



**PENEJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP) UNTUK  
MENGIKUTI PENELITIAN**

1. Saya adalah Hirdanti Finisia mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang berasal dari institusi/jurusan/program studi Sarjana terapan Kebidanan dengan ini meminta ibu untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Trimester III”.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Yoga hamil memberikan manfaat membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru untuk bernafas, membuang racun di dalam tubuh, meningkatkan kinerja kelenjar endokrin dalam tubuh, meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan, mengurangi ketegangan pada tubuh, pikiran, dan mental sehingga membuat lebih kuat saat menghadapi stress, memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan, meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berfikir positif, terutama dapat membuat otot panggul. Latihan ini membutuhkan waktu selama 30 menit yang dilakukan 4 kali pertemuan dihari yang berbeda, ibu adalah responden yang sesuai untuk penelitian ini.
3. Prosedur pengambilan bahan penelitian/data dengan cara pengisian data pribadi, pengisian lembar observasi, dan melakukan yoga hamil selama 30 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan yaitu sudah menyita kegiatan rutin ibu di rumah tetapi ibu tidak perlu khawatir karena yoga hamil memiliki banyak manfaat seperti yang sudah dijelaskan di poin sebelumnya. Senam yoga diberikan oleh instruktur bersertifikat.
4. Keuntungan yang ibu peroleh dalam keikutsertaan ibu pada penelitian ini adalah membuat tubuh lebih sehat, segar, dan rileks. Ibu juga akan mendapatkan souvenir dan uang transport.
5. Seandainya ibu tidak menyetujui cara ini maka ibu boleh tidak mengikuti penelitian ini. Untuk itu tidak akan dikenakan sanksi apapun.
6. Nama dan jati dari ibu serta semua data/informasi yang kami peroleh akan tetap dirahasiakan.
7. Kalau ibu memerlukan informasi/bantuan yang terkait dengan penelitian ini silahkan menghubungi (Hirdanti Finisia, No.HP: 085755314847) sebagai peneliti utama atau (Bidan Nurul Aini, Amd. Keb, No. HP: 082244707066) sebagai instruktur yoga.

Peneliti

(Hirdanti Finisia)

## *Senam Hamil*

### **PENEJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP) UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN**

1. Saya adalah Hirdanti Finisia mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang berasal dari institusi/jurusan/program studi Sarjana terapan Kebidanan dengan ini meminta ibu untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Trimester III”.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Senam hamil memberikan manfaat menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan, membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, menyesuaikan dengan adanya penambahan berat badan dan perubahan keseimbangan, meredakan ketegangan dan membantu relaks, membentuk kebiasaan bernafas yang baik, memperoleh kepercayaan dan sikap mental yang baik. Latihan ini membutuhkan waktu selama 30 menit yang dilakukan 4 kali pertemuan dihari yang berbeda, ibu adalah responden yang sesuai untuk penelitian ini.
3. Prosedur pengambilan bahan penelitian/data dengan cara pengisian data pribadi, pengisian lembar observasi, dan melakukan senam hamil 30 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan yaitu sudah menyita kegiatan rutin ibu di rumah tetapi ibu tidak perlu khawatir karena yoga hamil memiliki banyak manfaat seperti yang sudah dijelaskan di poin sebelumnya. Senam hamil diberikan oleh instruktur bersertifikat.
4. Keuntungan yang ibu peroleh dalam keikutsertaan ibu pada penelitian ini adalah membuat tubuh lebih sehat, segar, dan rileks. Ibu juga akan mendapatkan souvenir dan uang transport.
5. Seandainya ibu tidak menyetujui cara ini maka ibu boleh tidak mengikuti penelitian ini. Untuk itu tidak akan dikenakan sanksi apapun.
6. Nama dan jati dari ibu serta semua data/informasi yang kami peroleh akan tetap dirahasiakan.
7. Kalau anda memerlukan informasi/bantuan yang terkait dengan penelitian ini silahkan menghubungi. (Hirdanti Finisia, No.HP: 085755314847) sebagai peneliti utama atau (Bidan Suci No. HP: 081252473829) sebagai instruktur senam hamil.

