



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

## **LAPORAN TUGAS AKHIR**

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. R DENGAN  
PEMBERDAYAAN MELALUI SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI  
KETIDAKNYAMANAN PADA KEHAMILAN TRIMESTER III  
DI UPTD PUSKESMAS PONED KARANGSEMBUNG  
KABUPATEN CIREBON  
TAHUN 2024**

**Syila Hilya Azzahra**

**NIM : P2.06.24.2.21.060**

**Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Cirebon**

**Jurusan Kebidanan**

**Politeknik Kesehatan Tasikmalaya**

**Kementerian Kesehatan Republik Indonesia**

**Tahun 2024**





**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. R DENGAN**  
**PEMBERDAYAAN MELALUI SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI**  
**KETIDAKNYAMANAN PADA KEHAMILAN TRIMESTER III**  
**DI UPTD PUSKESMAS PONED KARANGSEMBUNG**  
**KABUPATEN CIREBON**  
**TAHUN 2024**

**Syila Hilya Azzahra**  
**NIM : P2.06.24.2.21.060**

**Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Cirebon**  
**Jurusan Kebidanan**  
**Politeknik Kesehatan Tasikmalaya**  
**Kementerian Kesehatan Republik Indonesia**  
**Tahun 2024**



**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. R DENGAN  
PEMBERDAYAAN MELALUI SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI  
KETIDAKNYAMANAN PADA KEHAMILAN TRIMESTER III  
DI UPTD PUSKESMAS PONED KARANGSEMBUNG  
KABUPATEN CIREBON  
TAHUN 2024**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada  
Program Studi D III Kebidanan Cirebon

**Disusun oleh :  
Syila Hilya Azzahra  
NIM : P2.06.24.2.21.060**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN CIREBON  
2024**



**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. R DENGAN  
PEMBERDAYAAN MELALUI SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI  
KETIDAKNYAMANAN PADA KEHAMILAN TRIMESTER III  
DI UPTD PUSKESMAS PONED KARANGSEMBUNG  
KABUPATEN CIREBON  
TAHUN 2024**

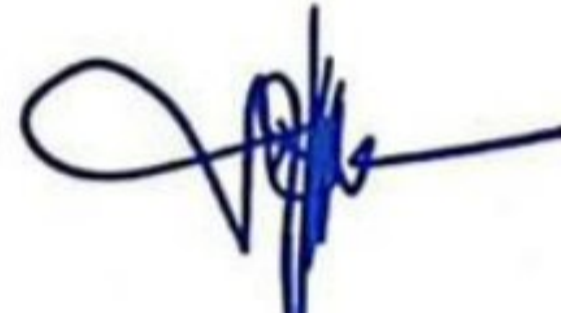
Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan dan disahkan oleh penguji pada  
Cirebon, 08 Mei 2024

Ketua Tim Penguji



**Lia Nurcahyani, SST., MPH**

Penguji I



**Bdn. Hi. Pepi Hapitria, SST., MPH**

Penguji II

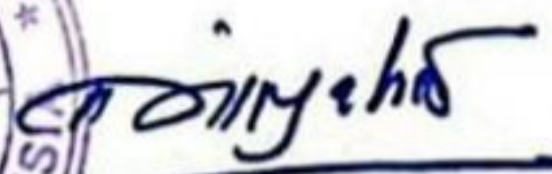


**Rinela Padmawati, SST., MPH**



Mengetahui :

