     | 2         | 4.8     | 4.8           | 95.2               |
| Wiraswasta | 2         | 4.8     | 4.8           | 100.0              |
| Total      | 42        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Paritas\_kasus**

|               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Hamil 1 | 8         | 19.0    | 19.0          | 19.0               |
| Hamil 2-4     | 27        | 64.3    | 64.3          | 83.3               |
| Hamil >4      | 7         | 16.7    | 16.7          | 100.0              |
| Total         | 42        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Paritas\_kontrol**

|               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Hamil 1 | 10        | 23.8    | 23.8          | 23.8               |
| Hamil 2-4     | 27        | 64.3    | 64.3          | 88.1               |
| Hamil >4      | 5         | 11.9    | 11.9          | 100.0              |
| Total         | 42        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Nyeri Sebelum\_kontrol**

|                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid lebih nyeri  | 10        | 23.8    | 23.8          | 23.8               |
| sangat nyeri       | 13        | 31.0    | 31.0          | 54.8               |
| nyeri sangat hebat | 19        | 45.2    | 45.2          | 100.0              |
| Total              | 42        | 100.0   | 100.0         |                    |



### Nyeri Sebelum\_Kasus

|                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid lebih nyeri  | 8         | 19.0    | 19.0          | 19.0               |
| sangat nyeri       | 16        | 38.1    | 38.1          | 57.1               |
| nyeri sangat hebat | 18        | 42.9    | 42.9          | 100.0              |
| Total              | 42        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Nyeri Setelah\_Kasus

|                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Tidak nyeri   | 8         | 19.0    | 19.0          | 19.0               |
| Sedikit nyeri       | 9         | 21.4    | 21.4          | 40.5               |
| sedikit lebih nyeri | 11        | 26.2    | 26.2          | 66.7               |
| lebih nyeri         | 12        | 28.6    | 28.6          | 95.2               |
| sangat nyeri        | 2         | 4.8     | 4.8           | 100.0              |
| Total               | 42        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Nyeri Setelah\_kontrol

|                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Tidak nyeri   | 1         | 2.4     | 2.4           | 2.4                |
| Sedikit nyeri       | 12        | 28.6    | 28.6          | 31.0               |
| sedikit lebih nyeri | 8         | 19.0    | 19.0          | 50.0               |
| lebih nyeri         | 18        | 42.9    | 42.9          | 92.9               |
| sangat nyeri        | 3         | 7.1     | 7.1           | 100.0              |
| Total               | 42        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Paired Samples Statistics

|        |               | Mean | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|---------------|------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Delta kasus   | 2.43 | 42 | .590           | .091            |
|        | Delta kontrol | 2.00 | 42 | .541           | .083            |

### Paired Samples Correlations

|        |                             | N  | Correlation | Sig. |
|--------|-----------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Delta kasus & Delta kontrol | 42 | .382        | .013 |

### 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 | Delta kasus - Delta kontrol | .429               | .630           | .097            | .232                                      | .625 | 4.407 | 41              | .000  |



