





## Lampiran 2

### RANCANGAN ANGGARAN BELANJA

No	Kegiatan Proposal dan Penelitian	Biaya (Rp)
1.	<b>Tahap Persiapan</b>	
	Menyusun proposal, pengetikan, penggandaan	250.000
	Perbaikan proposal	200.000
	<i>Voucher</i> pulsa untuk responden	330.000
	<b>Jumlah</b>	<b>780.000</b>
2	<b>Tahap Pelaksanaan</b>	
	<i>Ethical Clerenace</i>	100.000
	Pengajuan HAKI	200.000
	Pengumpulan data	300.000
	Pengolahan data	200.000
	Analisa data	100.000
	<b>Jumlah</b>	<b>900.000</b>
3	<b>Tahap Pengakhiran Data</b>	
	Penyusunan skripsi	300.000
	Perbaikan	100.000
	Perbaikan hasil penelitian	200.000
	<b>Jumlah</b>	<b>600.000</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>2.280.000</b>

### Lampiran 3

#### SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth :  
Calon Responden  
Di  
Tempat

Dengan hormat,

Bersama dengan surat ini, peneliti bernama Ni Wayan Nathania Ardiyanti sebagai mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, bermaksud untuk melakukan penelitian tentang **“Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Hamil Menggunakan Media *Flipbook* di UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil menggunakan media *flipbook* pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Berkaitan dengan hal tersebut diatas, saya mohon kesediaan ibu/saudari untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi peneliti.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan, dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Tabanan, .....2026

Peneliti

Ni Wayan Nathania Ardiyanti

## Lampiran 4

### PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*Informed Consent*) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Ibu/Saudari, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Hamil Menggunakan Media <i>Flipbook</i>
Peneliti Utama	Ni Wayan Nathania Ardiyanti
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Peneliti lain	-
Lokasi Penelitian	UPTD Puskesmas Kediri III, Kec. Kediri, Kab. Tabanan, Bali
Sumber Dana	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dengan media *flipbook* pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 33 orang dengan syaratnya yaitu usia kehamilan  $\geq 28$  minggu yang mengalami nyeri punggung datang pertama kali ke kelas senam hamil, bersedia menjadi responden, IMT normal, paritas primigravida/multigravida, ibu hamil memiliki *smartphone* dan tercatat lengkap dalam register kunjungan ANC di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III tahun 2025.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberikan pelatihan pada ibu hamil untuk menurunkan nyeri punggung bawah. Tidak ada efek samping bagi responden dalam penelitian ini.

Atas kesedian berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan berupa *voucher* pulsa senilai Rp10.000,00 sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Ibu/Saudari pada penelitian ini bersifat sukarela. Ibu/Saudari dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan

kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Data yang diperoleh dari penelitian ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan akan tetap dijaga kerahasiaannya. Pada penelitian ini dilaksanakan tanpa ada konflik kepentingan antara peneliti dengan pihak lain.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Ibu/Saudari diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)' Sebagai \*Peserta Penelitian/ \*Wali' setelah Ibu/Saudari benar-benar memahami tentang penelitian ini. Ibu/Saudari akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Ibu/Saudari untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Ibu/Saudari.

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : Ni Wayan Nathania Ardiyanti (No. HP/WA : 083119794987).

Tanda tangan Ibu/Saudari dibawah ini menunjukkan bahwa Ibu/Saudari telah membaca, telah memahami, dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian/Wali.**

**Peserta penelitian**

**Wali**

---

Tanda tangan dan Nama  
Tanggal (wajib diisi): / /

---

Tanda tangan dan Nama  
Tanggal (wajib diisi): / /

**Hubungan dengan Peserta Penelitian/Subyek Penelitian**

---

**(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)**

**Peneliti**

\_\_\_\_\_

Tanda Tangan dan Nama

\_\_\_\_\_

Tanggal

**Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila**

Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta

Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta

Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini

(misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive).

