LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur *Prenatal Stretching Exercise*

	Standar Operasional Prosedur **SOP *Prenatal Stretching Exercise***
Pengertian	*Prenatal stretching exercise* adalah tindakan keperawatan nonfarmakologis berupa latihan peregangan yang dilakukan pada ibu hamil untuk membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur, serta mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan. Latihan dilakukan dengan gerakan yang aman, terkontrol, dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil.
Alat-alat	1. Pakaian olahraga (sopan dan rapi) 2. Siapkan matras anti-slip agar tidak terpleset 3. Gunakan alat bantu yang mudah ditemui, seperti bantal, selimut 4. Menggunakan Aromaterapi Video atau musik yang 5. Membuat klien lebih merasa rileks
Prosedur pelaksanaan	**Fase Orientasi** 1. Memberikan salam terapeutik kepada pasien. 2. Memperkenalkan diri serta menjelaskan peran perawat. 3. Memverifikasi identitas pasien dan memanggil pasien dengan nama yang disukai. 4. Menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan lama pelaksanaan *Prenatal Stretching Exercise*. 5. Menjelaskan apabila muncul keluhan seperti nyeri yang bertambah, pusing, sesak napas, atau ketidaknyamanan lainnya. 6. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya mengenai tindakan yang akan dilakukan. 7. Meminta persetujuan (informed consent) dan memastikan pasien bersedia mengikuti tindakan. 8. Menjaga privasi pasien serta menyiapkan lingkungan yang aman dan nyaman untuk pelaksanaan latihan. **Fase Kerja** 1. Pose Sukhasana (Posisi Duduk Silang Santai) 

a. Persiapkan matras yoga atau alas yang datar dan nyaman.
b. Anjurkan pasien duduk di atas matras dengan posisi kaki bersilang secara rileks (Sukhasana).
c. Anjurkan pasien menegakkan punggung dengan posisi tubuh tetap rileks, dada terbuka, dan bahu dalam posisi santai.
d. Minta pasien meletakkan kedua tangan di atas lutut dengan telapak tangan menghadap ke atas, kemudian satukan ujung ibu jari dan telunjuk (Gyan Mudra).
e. Anjurkan pasien memejamkan mata atau memusatkan pandangan lurus ke depan.
f. Pastikan pasien berada pada posisi yang nyaman sebelum memulai latihan pernapasan.

1. Latihan Pernapasan
   a. Anjurkan pasien menarik napas perlahan melalui hidung hingga perut mengembang.
   b. Anjurkan pasien mengembuskan napas perlahan melalui hidung hingga perut kembali mengempis secara alami.
   c. Bimbing pasien untuk memusatkan perhatian pada irama pernapasan dan aliran udara yang masuk serta keluar melalui hidung.
   d. Anjurkan pasien merasakan kondisi tubuh secara menyeluruh, mulai dari ujung kaki hingga kepala, termasuk menyadari gerakan janin apabila dirasakan.
   e. Bimbing pasien untuk tetap rileks, melepaskan ketegangan, dan mempertahankan fokus pada sensasi tubuh serta pola pernapasan selama latihan berlangsung.



2. Teknik Pernapasan Perut (*Belly Breathing*)
   a. Anjurkan pasien duduk dengan posisi Sukhasana (duduk bersila) di atas matras dalam posisi yang nyaman.
   b. Minta pasien meletakkan satu tangan di bagian dada dan tangan lainnya di perut untuk merasakan gerakan napas.
   c. Bimbing pasien menarik napas perlahan melalui hidung selama ±4 detik.
   d. Pastikan perut mengembang sehingga tangan yang berada di atas perut terangkat, sedangkan dada tetap relatif tidak bergerak.

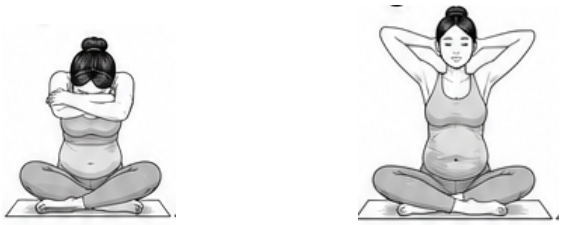
e. Anjurkan pasien membayangkan udara mengisi rongga perut terlebih dahulu sebelum mengembang ke bagian dada.
f. Bimbing pasien menahan napas selama 2 sampai 4 detik sesuai kemampuan tanpa menimbulkan rasa tidak nyaman.
g. Anjurkan pasien mengembuskan napas secara perlahan melalui hidung selama 4 sampai 6 detik hingga perut kembali mengempis.
h. Ulangi latihan sebanyak 3 sampai 5 kali siklus atau disesuaikan dengan toleransi pasien.