## Lampiran 9. SOP Senam Hamil

### SOP SENAM HAMIL

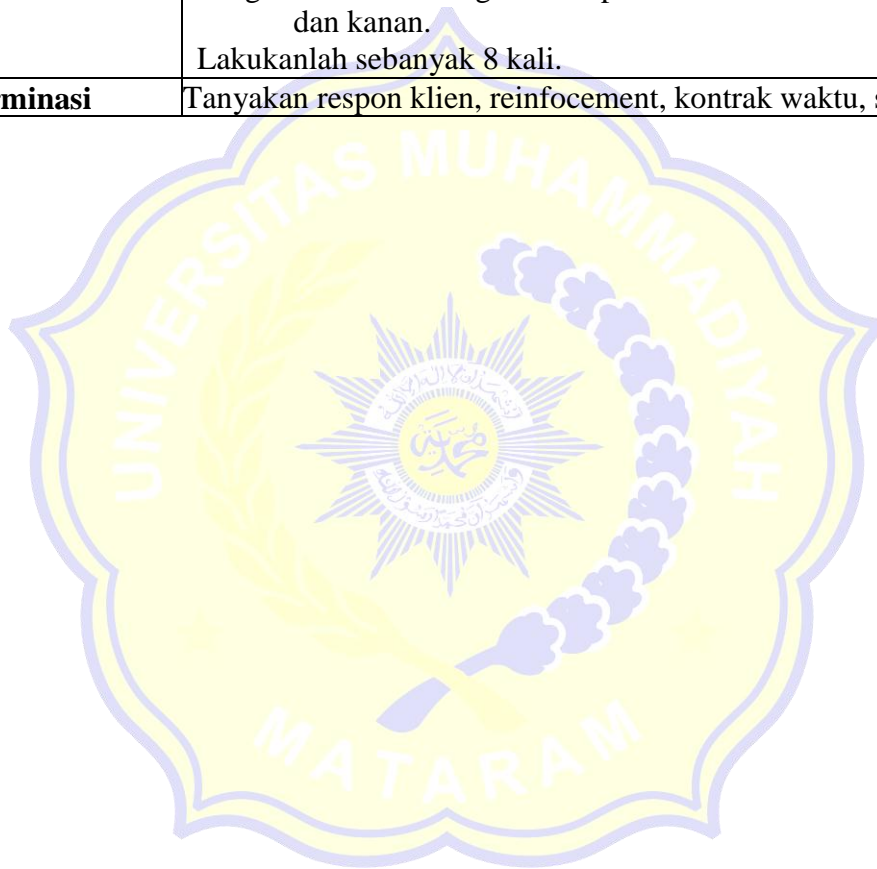
|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Pengertian</b>                   | Senam Hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik maupun mental, untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil biasanya dimulai sejak usia dini, namun biasanya dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan. Selain untuk menjaga kebugaran, senam hamil juga diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan. |
| <b>Tujuan</b>                       | <ol style="list-style-type: none"><li>Memperlancar persalinan normal dan fisiologis</li><li>Agar ibu hamil dapat mempersiapkan tubuhnya untuk persalinan</li><li>Meningkatkan kesejahteraan ibu serta bayi yang dikandungnya</li><li>Membentuk sikap yang tenang</li><li>Membentuk mekanika tubuh yang baik selama dan setelah kehamilan.</li></ol>   |
| <b>Ruang lingkup Kontraindikasi</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>Riwayat melahirkan bayi prematur</li><li>Riwayat melahirkan bayi BBLR</li><li>Riwayat perdarahan pervagina selama kehamilan</li><li>Riwayat kontraksi rahim diawal kehamilan</li><li>Riwayat kehamilan dengan adanya penyakit hipertensi, kelainan jantung, diabetes tak terkontrol</li></ol>   |
| <b>Pengkajian</b>                   | <ol style="list-style-type: none"><li>Kaji ulang dan cek catatan atau status klien untuk memastikan bahwa klien perlu dilakukan senam hamil.</li><li>Identifikasi klien untuk meyakinkan tindakan dilakukan pada klien yang tepat.</li></ol>  |
| <b>Persiapan Pasien</b>             | <ol style="list-style-type: none"><li>Identifikasi klien untuk meyakinkan tindakan dilakukan pada klien yang tepat.</li><li>Jelaskan tujuan prosedur dan rasional tindakan (informed consent).</li><li>Jelaskan posisi, waktu yang dibutuhkan dan beberapa ketidak nyamanan atau efek samping.</li><li>Persiapan lingkungan, pasang sampiran/gorden untuk menjaga privasi</li></ol>   |
| <b>Langkah Kerja</b>                | <ol style="list-style-type: none"><li>Awali interaksi dengan mengucapkan salam (lihat SOP komunikasi salam terapeutik).</li><li>Jelaskan prosedur selengkapnya pada klien.</li><li>Beri kesempatan pada klien untuk bertanya.</li><li>Pasang sampiran/gorden untuk menjaga privasi.</li><li>Cuci tangan (lihat SOP cuci tangan).</li></ol>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>f. Latih klien untuk melakukan setiap gerakan senam hamil</p> <p>Minta klien mengambil posisi terlentang dan rileks.</p>   |
| <p><b>Latihan 1:<br/>Pernafasan</b></p>            | <p>a. Pernafasan Setiap gerakan senam hamil diiringi dengan pernafasan yang dilakukan dengan cara mulut tertutup kemudian tarik nafas lalu keluarkan dengan lembut. Dinding perut naik pada saat tarik nafas dan turun pada waktu pengeluaran nafas sambil mengeluarkan nafas melalui mulut</p> <p>b. Atur posisi duduk ibu, duduk bersila sambil mengeluarkan nafas dari mulut.</p>  |
| <p><b>Latihan 2:<br/>Gerakan Pemanasan</b></p>     | <p>a. Posisi duduk bersila dengan kedua tangan diletakkan menghadap ke atas kaki.</p> <p>b. Lakukan gerakan kepala dengan menengok ke kanan dan ke kiri secara bergantian 10 kali hitungan.</p> <p>c. Selanjutnya gerakan kepala dengan menundukkan kepala dan kembali kesemula sampai 10 kali hitungan.</p>  |