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

**Saksi:**

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

\_\_\_\_\_

*Nama dan Tanda tangan saksi*

\_\_\_\_\_

*Tanggal*

*(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)*

Lampiran 5

*Flipbook*

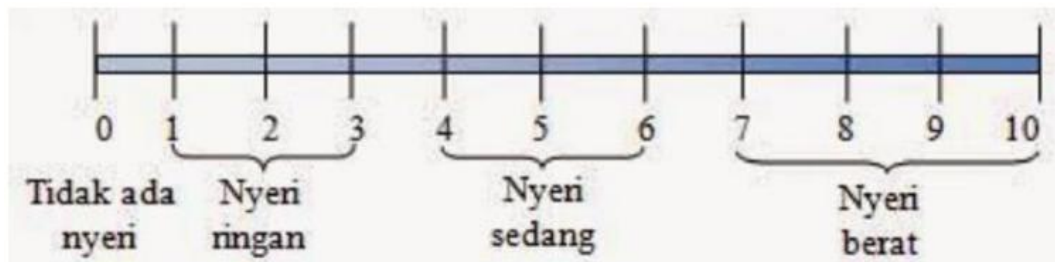


<https://bit.ly/FlipbookYukIkutiSenamHamil>

## Lampiran 6

### KUESIONER PENELITIAN PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DILAKUKAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MEDIA *FLIPBOOK* DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS KEDIRI III

No Responden :  
Nama :  
Umur :  
Alamat :  
No. Hp :  
Umur Kehamilan :  
Jumlah Anak Hidup :  
Pendidikan :  
Pekerjaan :  
Tanggal Pelaksanaan :  
Skor Nyeri Punggung :



Sumber : (Nurhanifah & Sari, 2022)

Keterangan Nyeri :

Skala 0 = Tidak ada rasa sakit. Merasa normal

Skala 1 = nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu klien tidak pernah berpikir tentang rasa sakit

Skala 2 = (tidak menyenangkan) nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit

Skala 3 = (bisa ditoleransi) nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter

Skala 4 = (menyedihkan) Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah

Skala 5 = (sangat menyedihkan) Kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir

Skala 6 = (intens) Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian memengaruhi sebagian indra klien, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu

Skala 7 = (sangat intens) Sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra klien menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri

Skala 8 = (benar-benar mengerikan) Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama

Skala 9 = (menyiksa tak tertahankan) Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak bisa mentolerirnya dan sampai sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya 1

Skala 10 = (sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan) Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri (Ningtyas dkk., 2023)

## Lampiran 7

### KUESIONER PENELITIAN PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SESUDAH DILAKUKAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MEDIA *FLIPBOOK* DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PUSKESMAS KEDIRI III

No Responden :

Nama :

Umur :

Alamat :

No. Hp :

Umur Kehamilan :

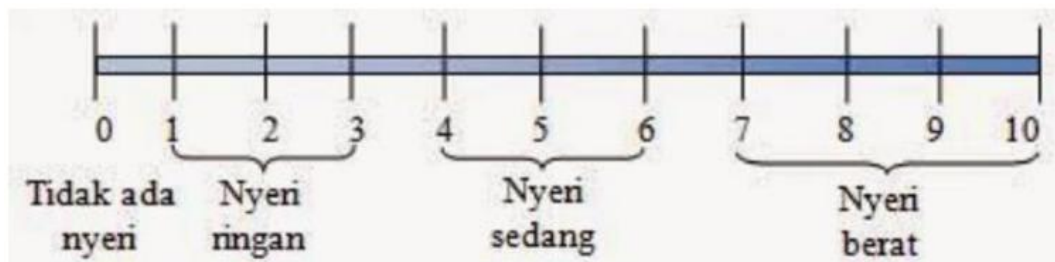
Jumlah Anak Hidup :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Tanggal Pelaksanaan :

Skor Nyeri Punggung :



Sumber : (Nurhanifah & Sari, 2022)

Keterangan Nyeri :

Skala 0 = Tidak ada rasa sakit. Merasa normal

Skala 1 = nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu klien tidak pernah berpikir tentang rasa sakit

Skala 2 = (tidak menyenangkan) nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit

Skala 3 = (bisa ditoleransi) nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter

Skala 4 = (menyedihkan) Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah

Skala 5 = (sangat menyedihkan) Kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir

Skala 6 = (intens) Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian memengaruhi sebagian indra klien, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu

Skala 7 = (sangat intens) Sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra klien menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri

Skala 8 = (benar-benar mengerikan) Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama

Skala 9 = (menyiksa tak tertahankan) Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak bisa mentolerirnya dan sampai sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya 1

Skala 10 = (sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan) Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri (Ningtyas dkk., 2023)

## Lampiran 8

### *DUMMY TABEL*

NO	NAMA	UMUR	KODE	PENDIDIKAN	KODE	PARITAS	KODE	PEKERJAAN	KODE	PRETEST	POST TEST	Nyeri punggung
1	Ny. Bj	28	2	SMA	2	multigravida	2	Swasta	2	6	2	Ya
2	Ny. DP	28	2	SMA	2	multigravida	2	IRT	1	6	1	Ya
3	Ny. W	27	2	SMK	2	multigravida	2	IRT	1	7	2	Ya
4	Ny.AA	30	2	D3	1	multigravida	2	Swasta	2	7	2	Ya
5	Ny. L	29	2	S1	1	primigravida	1	swasta	2	6	1	Ya
6	Ny.DM	33	2	D1	1	multigravida	2	swasta	2	7	2	Ya
7	Ny.AI	30	2	D1	1	multigravida	2	swasta	2	7	3	Ya
8	Ny.TD	22	2	SMA	2	primigravida	1	IRT	1	6	1	Ya
9	Ny.LT	33	2	S1	1	multigravida	2	swasta	2	7	3	Ya
10	Ny. RU	32	2	SMA	2	multigravida	2	swasta	2	6	2	Ya
11	Ny.AS	29	2	SMA	2	multigravida	2	IRT	1	7	2	Ya
12	Ny.Ey	31	2	S1	1	multigravida	2	IRT	1	6	1	Ya
13	Ny. EK	30	2	SMA	2	primigravida	1	IRT	1	7	2	Ya
14	Ny. Yh	28	2	SMP	3	multigravida	2	IRT	1	6	2	Ya
15	Ny.RD	30	2	SMA	2	multigravida	2	IRT	1	5	2	Ya
16	Ny. KA	32	2	D1	1	multigravida	2	Swasta	2	6	1	Ya
17	Ny. AD	27	2	SMA	2	primigravida	1	Swasta	2	5	1	Ya
18	Ny. PA	31	2	SMK	2	multigravida	2	Swasta	2	6	2	Ya
19	Ny. E	31	2	SMK	2	multigravida	2	Swasta	2	7	2	Ya
20	Ny. KI	35	2	S1	1	multigravida	2	swasta	2	6	2	Ya

21	Ny. AJ	28	2	S1	1	multigravida	2	Swasta	2	6	2	Ya
22	Ny. DY	33	2	S1	1	multigravida	2	Swasta	2	7	2	Ya
23	Ny. RP	27	2	SMA	2	multigravida	2	Swasta	2	5	1	Ya
24	Ny. PM	28	2	D2	1	primigravida	1	Swasta	2	6	1	Ya
25	Ny. TS	23	2	SMA	2	primigravida	1	Wiraswasta	3	7	2	Ya
26	Ny. DH	25	2	SMK	2	multigravida	2	IRT	1	6	3	Ya
27	Ny. PE	38	3	SMK	2	multigravida	2	Swasta	2	4	3	Ya
28	Ny. TN	32	2	S2	1	primigravida	1	IRT	1	6	2	Ya
29	Ny. DM	29	2	SMK	2	multigravida	2	Swasta	2	6	1	Ya
30	Ny. RY	29	2	SMA	2	multigravida	2	Swasta	2	6	1	Ya
31	Ny. NR	34	2	SMK	2	multigravida	2	Swasta	2	5	3	Ya
32	Ny. S	32	2	SMP	3	multigravida	2	Swasta	2	6	2	Ya
33	Ny. KM	27	2	SMA	2	primigravida	1	swasta	2	6	2	Ya