3. Gerakan Kepala Naik–Turun (*Up and Down Neck Stretches*)



a. Anjurkan pasien duduk dalam posisi Sukhasana (duduk bersila) di atas matras dengan punggung tegak dan posisi tubuh rileks
b. Minta pasien menyatukan kedua telapak tangan di depan dada (Anjali Mudra/namaste), dengan ujung jari menyentuh dagu.
c. Anjurkan pasien memusatkan pandangan lurus ke depan.
d. Pastikan kedua bahu berada dalam posisi rileks dan diturunkan menjauhi telinga untuk mengurangi ketegangan pada leher.
e. Bimbing pasien menarik napas perlahan melalui hidung sambil mengangkat dagu dan menggerakkan kepala ke atas hingga pandangan mengarah ke atas sesuai batas kenyamanan.
f. Bimbing pasien mengembuskan napas perlahan melalui hidung sambil mengembalikan kepala ke posisi netral.
g. Ulangi gerakan secara perlahan sebanyak 5–10 kali atau sesuai toleransi pasien dengan tetap memperhatikan irama pernapasan.
h. Anjurkan pasien mengembuskan napas secara perlahan dan teratur hingga perut kembali mengempis secara alami.
i. Evaluasi kenyamanan pasien setelah latihan dan anjurkan pasien merasakan kondisi tubuh yang lebih rileks sebelum melanjutkan ke gerakan berikutnya.

4. Buka Tutup Dada (*Open and Close Chest*)



a. Anjurkan pasien duduk dalam posisi Sukhasana (duduk bersila) di atas matras dengan tubuh tegak dan rileks.
b. Minta pasien menjalin kedua tangan dan meletakkannya di belakang leher dengan kedua siku mengarah ke samping.
c. Bimbing pasien menarik napas perlahan melalui hidung sambil mengangkat kepala, membuka bahu, mendorong siku ke belakang, dan mengangkat dada ke atas.
d. Pastikan dada terbuka secara optimal tanpa mendorong tulang rusuk secara berlebihan ke depan.
e. Bimbing pasien mengembuskan napas perlahan sambil menurunkan kepala dan mendekatkan kedua siku ke depan dada.
f. Anjurkan pasien melengkungkan punggung secara perlahan ke depan hingga dada menutup dengan nyaman.
g. Bimbing pasien kembali ke posisi duduk tegak.
h. Ulangi gerakan sebanyak 4 kali atau sesuai toleransi pasien dengan mengikuti irama pernapasan.

6. Gentle Camel Pose



a. Anjurkan pasien berlutut di atas matras.
b. Posisikan kedua lutut selebar panggul atau selebar matras.
c. Minta pasien menyatukan kedua ibu jari kaki di belakang tubuh.
d. Anjurkan pasien duduk di atas tumit selama beberapa detik untuk memperoleh posisi yang nyaman.
e. Bimbing pasien menggerakkan kedua tangan ke belakang tubuh.
f. Minta pasien meletakkan kedua telapak tangan di atas matras atau di dekat tumit sesuai kemampuan.

g. Bimbing pasien membuka dada dengan mendorong tulang dada ke depan dan memutar kedua bahu ke belakang.
h. Anjurkan pasien mengarahkan pandangan ke atas sesuai batas kenyamanan tanpa menimbulkan ketegangan pada leher.
i. Pertahankan posisi selama 5–10 siklus napas atau sesuai toleransi pasien.
j. Bimbing pasien kembali ke posisi awal secara perlahan.

7. Pigeon Pose (Pose Merpati)
   a. Anjurkan pasien memulai dari posisi merangkak di atas matras.



   b. Bimbing pasien membawa lutut kanan ke depan dan meletakkannya di belakang pergelangan tangan kanan, sedangkan tungkai kiri diluruskan ke belakang.
   c. Pastikan posisi panggul tetap sejajar dan kaki kiri berada lurus di belakang tubuh.
   d. Gunakan bantal sebagai penyangga di bawah bokong apabila diperlukan untuk menjaga keseimbangan panggul.
   e. Bimbing pasien menarik napas sambil mengangkat badan, menopang tubuh dengan kedua telapak tangan, membuka dada, dan menjaga tulang belakang tetap memanjang.
   f. Bimbing pasien mengembuskan napas sambil menurunkan badan secara perlahan hingga dahi atau kepala bertumpu pada matras sesuai kemampuan.
   g. Pastikan berat badan terdistribusi secara seimbang pada kedua sisi panggul.
   h. Bimbing pasien kembali ke posisi merangkak secara perlahan.
   i. Ulangi gerakan pada sisi yang berlawanan sesuai toleransi pasien.