| <p><b>Latihan 3:<br/>Gerakan Kaki</b></p>          | <p>Senam kaki: Bayi yang sedang tumbuh dan sedang menambah berat badannya sangat sering menimbulkan nyeri dan kesukaran pada peredaran darah pada kaki dan tungkai ibu.</p> <p>a. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).</p> <p>b. Tarik jari-jari kearah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.</p> <p>c. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan</p> <p>d. Tarik kedua telapak kaki kearah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong kedepan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan.</p> |
| <p><b>Latihan 4:<br/>Gerakan Duduk Bersila</b></p> | <p>Senam duduk bersila: Senam ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila sebagai berikut</p> <p>a. Duduk kedua tangan diatas lutut</p> <p>b. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut</p> <p>c. tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan.</p> <p>d. Lakukanlah sebanyak 10 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari.</p>  |
| <p><b>Latihan 5 :<br/>Gerakan Tidur</b></p>        | <p>Senam Relaksasi atau cara tidur yang nyaman: Biasanya hal ini merupakan posisi yang paling menyenangkan dan efektif untuk bersantai selama kehamilan karena semua bagian tubuh bersandar pada lantai atau tempat yang datar, sehingga tidak ada otot yang tegang karena bekerja membawa berat bagian tubuh</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>manapun.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berbaring miring dimatras dengan menyimpan tangan di bawah bantal, dan letakan kepala di atas bantal.</li> <li>Mata dan mulut ditutup dengan hati-hati</li> <li>Punggung dan leher dibungkukan ke depan</li> <li>Lengan yang terletak dibagian bawah diletakan ke belakang punggung, serta ditekuk pada siku dan pergelangan tangan.</li> <li>Lengan yang terletak disisi atas juga ditekuk sementara terletak di atas lantai atau bantal dibagian depan badan.</li> </ol>  |
| <b>Latihan 6: Gerakan Pinggang</b>                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada disamping badan</li> <li>Angkatlah pinggang secara perlahan</li> <li>Lakukanlah sebanyak 8 kali</li> </ol>   |
| <b>Latihan 7: Gerakan Pinggang Posisi Merangkak</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Badan dalam posisi merangkak</li> <li>Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.</li> <li>Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan.</li> <li>Lakukanlah sebanyak 10 kali. Senam dengan berjongkok, badan dalam posisi merangkak</li> <li>Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan.</li> </ol> <p>Lakukanlah sebanyak 10 kali.</p> |
| <b>Latihan 8 : Senam Dengan Berjongkok</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>Berdiri dengan kaki menapak pada lantai yang sejajar serta terpisah 45 cm bergantung dengan sokongan yang kuat pada bak air atau kursi maupun meja.</li> <li>Berjongkok kembali diatas tumit</li> <li>Rotasikan lutut ke arah luar</li> </ol> <p>Lakukan berulang kali.</p>   |
| <b>Latihan 9 : Gerakan Satu Lutut</b>               | <ol style="list-style-type: none"> <li>Senam Dengan satu lutut</li> <li>Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan</li> <li>Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan.</li> <li>Lakukanlah sebanyak 8 kali.</li> </ol> <p>Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.</p>   |