Lampiran 9

*MASTER TABEL*

NO.RESP	USIA	PRETEST	POSTTEST
1	28	6	2
2	28	6	1
3	27	7	2
4	30	7	2
5	29	6	1
6	33	7	2
7	30	7	3
8	22	6	1
9	33	7	3
10	32	6	2
11	29	7	2
12	31	6	1
13	30	7	2
14	28	6	2
15	30	5	2
16	32	6	1
17	27	5	1
18	31	6	2
19	31	7	2
20	35	6	2
21	28	6	2
22	28	7	2
23	27	5	1
24	28	6	1

25	33	7	2
26	27	6	3
27	28	4	3
28	23	6	2
29	25	6	1
30	38	6	1
31	32	5	3
32	29	6	2
33	29	6	2

## Lampiran 10

### HASIL UJI SPSS

#### Frequency Table

		umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-35 tahun	32	97,0	97,0	97,0
	>35 tahun	1	3,0	3,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

		pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perguruan tinggi	12	36,4	36,4	36,4
	SMA/SMK	19	57,6	57,6	93,9
	SMP	2	6,1	6,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

		pekerjaan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	10	30,3	30,3	30,3
	Swasta	22	66,7	66,7	97,0
	Wiraswasta	1	3,0	3,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

		paritas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	primigravida	8	24,2	24,2	24,2
	multigravida	25	75,8	75,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre test	33	100,0%	0	0,0%	33	100,0%
post tes	33	100,0%	0	0,0%	33	100,0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
pre test	Mean	6,12	,129	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,86	
		Upper Bound	6,38	
	5% Trimmed Mean	6,17		
	Median	6,00		
	Variance	,547		
	Std. Deviation	,740		
	Minimum	4		
	Maximum	7		
	Range	3		
	Interquartile Range	1		
	Skewness	-,692	,409	
	Kurtosis	,791	,798	
post tes	Mean	1,85	,116	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,61	
		Upper Bound	2,09	
	5% Trimmed Mean	1,83		
	Median	2,00		
	Variance	,445		
	Std. Deviation	,667		
	Minimum	1		
	Maximum	3		
	Range	2		
	Interquartile Range	1		
	Skewness	,178	,409	
	Kurtosis	-,642	,798	

## Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	,283	33	<,001	,809	33	<,001
post tes	,287	33	<,001	,793	33	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

## Uji Wilcoxon

### NPar Tests

### Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post tes - pre test	Negative Ranks	33 <sup>a</sup>	17,00	561,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	33		

a. post tes < pre test

b. post tes > pre test

c. post tes = pre test

Test Statistics <sup>a</sup>	
post tes - pre test	
Z	-5,120 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on positive ranks.

## Lampiran 11

### *ETHICAL CLEARANCE*



**Kementerian Kesehatan**  
Direktorat Jenderal  
Sumber Daya Manusia Kesehatan  
Politeknik Kesehatan Denpasar  
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya  
Denpasar Selatan, Bali 80224  
(0361) 710447  
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

**PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL**  
Nomor: DP.04.02/F.XXIV.26/ 164 /2026

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil  
Menggunakan Media Flipbook

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ni Wayan Nathania Ardiyanti

**LAIK ETIK.** Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 25 Februari 2026

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF>.



## Lampiran 12

### SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN



#### Kementerian Kesehatan Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,  
Denpasar Selatan, Bali 80224  
(0361) 710447  
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

Denpasar, 20 Februari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.14/0653/2026  
Lampiran : -  
Hal : *Mohon izin melaksanakan penelitian*

Yth : Kepala UPTD Puskesmas Kediri III  
Di -  
Kediri

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Tahun Akademik 2025/2026, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami yaitu :

Nama : Ni Wayan Nathania Ardiyanti  
NIM : P07124222037  
Alamat : Br. Delod Puri, Desa Kediri, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan  
Judul Penelitian : Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Menggunakan Media Flipbook  
Tempat Penelitian : Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III  
Waktu Penelitian : Maret – April 2026  
Jumlah Peneliti : 1 (satu) orang

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terimakasih.