8. Cat and Cow in Sukhasana



a. Anjurkan pasien duduk dalam posisi Sukhasana dengan kedua tangan diletakkan di atas lutut.
b. Bimbing pasien menarik napas sambil membuka dada, mengangkat tulang dada, dan memutar bahu ke belakang (*Cow Pose*).
c. Bimbing pasien mengembuskan napas sambil menundukkan kepala dan melengkungkan punggung secara perlahan (*Cat Pose*).
d. Ulangi gerakan sebanyak 3 sampai 5 kali dengan gerakan yang perlahan dan sinkron dengan irama pernapasan.

9. Teknik Pendinginan (*Seated Belly Breathing*)



a. Anjurkan pasien duduk dalam posisi Sukhasana yang nyaman.
b. Minta pasien meletakkan kedua tangan di atas perut.
c. Bimbing pasien menarik napas perlahan melalui hidung selama ± 4 detik hingga perut mengembang.
d. Bimbing pasien mengembuskan napas perlahan selama ± 6 detik hingga perut menjadi lebih ringan.
e. Ulangi latihan sebanyak 10 kali.
f. Anjurkan pasien memusatkan perhatian pada irama pernapasan serta gerakan janin apabila dirasakan.

10. Gentle Neck Release



a. Anjurkan pasien duduk dengan posisi tubuh tegak dan rileks.
b. Bimbing pasien meletakkan tangan kanan di sisi kiri kepala, kemudian menarik kepala secara perlahan ke arah bahu kanan hingga terasa regangan ringan pada leher.
c. Pertahankan posisi selama tiga siklus napas.
d. Kembalikan kepala ke posisi netral secara perlahan, kemudian ulangi pada sisi yang berlawanan.
e. Pastikan kedua bahu tetap rileks dan tidak terangkat selama latihan.

Fase Terminasi

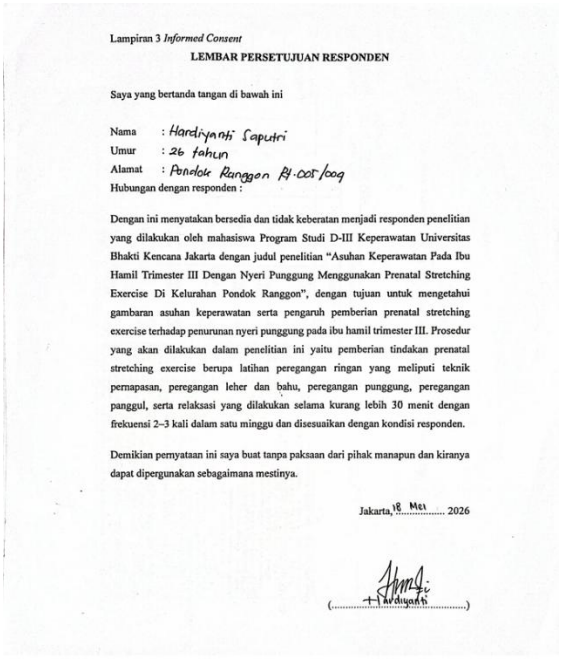


a. Bimbing pasien memiringkan tubuh secara perlahan ke sisi kiri atau kanan dengan kepala ditopang menggunakan bantal.
b. Anjurkan pasien menekuk salah satu tungkai secara nyaman ke arah dada.
c. Letakkan bantal atau guling di antara kedua tungkai hingga menopang lutut dan pergelangan kaki untuk menjaga kesejajaran panggul.
d. Anjurkan pasien meletakkan lengan atas dalam posisi rileks di depan dada atau di atas bantal.
e. Bimbing pasien memejamkan mata, menarik napas dalam, dan mengembuskan napas secara perlahan sambil menikmati aroma aromaterapi apabila tersedia.
f. Anjurkan pasien memusatkan perhatian pada irama pernapasan dan alunan musik relaksasi.
g. Bimbing pasien merilekskan otot wajah, leher, bahu, lengan, punggung, hingga seluruh tubuh sebelum mengakhiri latihan.
h. Evaluasi respons pasien terhadap latihan, berikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan atau pertanyaan, kemudian akhiri tindakan dengan salam terapeutik.