Peneliti

(Hirdanti Finisia)

**Lampiran 7**

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Hirdanti Finisia, mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Malang dari Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang berjudul “Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana ”.

Saya yakin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian apapun pada saya dan keluarga. Dan saya telah mempertimbangkan serta memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Malang, 2018

Yang Memberi Persetujuan

Peneliti

(.....)

(Hirdanti Finisia)

## Lampiran 8

### DATA RESPONDEN

Nama :  
Umur :  
Alamat :  
  
Nomor HP :  
Pendidikan terakhir :  
Pekerjaan :  
HPHT (Hari Pertama Haid Terakhir) :  
Tafsiran Persalinan :  
Usia Kehamilan :  
Kehamilan Ke- :

**INTRUMEN PENILAIAN NYERI**  
**NUMERIC RATING SCALE**

1. Intensitas Nyeri

- Sebelum senam hamil/yoga hamil (*pre-test*)
- Setelah senam hamil/ yoga hamil (*post-test*)

**SKALA NYERI (UNIVERSAL PAIN ASSESMENT TOOL)**



Berilah tanda (✓) pada skala nyeri sesuai dengan yang ibu rasakan.

Keterangan:

Nyeri yang dirasakan

- Skala 0                   : Tidak nyeri
- Skala 1-3                : Nyeri ringan/ sedikit nyeri
- Skala 4-6                : Nyeri sedang (menggangu)
- Skala 7-10               : Nyeri berat (sangat menggangu)

## Lampiran 9

	<b>SOP SENAM IBU HAMIL</b>		
	<b>S O P</b>	No. : Dokumen	
		No. : Revisi	
		Tanggal : / /2018 Terbit	
		Halaman :	
1. Pengertian	Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.		
2. Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk mengurangi dan mencegah timbulnya gejala-gejala yang mengganggu selama masa kehamilan seperti sakit pinggang, bengkak kaki, dll.</li> <li>2. Mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran.</li> <li>3. Mengurangi kecemasan.</li> </ol>		
3. Kontraindikasi	Senam hamil tidak boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami sakit perut/kontraksi rahim, perdarahan, demam, mengeluarkan air ketuban, atau kondisi tubuh yang kurang sehat.		
4. Syarat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap ibu hamil yang akan melakukan senam hamil dinyatakan dalam keadaan kehamilan yang normal/risiko rendah oleh dokter atau bidan.</li> <li>2. Mengosongkan kandung kemih terlebih dahulu, menggunakan baju yang longgar.</li> </ol>		
5. Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matras</li> <li>2. Bantal</li> <li>3. Pakaian yang nyaman</li> </ol>		
6. Langkah-langkah	<p><b>GERAKAN PEMANASAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepala dan Leher               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan Menengok                   <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan di pinggang.</li> <li>2) Lakukan gerakan kepala dengan menengok ke kanan dan ke kiri secara bergantian 8 kali hitungan.</li> </ol> </li> <li>b. Gerakan mendekatkan kepala ke bahu                   <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan di pinggang,</li> <li>2) Lakukan gerakan kepala didekatkan ke bahu kanan dan bahu kiri secara bergantian 8 kali hitungan.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>		

	<p>2. Bahu</p> <p>a. Memutar bahu ke belakang</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus ke bawah.</li> <li>2) Putar kedua bahu ke belakang pada hitungan ke 1-2,3-4,5-6,7-8 (4 kali).</li> </ol> <p>b. Memutar bahu ke depan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus ke bawah.</li> <li>2) Putar kedua bahu ke depan pada hitungan ke 1-2,3-4,5-6,7-8.</li> </ol> <p>3. Lengan dan Tangan</p> <p>a. Mendorong ke depan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dikepal di depan dada, kedua siku diangkat setinggi bahu.</li> <li>2) Lakukan gerakan dorong kedua lengan lurus dan tangan ke depan. Tarik kedua lengan dan tangan ke dada dengan 8 kali hitungan.</li> </ol> <p>b. Mendorong ke samping</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dikepal di depan dada, kedua siku diangkat setinggi bahu.</li> <li>2) Dorong lurus kedua lengan dan tangan ke samping pada hitungan 1-2.</li> <li>3) Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan 3-4.</li> </ol> <p>c. Mendorong ke atas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dikepal di depan dada, kedua siku diangkat setinggi bahu.</li> <li>2) Dorong lurus kedua lengan dan tangan ke atas pada hitungan 1-2.</li> <li>3) Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan 3-4.</li> <li>4) Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap.</li> </ol> <p>4. Kaki</p> <p>a. Kaki bertumpu pada tumit</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki sejajar, tangan di pinggang.</li> <li>2) Kaki kanan dijejakkan di tumit pada hitungan ke 1 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 2.</li> </ol>
--	---