A/n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar  
Ketua Jurusan Kebidanan,  
  
**Bdn. Ni Ketut Somoyani SST, M.Biomed**  
NIP. 198904211989032001

Tembusan Kepada Yth. :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar ( sebagai laporan )
2. ADAK Poltekkes Kemenkes Denpasar
3. Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan
4. Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tabanan

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



## Lampiran 13

### SURAT REKOMENDASI PENELITIAN



පිළිගිණුමක්දැනුම්පතක්  
PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN  
නිකුත්වනනිලදැනුම්පතක්  
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN  
TERPADU SATU PINTU  
කොටු පිහිටීම: මහලක්ෂ්මි පාර, ඔබ්බේගොඩ, කේරි, කේරි දිස්ත්‍රික්කය  
Jalan Gatot Subroto II, Banjar Anyar, Kediri (82121)  
Laman : dprmsptp.tabanankab.go.id, Pos-el : bprmspd.tabanan@gmail.com

Tabanan 27 Februari 2026

Nomor : 071/ 81/2026/DPMPTSP  
Lampiran :  
Perihal : **Surat Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth:

1. Kepala UPTD Puskesmas Kediri III
2. Kepala Desa Bengkel
3. Kepala Desa Pandak Gede
4. Kepala Desa Belalang

di

#### Tempat

#### I. Dasar

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
2. Surat dari Poltekkes Kemenkes Denpasar Nomor PP.06.02/F.XXIV.14/0659/2026 Tanggal 20 Februari 2026, perihal permohonan Ijin Penelitian

#### II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan

Rekomendasi kepada :

Nama : Ni Wayan Nathania Ardiyanti  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Br. Delod Puri, Ds. Kediri, Kec. Kediri, Kab. Tabanan  
Judul Penelitian : Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan senam Hamil Menggunakan Media Flipbook  
Lokasi Penelitian : UPTD Puskesmas Kediri III, Desa Bengkel, Desa Pandak Gede, Desa Belalang  
Jumlah Peserta : 1 Orang  
Lama Penelitian : Maret 2026-April 2026  
Tujuan : Skripsi

#### III. Dalam melakukan penelitian agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan kegiatan penelitian agar melaporkan kepada instansi terkait tempat dilaksanakannya penelitian.
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang judul dimaksud, apabila melanggar Rekomendasi akan dicabut dan penelitian dihentikan.
- c. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan Adat Istiadat dan Budaya setempat.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai maka perpanjangan Rekomendasi agar ditujukan kepada instansi pemohon.

**IZIN INI DIKENAKAN**  
Biaya Tarif Rp0;

a.n Bupati Tabanan  
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu  
Satu Pintu Kabupaten Tabanan  
**Made Dedy Darmasaputra, ST,MT,MMG**  
Pembina Tingkat I ( IV/b )  
NIP. 198109162005011008

**TEMBUSAN** disampaikan kepada :

1. Bupati Tabanan;
2. Kepala Kesbangpol Kabupaten Tabanan;
3. Yang Bersangkutan



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSI

## SURAT IZIN PENELITIAN DINAS KESEHATAN



ආර්ථික සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව  
PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN  
මහලු මහල  
DINAS KESEHATAN  
ආර්ථික සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව  
Jalan Gunung Agung Nomor 82, Tabanan, Bali (82114), Telepon (0361) 811419  
Laman : <https://diskes.tabanankab.go.id/>, Pos-el : [dinaskesahatantabanar@gmail.com](mailto:dinaskesahatantabanar@gmail.com)

Singasana, 12 Maret 2026

Nomor : 440/ 1031 /Dikes  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Kepala UPTD Puskesmas Kediri III  
di-  
Singasana

Berdasarkan surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu, tertanggal 27 Februari 2026 Nomor : 071/81/2026/DPMPPTSP, perihal Surat Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami mengizinkan untuk melaksanakan penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa atas nama :

Nama : Ni Wayan Nathania Ardiyanti  
Judul Penelitian : Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan senam Hamil Menggunakan Media Flipbook  
Lama Penelitian : 1 Bulan (Maret 2026 s/d April 2026)  
Lokasi Penelitian : UPTD Puskesmas Kediri III