Referensi	(Priyani & Wenny, 2016)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Lampiran 2 *Informed Consent* Ny. H



Lampiran 3 *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Hardiyanti Saputri
Umur : 26 tahun
Alamat : Pondok Ranggon RT.005/009
Hubungan dengan responden :

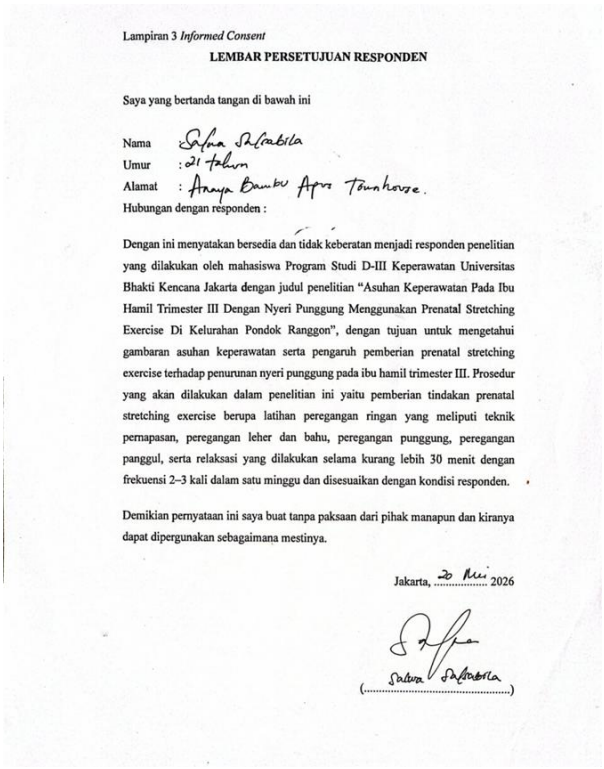
Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Jakarta dengan judul penelitian "Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Menggunakan Prenatal Stretching Exercise Di Kelurahan Pondok Ranggon", dengan tujuan untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan serta pengaruh pemberian prenatal stretching exercise terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Prosedur yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu pemberian tindakan prenatal stretching exercise berupa latihan peregangan ringan yang meliputi teknik pernapasan, peregangan leher dan bahu, peregangan punggung, peregangan panggul, serta relaksasi yang dilakukan selama kurang lebih 30 menit dengan frekuensi 2–3 kali dalam satu minggu dan disesuaikan dengan kondisi responden.

Demikian pernyataan ini saya buat tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 18 Mei 2026

(Hardiyanti)

Lampiran 3 Informed consent Ny. S



Lampiran 3 *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Salwa Salsabila
Umur : 21 tahun
Alamat : Ananya Bambu Apus Townhouse.
Hubungan dengan responden :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Jakarta dengan judul penelitian "Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Menggunakan Prenatal Stretching Exercise Di Kelurahan Pondok Ranggon", dengan tujuan untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan serta pengaruh pemberian prenatal stretching exercise terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Prosedur yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu pemberian tindakan prenatal stretching exercise berupa latihan peregangan ringan yang meliputi teknik pernapasan, peregangan leher dan bahu, peregangan punggung, peregangan panggul, serta relaksasi yang dilakukan selama kurang lebih 30 menit dengan frekuensi 2–3 kali dalam satu minggu dan disesuaikan dengan kondisi responden.

Demikian pernyataan ini saya buat tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Mei 2026

(Salwa Salsabila)

LEMBAR OBSERVASI

Lampiran 4 Lembar observasi Ny. H

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Lembar observasi pemantauan skala nyeri punggung ibu hamil (SLKI)*

Nama Ibu : Ny. H
Umur : 25 thn
Usia kehamilan : 37 minggu
Hari/Tanggal mulai : 19 Mei 2026