Ketua Program Studi D III Kebidanan Cirebon



**Hj. Dyah Widiyastuti, SST., M.Keb**



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, akhirnya Laporan Tugas Akhir dengan judul "Asuhan Kebidanan pada Ny. R dengan Pemberdayaan Melalui Senam Hamil untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Kehamilan Trimester III di UPTD Puskesmas Poned Karangsembung Tahun 2024" telah selesai disusun. Laporan Tugas Akhir telah selesai untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi D III Kebidanan Cirebon Tahun Akademik 2023/2024.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam memberikan koreksi, saran, dan masukan yang membangun dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini, untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan.
3. Hj. Dyah Widiyastuti SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan Cirebon.
4. dr. H. Sutara, selaku kepala UPTD Puskesmas Poned Karangsembung Kabupaten Cirebon.
5. Bdn. Rani Widiyanti, SST., M.Keb, selaku Dosen Wali Kelas B Program Studi D III Kebidanan Cirebon dan pembimbing yang telah berkenan memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk dapat menggunakan *video* senam hamil.
6. Neli Nurlina, SST., MPH, selaku penanggung jawab Praktik Klinik Kebidanan III.
7. Nurasih, SST., M.Keb, selaku penanggung jawab Laporan Tugas Akhir.
8. Lia Nurcahyani, SST., MPH, selaku Dosen Pembimbing Praktik Klinik Kebidanan III dan Pembimbing I Laporan Tugas Akhir yang telah berkenan memberikan bimbingan, arahan, dukungan, serta masukan kepada penulis dalam menyusun Laporan Tugas Akhir.



9. Hj. Entin Jubaedah, SST., M. Keb, selaku Dosen Pembimbing II Laporan Tugas Akhir yang telah berkenan memberikan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, dukungan, serta masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
10. Ariyah, SST, selaku bidan koordinator Puskesmas Poned Karangsembung.
11. Kedua orang tua yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil.
12. Ny. R yang sudah membantu dalam pelaksanaan pemberdayaan untuk mendukung tersusunnya laporan ini.
13. Teman-teman seperjuangan tingkat III Program Studi DIII Kebidanan Cirebon.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini masih jauh dari sempurna, untuk itu masukan dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat dan membantu bagi pembaca terutama yang berminat dalam asuhan kebidanan kehamilan berupa senam hamil.

Cirebon, 13 Maret 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penyusunan Laporan Tugas Akhir .....	3
D. Manfaat Penyusunan Laporan Tugas Akhir .....	4
<b>BAB II TINJAUAN TEORI .....</b>	<b>5</b>
A. Konsep Dasar Kehamilan.....	5
B. Perubahan Fisiologi Trimester III .....	7
C. Ketidaknyamanan Trimester III .....	9
D. Konsep Senam Hamil.....	11
E. Konsep Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga.....	17
<b>BAB III METODE PENGAMBILAN DATA .....</b>	<b>19</b>
A. Metode Pengumpulan Data .....	19
B. Waktu Pelaksanaan .....	19
C. Tempat Pelaksanaan.....	20
D. Sasaran .....	20
E. Proses Kegiatan.....	20
<b>BAB IV TINJAUAN KASUS .....</b>	<b>24</b>
A. SOAP 21 Februari 2024 (Hari ke 1).....	24
B. SOAP 22 Februari 2024 (Hari ke 2).....	29
C. SOAP 25 Februari 2024 (Hari ke 5).....	30
D. SOAP 27 Februari 2024 (Hari ke 7).....	32
E. SOAP 03 Maret 2024 (Hari ke 12).....	34
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Kunjungan I (pertama) .....	37
B. Kunjungan II (kedua) .....	39

C. Kunjungan III (ketiga).....	39
D. Kunjungan IV (keempat).....	40
E. Kunjungan V (lima) .....	41
F. Kunjungan VI (enam).....	41
G. Kunjungan VII (tujuh).....	41
H. Pemberdayaan .....	42
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>
<b>LEMBAR KONSULTASI.....</b>	<b>53</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Latihan I.....	13
Gambar 2 Latihan II .....	14
Gambar 3 Latihan III.....	15
Gambar 4 Latihan IV.....	16

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Poster .....	50
Lampiran 2 <i>Pre Test</i> .....	50
Lampiran 3 <i>Post Test</i> .....	50
Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan .....	50
Lampiran 5 Lembar Konsultasi.....	50