Demikian untuk dapat di gunakan dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Ditandatangani secara elektronik oleh:  
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan  
dr. Ida Bagus Surva Wira Andi, S.Ked., M.M.  
Pembina Tk. I, IV/b  
NIP. 19840327 201001 1 032

Tembusan disampaikan kepada Yth:  
1. Yang bersangkutan



orAKHLAK

Elektronik  
Berkeadilan  
Transparan

Berkomunikasi lebih  
yang ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSN

bangga  
melayani  
bangsa

**SURAT KETERANGAN SUDAH PENELITIAN**



පිටතී කුරුම ප්‍රදේශ පාලන ආයතන සභාව  
**PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN**  
නිකසුණු පාලන ආයතන සභාව



**DINAS KESEHATAN**

දිගු ප්‍රදේශ පාලන ආයතන සභාව

**UPTD PUSKESMAS KEDIRI III**

ප්‍රදේශ පාලන ආයතන සභාව, කිලිනොච්චි, කිලිනොච්චි දිස්ත්‍රික්කය, කිලිනොච්චි දිස්ත්‍රික්කය, කිලිනොච්චි දිස්ත්‍රික්කය, කිලිනොච්චි දිස්ත්‍රික්කය  
Jl. Bypass Nyanyi, Beraban, Kediri. Nomor telephone : (361) 4880670  
ඊ-මේ-එල්-පුස්කස්මාස් කිලිනොච්චි-කිලිනොච්චි දිස්ත්‍රික්කය  
email : puskesmasberabankediri3@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 800/097/Pusk.Kediri III/ IV/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :  
Nama : dr. I G.A.A. Sintha Yuristari  
NIP : 19681203 200212 2 005  
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina Tk.I (IV/b)  
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Kediri III

dengan ini menerangkan bahwa kepada :  
Nama : Ni Wayan Nathania Ardiyanti  
NIM : P07124222037  
Institusi : Poltekkes Kemenkes Denpasar

Memang benar yang bersangkutan telah mengambil data untuk penelitian yang berjudul " *Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Menggunakan Media Flipbook di UPTD Puskesmas Kediri III*". Dari tanggal 12 Maret 2026 - 18 April 2026.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Beraban, 18 April 2026  
Kepala UPTD Puskesmas Kediri III



**(dr.I.G.A.A. Sintha Yuristari)**  
NIP. 19681203 200212 2 005

## Lampiran 16

### SERTIFIKAT HKI

  
REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026035414, 4 Maret 2026

**Pencipta**  
Nama : Ni Wayan Nathania Ardiyanti, Ni Wayan Suarniti dkk  
Alamat : Br. Delod Puri, Desa Kediri, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali, Kediri, Kab. Tabanan, Bali, 82121  
Kewarganegaraan : Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**  
Nama : Poltekkes Kemenkes Denpasar  
Alamat : Jl. Sanitasi No.1 Sidakarya, Denpasar, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali, 80224  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : e-Book  
Judul Ciptaan : Yuk Ikuti Senam Hamil  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 27 Februari 2026, di Kab. Tabanan

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor Pencatatan : 001162204

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko, SH., MH.  
NIP. 196912261994031001



 **Balai Besar Sertifikasi Elektronik**

**Disclaim:**

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Balai Siber dan Sasi Negeri.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akses ditampilkan dalam browser.

Lampiran 17

DOKUMENTASI





## Lampiran 18

### HASIL UJI *PLAGIARSM*

#### PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN SENAM HAMIL MENGGUNAKAN MEDIA FLIPBOOK

##### ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

##### PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan  
Kementerian Kesehatan

Student Paper

7%

2

Desi Wildayani, Widya Lestari, Winda Listia  
Ningsih. "HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI DAN  
KALSIUM DENGAN KEJADIAN DISMENORE  
PADA REMAJA PUTRI", JOMIS (Journal of  
Midwifery Science), 2023

Publication

<1%

3

eprints.umpo.ac.id

Internet Source

<1%

4

Fitriyani Fitriyani, Wega Fabia Prawira. "CASE  
REPORT : LOW BACK PAIN Et Causa  
SPONDYLOARTHROSIS LUMBALES", Jurnal  
Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 2023