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) Kaki kiri dijejakkan di tumit pada hitungan ke 3 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 4.</li> <li>4) Kaki kanan dijejakkan di tumit pada hitungan ke 5 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 6.</li> <li>5) Kaki kiri dijejakkan di tumit pada hitungan ke 7 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 8.</li> <li>6) Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap.</li> </ol> <p>b. Kaki bertumpu pada jari</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki sejajar, tangan di pinggang.</li> <li>2) Kaki kanan dijejakkan di jari pada hitungan ke 1 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 2.</li> <li>3) Kaki kiri dijejakkan di jari pada hitungan ke 3 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 4.</li> <li>4) Kaki kanan dijejakkan di jari pada hitungan ke 5 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 6.</li> <li>5) Kaki kiri dijejakkan di jari pada hitungan ke 7 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 8.</li> <li>6) Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap.</li> </ol> <p>5. Senam untuk kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).</li> <li>b. Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.</li> <li>c. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan (gambar 1)</li> <li>d. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan (gambar 2)</li> </ol> <p>6. Senam duduk bersila</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Duduk kedua tangan di atas lutut</li> <li>b. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut</li> <li>c. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan.</li> <li>d. Lakukanlah sebanyak 10 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari</li> </ol> <p>7. Cara tidur yang nyaman</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Berbaring miring dilantai dengan menyimpan bantal di bawah kepala.</li> <li>b. Mata dan mulut di tutup</li> <li>c. Punggung dan leher dibungkukan kedepan</li> <li>d. Lengan yang terletak di bagian bawah diletakan ke belakang punggung, serta di tekuk pada siku dan pergelangan tangan.</li> </ol>
--	---

	<p>e. Lengan yang terletak di sisi atas juga di tekuk sementara terletak di atas lantai atau bantal di bagian depan badan.</p> <p>8. Senam untuk pinggang (posisi terlentang)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada disamping badan</li> <li>b. Angkatlah pinggang secara perlahan</li> <li>c. Lakukanlah sebanyak 10 kali</li> </ol> <p>9. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Badan dalam posisi merangkak</li> <li>b. Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran</li> <li>c. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan (gambar 6)</li> <li>d. Lakukanlah sebanyak 10 kali</li> </ol> <p>10. Senam dengan satu lutut</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.</li> <li>b. Lutut kanan digerakkan perlahan kearah kanan lalu kembalikan (gambar 7)</li> <li>c. Lakukanlah sebanyak 10 kali.</li> <li>d. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri</li> </ol> <p>11. Senam dengan kedua lutut</p> <ol 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 (gambar 8).</li> <li>d. Lakukanlah sebanyak 8 kali.</li> </ol>
Referensi	Kemenkes RI. 2014. <i>Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil</i> . Jakarta: Kementerian Kesehatan.