Hari ke-	Kegiatan	Skala nyeri					Tingkat nyeri			Respon ibu
		0	1-3	4-6	7-9	10	Gelisah	Meringis	Sulit tidur	
1	Pengkajian			5			Ya	Ya	Ya	Ny. H mengatakan telah memahami tujuan dan manfaat latihan yang akan dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri punggung, klien bersedia mengikuti seluruh rangkaian latihan sesuai jadwal
2	Observasi Latihan prenatal			5			Ya	tidak	Ya	Ny. H mengatakan tubuh terasa lebih rileks meskipun nyeri punggung masih dirasakan dengan skala 5, klien mampu mengikuti seluruh gerakan sesuai arahan dan memahami cara latihan secara mandiri dirumah.
3	Observasi			4			Ya	tidak	Ya.	Ny. H mengatakan nyeri punggung mulai berkurang menjadi skala 4, klien merasa tubuh lebih nyaman dibandingkan sebelumnya meskipun nyeri kebas masih dirasakan saat melakukan aktivitas.
4	Observasi Latihan prenatal			3			tidak	tidak	tidak	Ny. H mengatakan nyeri punggung dan kebas semakin berkurang menjadi skala 3. klien tampak rileks, tidak lagi mengalami gg. tidur, dan mampu mengikuti seluruh gerakan latihan dg baik.
5	Observasi		2				tidak	tidak	tidak	ny. H mengatakan latihan secara mandiri, nyeri punggung & kebas semakin berkurang menjadi 2. klien merasa lebih nyaman saat beraktivitas dan kualitas tidur juga semakin baik.
6	Observasi latihan prenatal		2				tidak	tidak	tidak	setelah melakukan secara mandiri Ny. H mengatakan nyeri hanya dirasakan sesekali dengan skala 1. Rasa kebas hampir tidak dirasakan lagi dan klien mampu melakukan gerakan secara mandiri
7	Evaluasi		1				tidak	tidak	tidak	Pd evaluasi ny. H mengatakan nyeri punggung hanya muncul sesekali setelah aktivitas berat dan tidak lagi mengganggu aktivitas sehari-hari maupun waktu istirahat.

Lampiran 5 Lembar Observasi Ny. S

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Lembar observasi pemantauan skala nyeri punggung ibu hamil (SLKI)*

Nama Ibu : Ny. S
Umur : 28 tahun
Usia kehamilan : 33-34 minggu.
Hari/Tanggal mulai : 19 Mei 2026

Hari ke-	Kegiatan	Skala nyeri					Tingkat nyeri			Respon ibu
		0	1-3	4-6	7-9	10	Gelisah	Meringis	Sulit tidur	
1	Pengkajian			6			Ya	Ya	Ya	Ny. S mengatakan telah memahami manfaat latihan untuk membantu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan klien bersedia mengikuti latihan sesuai jadwal.
2	Observasi Latihan prenatal			6			Ya	tidak	Ya	Ny. S mengatakan nyeri punggung skala 6. klien merasa tubuh lebih rileks meskipun nyeri masih dirasakan saat beraktivitas, serta mampu mengikuti seluruh gerakan latihan sesuai arahan
3	Observasi			5			Ya	tidak	Ya	Ny. S mengatakan nyeri berkurang pd skala 5 namun tubuh terasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya, klien mengatakan telah melakukan latihan sesuai dgn instruksi
4	Observasi Latihan prenatal			4			tidak	tidak	tidak	ny. S mengatakan nyeri punggung berkurang menjadi 4 klien tampak lebih rileks tidak lagi mengalami gg. tidur serta mampu melakukan seluruh gerakan latihan dg baik.
5	Observasi		3				tidak	tidak	tidak	ny. S mengatakan nyeri punggung dgn skala 3. klien merasa aktivitas sehari-hari menjadi lebih rileks dan kualitas tidur semakin membaik.
6	Observasi latihan prenatal		2				tidak	tidak	tidak	ny. S mengatakan nyeri hanya dirasakan sesekali setelah melakukan aktivitas yang cukup berat. klien mampu melakukan seluruh gerakan secara mandiri
7	Evaluasi		2				tidak	tidak	tidak	pd evaluasi ny. S mengatakan nyeri punggung masih muncul sesekali dg skala 2. namun tidak lagi mengganggu aktivitas maupun waktu istirahat. klien mengatakan akan melanjutkan prenatal stretching exercise secara mtin dirumah sebagi upaya mengurangi nyeri punggung.

PERCAKAPAN PEMBIMBING

Lampiran 6 rekapan bimbingan proposal

Bhakti Kencana University

UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

Jl. Soekarno Hatta No.754, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614
Website : www.bku.ac.id/ e-Mail : sekretariat@bku.ac.id / Telepon : 022 7830 760

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Asuhan keperawatan pada ibu hamil lll dengan nyeri punggung melalui prenatal streching exercise di wilayah pondok ranggon

Sesi / Bahasan : ke-1 / Assalamu'alaikum ibu izin untuk pengajuan judul dengan : Asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester 3 dengan nyeri punggung melalui prenatal exercise yoga di pondok Ranggon

Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-1 / Saya mengajukan judul Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan topik keperawatan maternitas yang berfokus pada penerapan terapi komplementer di masyarakat. Judul yang diajukan: Asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester lll dengan nyeri punggung melalui prenatal stretching exercise di wilayah pondok Ranggon mohon di acc ibu..

Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72023020016 - Ns Tatik Setiarini, S.Kep. MKM

Pembimbing

Minggu, 8 Maret 2026, 07:55:31

-sesuai kompetensi yang berkaitan dengan komplementer dan literatur yang up to date judul di ACC
- silahkan lanjukan pembuatan proposal penelitian dari BAB I dan BAB II dengan penyusunan menyesuaikan panduan pembuatan karya ilmiah
-Gunakan refrensi dari jurnal ilmiah dan buku dengan tahun minimal 10 tahun
-Buat paraprase sesuai aturan dan khaidah yang terstandar

Sesi / Bahasan : ke-2 / assalamualaikum ibu izin untuk mengirim fie yang sudah di revisi kembali dengan hasil revisisan yaitu 1. Daftar singkatan belum ada 2. Daftar gambar belum ada 3. Daftar tabel belum ada 4. Daftar bagan belum ada 5. Halaman masi berantakan 6. daftar isi masi berantakan

Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Selasa, 5 Mei 2026, 15:28:31

wa alaikum salam.
latar belakang meliputi masalah, gap penelitian, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat.
Ttopik relevan, ada urgensi penelitian, kebaruan (novelty), serta alasan teoritis dan praktis yang kuat.

Sesi / Bahasan : ke-3 / assalamualaikum ibu izin mengirim revisian yang ke dua yaitu 1. halaman dan daftar isi belum lengkap 2. format penulisan belum beraturan 3. Kata pengantar 4. Bagan pathway tdiubah dengan potrait

Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Selasa, 5 Mei 2026, 15:30:34

perbaiki typing error, sertakan file saat bimbingan offline

Sesi / Bahasan : ke-3 / assalamualaikum ibu izin untuk bab 1 sudah di perbaiki dan untuk yang harus di perbiaki yaitu 1. Parafrasekan 2. Sistematika italic 3. Judul tempat lebih spesifik 2. Data puskesmas setempat tentang nyeri punggung 3. Penomoran 1.1 4. Sumber lokal 5. penjelasan prenatal exercise 6. Presentasi hasil kaitan nyeri punggung dengan yoga 7. Alat ukur

Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72023020016 - Ns Tatik Setiarini, S.Kep. MKM

Mahasiswa

Dicetak oleh: CINDY PREMA AULIA, pada 12 Agustus 2026 12:11:05 WIB | bku.siakadcloud.com/siakad/list_bimbinganajukonsultasi/printall/1778

Sabtu, 18 Juli 2026, 06:12:06 -Revisi bab IV ACC -Koreksi untuk kesimpulan dan saran - Buat abstrak dalam bahasa indonesia dan bahasa inggris -Lampiran diperbaiki

Sesi / Bahasan : ke-4 / assalamualaikum izin ibu untuk bimbingan revisi bab 4
Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72023020016 - Ns Tatik Setiarini, S.Kep. MKM

Mahasiswa
Senin, 13 Juli 2026, 13:24:50 izin ibu mohon bimbingannya sudah d revisi bagian evaluasi bagian jam pada saat tindakan, sudah menambahkan dokumentasi
Rabu, 15 Juli 2026, 23:42:30 izin bu untuk seluruh revisi di bab 4 sudah diperbaiki dan dimasukkan ke dalam link drive dengan perbaikin -menambahkan solusi dari keterbatasan studi kasus - hasil observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi diperbaiki dari landscap menjadi potrait
Pembimbing
Sabtu, 18 Juli 2026, 06:14:25 -perbaikan abstrak diacc -lampiran sudah sesuai -Acc konsul debngan pembimbing 2

Sesi / Bahasan : ke-5 / assalamualikum ibu izn untuk menkonsulkan bab 4 hasil (sistematika) mohon bimbingannya ibu
Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Mahasiswa
Rabu, 15 Juli 2026, 23:45:46 izin bu mohon bimbinganya untuk sistematis penulisan di bab4 dan 5 dengan mengirim file dalam bentuk link drive
Pembimbing
Jumat, 17 Juli 2026, 14:43:03 silahkan sistematika penulisan di sesuaikan dengan pedoman karya tulis

Sesi / Bahasan : ke-6 / assalamualaikum ibu izin untuk mengirim revisi hasil bab 4 (sistematika)
Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Mahasiswa
Jumat, 17 Juli 2026, 14:34:03 Assalamualaikum izin ibu mohon bimbingannya untuk mengirim revisi sisematika penulisannya - menambahkan point sebelum dan ssudah dilakukan prenatal stretching exercise - font judul dari 12 ke 14 - penomoran sudah dirapihkan mohon bimbingannya bu
Pembimbing
Jumat, 17 Juli 2026, 14:46:14 wa alaikum salam. silahkan temui saya secara offline ya

Sesi / Bahasan : ke-7 / assalamualaikum ibu izin untuk mengirim bimbingan lanjutan pembahasan mohon bimbingannya ibu

