

**PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III MELALUI MEDIA BUKU SAKU**

LAPORAN PROJEK AKHIR

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program DIII Keperawatan**



Oleh :

Dwi Astuti

B2018037

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2021**

**PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III MELALUI MEDIA BUKU SAKU**

LAPORAN PROJEK AKHIR

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program DIII Keperawatan**



Oleh :

Dwi Astuti

B2018037

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN LAPORAN PROJEK AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Laporan Proyek Akhir dengan judul

PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA BUKU SAKU

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada program Studi Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari laporan proyek akhir yang sudah dipublikasikan dilingkungan Universitas Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulis KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Januari 2021



Dwi Astuti

NIM. B2018037

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Astuti

NIM : B2018037

Jenis Karya : Laporan Proyek Akhir

Judul : Peningkatan pengetahuan Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Melalui Media Buku Saku

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas Aisyiyah Surakarta atas laporan projek akhir saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*date base*), merawat dan mempublikasikan Laporan Tugas Akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : 15 Januari 2021

Yang menyatakan



(Dwi Astuti)

PERSETUJUN PEMBIMBING

Laporan Projek Akhir dengan judul :

PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL UNTUK MEGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA BUKU SAKU

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang Laporan Projek Akhir Program studi
Diploma III Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 15 Januari 2021

Pembimbing



Mulyaningsih, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIDN.0007047310

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



Ns. Norman Wijaya Gati, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep.J

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Projek Akhir dengan judul :

PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA BUKU SAKU

Dibuat untuk untuk melengkapi sebagaimana persyaratan menjadi Diploma Keperawatan pada program studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai sidang Laporan Projek Akhir pada program studi DII Keperawatan Universitas 'Aiyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Januari 2021

Mengesahkan,

Penguji 1. Tri Susilowati,S.Kep.Ns,M.Kep.

NIDN. 0621018203

2. Dewi Kartika Sari,S.Kep.Ns,M.Kep.

NIDN. 0617068001

3. Mulyaningsih,S.Kep.Ns,M.Kep.

NIDN.0007047310

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M. Kep.

NIDN. 0602058501

Kaprodi DIII Keperawatan

Ns. Norman Wijaya Gati, S. Kep.,M. Kep.,Sp. Kep.J

NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan projek akhir yang berjudul “Peningkatan pengetahuan Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” . untuk melengkapi sebagai syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

penulis menyadari bahwa penulis laporan projek akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ns.Norman Wijaya Gati,S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.J. selaku ketua program studi DIII keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Mulyaningsih,M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan, sehingga proposal projek akhir ini dapat terselesaikan
5. Tri Susilowati,S.Kep.Ns,M.Kep dan Dewi Kartika Sari,S.Kep.Ns,M.Kep ssebagai penguji
6. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
7. Karyawan beserta jajaran Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Projek Akhir ini.
8. Bapak Jumadi dan ibu Mulyani selaku orang tua saya, yang tidak pernah berhenti mendoakan saya serta dukungan baik secara moril maupun materi dalam pembuatan proposan projek akhir ini
9. Kepada kakak saya Dian lestari dan adik saya Agung wijaya yang selalu medukung saya untuk menyelesaikan Projek Akhir ini.
10. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2018 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.

11. Kepada sahabatku Amalia, Ayu Andira, Dea putri, Intan sadewi, Maya Dwi, Emi Maya,Erina yang selalu mendukung dan saling menyemangati.
12. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 15 Januari 2021

Penulis



Dwi Astuti
Nim:B2018037