Publication

<1%

5

repository.strada.ac.id

Internet Source

<1%

6 Heni Fariatul Aeni, Reza Faudiah. "Penyuluhan Posisi Kerja Duduk Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Batik Tulis", Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI), 2019  
Publication

7 Rosmiyati Rosmiyati. "PENGARUH DEMONSTRASI SENAM HAMIL TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MADUKURO KECAMATAN KOTABUMI UTARA KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2018", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2019  
Publication

8 Siti Nur Aini Siti Nur Aini, Juli Selvi Yanti Juli Selvi Yanti. "ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA RINGAN DI PMB Hj. DINCE SAFRINA TAHUN 2020", Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 2021  
Publication

9 etdci.org  
Internet Source

10 forikes-ejournal.com  
Internet Source

11 Submitted to Universitas Negeri Medan  
Student Paper



Edit

## Data Skripsi Mahasiswa

N I M P07124222037

Nama Mahasiswa Ni Wayan Nathania Ardiyanti

Info Akademik Fakultas : Jurusan Kebidanan - Program Studi Program Studi Sarjana Terapan  
Kebidanan + Profesi Kebidanan  
Semester : 8

Skripsi Bimbingan Jurnal Ilmiah Syarat Sidang Sidang Skripsi

Bimbingan						
No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	198108312002122001 - NI WAYAN SUARNITI, S.ST,M.Keb	Bimbingan Bab I-Bab VI, perbaiki spasi dan tambahkan sertifikat HKI ke lampiran	Bimbingan Bab I-Bab VI, perbaiki spasi dan tambahkan sertifikat HKI ke lampiran	20 April 2026	✓	
2	198108312002122001 - NI WAYAN SUARNITI, S.ST,M.Keb	Bimbingan Bab I- Bab VI, Perbaiki rancangan penelitian dan tambahkan kenapa menggunakan shapiro wilk di abstrak dan ringkasan penelitian	Bimbingan Bab I- Bab VI, Perbaiki rancangan penelitian dan tambahkan kenapa menggunakan shapiro wilk di abstrak dan ringkasan penelitian	22 April 2026	✓	
3	198108312002122001 - NI WAYAN SUARNITI, S.ST,M.Keb	Bimbingan Bab I - Bab VI, tambahkan kelemahan penelitian dan perbaiki tata penulisan	Bimbingan Bab I - Bab VI, tambahkan kelemahan penelitian dan perbaiki tata penulisan	23 April 2026	✓	
4	198108312002122001 - NI WAYAN SUARNITI, S.ST,M.Keb	Bimbingan Bab I - Bab VI, ACC	Bimbingan Bab I - Bab VI, ACC	24 April 2026	✓	
5	198204282006042002 - GUSTI AYU EKA UTARINI, SST,M.Kes	Bimbingan Bab I- Bab VI, tambahkan pembahasan di ringkasan penelitian	revisi sesuai dengan hasil review	22 April 2026	✓	
6	198204282006042002 - GUSTI AYU EKA UTARINI, SST,M.Kes	Bimbingan Bab I-Bab VI, tambahkan no surat sudah penelitian	revisi sesuai dengan hasil review	23 April 2026	✓	
7	198204282006042002 - GUSTI AYU EKA UTARINI, SST,M.Kes	Bimbingan Bab I-Bab VI, tambahkan asumsi peneliti di pembahasan	revisi sesuai dengan hasil review	24 April 2026	✓	
8	198204282006042002 - GUSTI AYU EKA UTARINI, SST,M.Kes	Bimbingan Bab I-Bab VI, ACC	revisi sesuai dengan hasil review	27 April 2026	✓	

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Wayan Nathania Ardiyanti

NIM : P07124222037

Program Studi : STR Reguler

Lingkungan Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2025/2026

Alamat : Br. Delod Puri, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, Bali

Nomor HP/Email : 083119794987/nathaniaardiyanti04gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul :

Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Menggunakan Media *Flipbook* di UPTD Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan.

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 09 Juni 2026  
Yang Membuat Pernyataan



Ni Wayan Nathania Ardiyanti

NIM. P07124222037