Direkam oleh: CINDY PREMA AULIA, pada 18 Juli 2026 07:16:21 WIB | bku.siakadcloud.com/siakad/list_bimbingankonsultasi/printall/9742

Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Mahasiswa
Jumat, 17 Juli 2026, 14:35:38 Assalamualaikum ibu izin untuk mengirim revisian untuk sistematikan di pembahasan dan hasil sudah dirapihkan mohon bimbingannya
Pembimbing
Jumat, 17 Juli 2026, 14:46:59 wa aiaikumsalam. silahkan temui saya secara offline ya

Sesi / Bahasan : ke-8 / assalamualaikum ibu izin untuk mengirim revisi bab pembahasan
Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Mahasiswa
Jumat, 17 Juli 2026, 14:36:43 assalamualaiku ibu izin untukmengirim revisi bimbingan pembahsan dan hasilnya mohon bimingannya ibu
Pembimbing
Jumat, 17 Juli 2026, 14:47:55 wa aikum salam. perhatikan lagi sistematika dan perbaiki sesuai arahan ya

Dicetak oleh: CINDY PREMA AULIA, pada 18 Juli 2026 07:15:21 WIB | bku.siakadcloud.com/siakad/list_bimbingankonsultasi/printall/9742

Lampiran 6 rekapan bimbingan karya tulis ilmiah

Bhakti Kencana University

UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

Jl. Soekarno Hatta No.754, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614
Website : www.bku.ac.id/ e-Mail : sekretariat@bku.ac.id / Telepon : 022 7830 760

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Asuhan keperawatan ibu hamil trimester lll dengan nyeri punggung menggunakan prenatal stretching exercise di puskesmas cipayung

Sesi / Bahasan : ke-1 / assalamualaikum ibu izin untuk mengkonsulkan kasus kelolaan yang berada pada wilayah puskesmas cipayung mohon untuk bimbingannya ibu dengan responden 1 nyeri punggung disertai kebas yang menjulur ke eksremitas atas dan bawah dan untuk responden 2 nyeri punggung yang menjalar ke eksremitas bawah namun tidak disertai kebas

Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72023020016 - Ns Tatik Setiarini, S.Kep. MKM

Mahasiswa
Minggu, 14 Juni 2026, 12:41:15 asssalamualaikum ibu izin untuk konsul mengenai kasus kelolaan dengan kedua responden ibu hamil nyeri punggung pada trimster 3
Pembimbing
Sabtu, 18 Juli 2026, 06:02:31 -Perbaiki sesuai arahan -revisi pembuatan hasil laporan -tambahkan hasil jurnal penelitian

Sesi / Bahasan : ke-2 / assalamualaikum ibu izin untuk mengkonsulkan untuk lembar observasi untuk pemantauan skala nyeri setelah dan sesudah dilakukan intervensi prenatal streching exercise

Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72023020016 - Ns Tatik Setiarini, S.Kep. MKM

Mahasiswa
Minggu, 14 Juni 2026, 12:43:22 assalamualaikum izin ibu untuk lembar observasi saya ubah lebih sedikit tabel dan masih sesuai dengan buku SLKI
Pembimbing
Sabtu, 18 Juli 2026, 06:08:18 -revisi di Acc, masih ada typo minor -lanjutkan ke kesimpulan dan saran -buat lampiran dan urutkan sesuai kegiatan -

Sesi / Bahasan : ke-3 / assalamualaikum izin untuk mengkonsulkan asuhan keperawatan kasus pada responden pertama dan kedua

Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72023020016 - Ns Tatik Setiarini, S.Kep. MKM

Mahasiswa
Senin, 13 Juli 2026, 09:07:53 assalamualaikum ibu izin saya mengirim hahsil bimbingan BAB 4 untuk yang harus di perbaiki - ditambahkan perbandingan antara pasien 1 dan 2 - untuk jam di intervensi dan evaluasi di tambahkan - bagian tabel pengkajian di perbaiki ulang karena data kasis 1 dan 2 ada beberpa yang sama tidak ada perbedaan untuk beberapa revisi sudah di perbaiki, mohon bimbingannya bu
Pembimbing

Sabtu, 18 Juli 2026, 06:12:06

-Revisi bab IV ACC
-Koreksi untuk kesimpulan dan saran
- Buat abstrak dalam bahasa indonesia dan bahasa inggris
-Lampiran diperbaiki

Sesi / Bahasan : ke-4 / assalamualaikum izin ibu untuk bimbingan revisi bab 4
Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72023020016 - Ns Tatik Setiarini, S.Kep. MKM