|  |   |
|--|---|
| <p><b>Latihan 10 : Gerakan Dua Lutut</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.</li> <li>b. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.</li> <li>c. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan kearah kiri dan kanan.</li> <li>d. Lakukanlah sebanyak 8 kali.</li> <li>e. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.</li> <li>f. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.</li> <li>g. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan kearah kiri dan kanan.</li> </ul> <p>Lakukanlah sebanyak 8 kali.</p> |
| <p><b>Terminasi</b></p>                      | <p>Tanyakan respon klien, reinforcement, kontrak waktu, salam.</p>  |



## Lampiran 9: Senam hamil




















## LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa NIM : BAIK JULYA SARTIKA KEMCAPA  
Pembimbing (I) : MI WAYAH ARI ADIPUTRI M. Kes  
Pembimbing (II) : CATUR ESTY PAMUNGKAS, M. Keb  
Program Studi : SI Kelas Lintas jalur kebidanan  
Judul : PEMBARUH INTENSITAS SETAM HAMIL TERHADAP  
PETUPUMAH NYERI PUNGBUK BAWAH PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SURALAGA

| No. | Tanggal    | Kegiatan Bimbingan dan Arahan   | Tanda Tangan Pembimbing |
|-----|------------|---|-------------------------|
| 1.  | 22-10-2022 | Konsul = Pengaruh Sexam Hamil, terhadap Penurunan nyeri punggung <sup>bawah</sup> pada Ibu hamil Trimester III di Puskesmas Suralaga Lombok Timur — ACC | <br>Mi Way Ari Adiputri |
| 2.  | 31-10-2022 | Konsul = Bab I studi pendahuluan Revisi Jadwal  | <br>Mi Way Ari Adiputri |
| 3.  | 19-10-2022 | Perbaikan Bab I pada Latar Belakang, Tata Penulisan.  | <br>Mi Way Ari Adiputri |
| 4.  | 28-12-2022 | Revisi Bab I, II, III   | <br>Mi Way Ari Adiputri |
| 5.  | 2-1-2023   | Perbaikan metode penelitian, variabel, kerangka teori, kerangka konsep  | <br>Mi Way Ari Adiputri |









|     |           |  |   |
|-----|-----------|--|---|
| 6.  | 3/1-2023  | - Fokus Labor Galatang alasan Lokasi<br>- Petajelas intervensi untuk kelompok kontrol<br>- literasi diperbaiki | <br>Catur Esty Pamungkas   |
| 7.  | 6/1-2023  | Revisi BAB I, BAB II dan BAB III   | <br>Ti Wym Ari Adiputri    |
| 8.  | 6/1-2023  | Revisi BAB I, BAB II dan BAB III   | <br>Catur Esty Pamungkas   |
| 9.  | 12/1-2023 | ACC usia proposal.   | <br>Ti Wym Ari Adiputri    |
| 10. | 17/1-2023 | Revisi penulisan<br>Acc usian proposal   | <br>Catur Esty Pamungkas |
|     |           |  |   |
|     |           |  |   |
|     |           |  |   |



## LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/NIM : Baik Yulya Sartika Kencana / 2022E1D037M  
Pembimbing (I) : Ni Wayan Ari Adiputri, S.ST., M.Kes.  
Pembimbing (II) : Catur Esty Pamungkas, S.ST., M.Keb.  
Program Studi : S1 Kebidanan Lintas Jalur  
Judul : Pengaruh Intensitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Suralaga

| No. | Tanggal   | Kegiatan Bimbingan dan Arahan | Tanda Tangan Pembimbing   |
|-----|-----------|-------------------------------|---|
| 1.  | 12/6-2023 | Konsul BAB IV                 | <br>(Ni wayan Ari Adiputri M.kes)    |
| 2.  | 19/6-2023 | Konsul BAB IV                 | <br>(Ni wayan Ari Adiputri M.kes)   |
| 3.  | 22/6-2023 | Konsul BAB IV                 | <br>(Ni wayan Ari Adiputri M.kes)  |
| 4.  | 23/6-2023 | Konsul BAB IV                 | <br>(Catur esty Pamungkas M.keb)   |
| 5.  | 24/6-2023 | Ace                           | <br>(Ni wayan Ari Adiputri, M.kes) |
| 6.  | 26/6-2023 | Konsul parafikan              | <br>(Catur esty p. M.keb)          |