Mahasiswa

Senin, 13 Juli 2026, 13:24:50

izin ibu mohon bimbingannya sudah d revisi bagian evaluasi bagian jam pada saat tindakan, sudah menambahkan dokumentasi

Rabu, 15 Juli 2026, 23:42:30

izin bu untuk seluruh revisi di bab 4 sudah diperbaiki dan dimasukkan ke dalam link drive dengan perbaikin
-menambahkan solusi dari keterbatasan studi kasus
- hasil observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi diperbaiki dari landscap menjadi potrait

Pembimbing

Sabtu, 18 Juli 2026, 06:14:25

-perbaikan abstrak diacc
-lampiran sudah sesuai
-Acc konsul debngan pembimbing 2

Sesi / Bahasan : ke-5 / assalamualikum ibu izn untuk menkonsulkan bab 4 hasil (sistematika) mohon bimbingannya ibu
Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Mahasiswa

Rabu, 15 Juli 2026, 23:45:46

izin bu mohon bimbinganya untuk sistematis penulisan di bab4 dan 5 dengan mengirim file dalam bentuk link drive

Pembimbing

Jumat, 17 Juli 2026, 14:43:03

silahkan sistematika penulisan di sesuaikan dengan pedoman karya tulis

Sesi / Bahasan : ke-6 / assalamualaikum ibu izin untuk mengirim revisi hasil bab 4 (sistematika)
Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Mahasiswa

Jumat, 17 Juli 2026, 14:34:03

Assalamualaikum izin ibu mohon bimbingannya untuk mengirim revisi sisematika penulisannya
- menambahkan point sebelum dan ssudah dilakukan prenatal stretching exercise
- font judul dari 12 ke 14
- penomoran sudah dirapihkan

mohon bimbingannya bu

Pembimbing

Jumat, 17 Juli 2026, 14:46:14

wa alaikum salam. silahkan temui saya secara offline ya

Sesi / Bahasan : ke-7 / assalamualaikum ibu izin untuk mengirim bimbingan lanjutan pembahasan mohon bimbingannya ibu

Dicetak oleh: CINDY PREMA AULIA, pada 18 Juli 2026 07:15:21 WIB | bku.siakadcloud.com/siakad/list_bimbingankonsultasi/printall/9742

Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Mahasiswa
Jumat, 17 Juli 2026, 14:35:38 Assalamualaikum ibu izin untuk mengirim revisian untuk sistematikan di pembahasan dan hasil sudah dirapihkan mohon bimbingannya
Pembimbing
Jumat, 17 Juli 2026, 14:46:59 wa aiaikumsalam. silahkan temui saya secara offline ya

Sesi / Bahasan : ke-8 / assalamualaikum ibu izin untuk mengirim revisi bab pembahasan
Mahasiswa : 231FK08004 - CINDY PREMA AULIA **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Mahasiswa
Jumat, 17 Juli 2026, 14:36:43 assalamualaiku ibu izin untukmengirim revisi bimbingan pembahsan dan hasilnya mohon bimingannya ibu
Pembimbing
Jumat, 17 Juli 2026, 14:47:55 wa aikum salam. perhatikan lagi sistematika dan perbaiki sesuai arahan ya

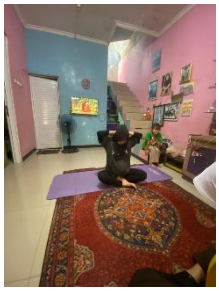
Dicetak oleh: CINDY PREMA AULIA, pada 18 Juli 2026 07:15:21 WIB | bku.siakadcloud.com/siakad/list_bimbingankonsultasi/printall/9742

DOKUMENTASI

Lampiran 7 Dokumentasi Ny. H



















DOKUMENTASI

Lampiran 8 Dokumentasi Ny. S

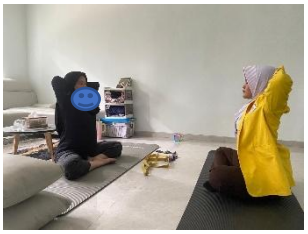













UJI HASIL TURNITIN

Lampiran 9 Hasil uji turnitin

TURNITIN CINDY LAST.pdf

ORIGINALITY REPORT

19%	16%	6%	10%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.lp4mstikeskhg.org Internet Source	2%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
3	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	1%
5	perpus-utama.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	1%
6	repository.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
7	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	1%
8	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
9	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet Source	1%
10	Submitted to Universitas Muslim Indonesia Student Paper	<1%
11	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1%
12	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	<1%
13	repository.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1%
14	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	<1%
15	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	<1%