## Lampiran 10

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR YOGA HAMIL</b>	
<b>Pengertian</b>	Yoga hamil adalah suatu teknik atau gerakan fisik yang dipadukan dengan teknik pernafasan untuk merelaksasikan otot dan pikiran yang tegang selama kehamilan.
<b>Tujuan</b>	Mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.
<b>Kontraindikasi</b>	Senam hamil tidak boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami <i>Plasenta previa</i> , riwayat persalinan kurang bulan, hipertensi pada kehamilan, riwayat keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya, hamil dengan penyakit jantung, diabetes tipe I dengan pengobatan insulin, hipertiroid, dan kehamilan kembar.
<b>Rincian prosedur</b>	
<b>Persiapan alat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bantal</li> <li>2. Matras/karpet/alas yang tidak licin dan sesuai ukuran badan</li> <li>3. Pakaian yang longgar</li> <li>4. Ruangan tertutup yang nyaman, tenang, dan sirkulasi udara baik</li> </ol>
<b>Langkah-Langkah</b>	<p><b>a. Pemanasan</b></p> <p>1) Pernafasan diafragma</p> <p>Teknik 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Letakkan kedua tangan di perut bagian atas, pada lengkungan atas perut.</li> <li>b) Tarik nafas melalui hidung, dan rasakan perut bagian atas mengembang lembut sehingga mendorong tangan ke luar. Saat melakukan ini, jaga agar dada dan bahu tetap diam.</li> <li>c) Buang napas, rasakan perut kembali lembut mengempis</li> <li>d) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata agar lebih nyaman.</li> </ol> <p>Teknik 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Letakkan kedua tangan di bagian perut bawah, pada lengkungan bawah perut.</li> <li>b) Tarik napas melalui hidung dan rasakan perut bagian bawah mengembang sehingga mendorong tangan ke luar</li> <li>c) Buang napas, rasakan perut kembali lembut mengempis</li> <li>d) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata.</li> </ol> <p>Teknik 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Letakkan satu tangan pada perut bagian atas dan tangan lainnya pada perut bagian bawah</li> <li>b) Tarik napas melalui hidung, rasakan perut mengembang, dan jarak</li> </ol>

	<p>diantara kedua tangan semakin meregang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>c) Buang napas, rasakan perut kembali melembut, mengempis, dan jarak di antara kedua tangan kembali seperti semula.</li> <li>d) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata.</li> </ul> <p>2) Teknik Pernafasan Penuh (<i>Dhargaswasam</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Duduk tegak, letakkan kedua tangan di atas lutut, atau letakkan satu tangan di atas tulang dada dan satu tangan pada perut bagian bawah. Lakukan beberapa pernafasan diafragma terlebih dahulu</li> <li>b) Tarik nafas melalui hidung, rasakan perut mengembang terlebih dahulu dan mendorong tangan ke arah luar, setelahnya dada mengembang, dan terakhir kedua bahu sedikit terangkat.</li> <li>c) Buang nafas, rasakan perlahan bahu mengempis, dada mengempis dan perut membulat mengempis</li> <li>d) Lakukan pernafasan ini dengan rasio 1:1 (waktu tarikan napas : 1 waktu hembusan napas) selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata.</li> </ul> <p>3) Pemanasan Leher</p> <p>Gerakan 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung.</li> <li>b) Letakkan kedua tangan di atas lutut.</li> <li>c) Tengok kepala ke arah kanan. Tahan posisi dan bernapas relaks 3-5 kali.</li> <li>d) Tengok kepala ke arah kiri. Tahan posisi dan bernapas relaks 3-5 kali.</li> </ul> <p>Gerakan 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi bernapas relaks 3-5 kali.</li> <li>b) Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernapas relaks 3-5 kali.</li> </ul> <p>Gerakan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangan leher bagian belakang.</li> <li>b) Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri, belakangkan, dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali</li> <li>c) Putar leher dan kepala ke arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4 kali</li> <li>d) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan bernapas normal.</li> <li>e) Angkat kepala kembali ke tengah dan relaks.</li> </ul> <p>4). Peregangan dan pemuntiran samping tubuh</p> <p>Gerakan 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Duduk bersila dengan nyaman</li> <li>b) Buang napas, regangkan tubuh ke samping, dan pandang ke atas. Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal 3-5 kali. Ulangi sisi</li> </ul>
--	---

	<p>lainnya</p> <p>Gerakan 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Kembali duduk bersila menghadap depan</li> <li>b) Buang napas, perlahan memuntir tubuh ke samping kanan. Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya. Jaga tulang punggung tetap tegak lurus. Bernapas normal alami dengan penuh kesadaran dan rasakan perengangan dengan lembut.</li> </ol> <p>5) Peregangan Bahu dan Pundak</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Duduk bersila dengan nyaman</li> <li>b) Letakkan kedua tangan di pundak dan kedua siku bersentuhan</li> <li>c) Tarik napas, putar lengan ke atas, dan kedua siku menghadap ke atas</li> <li>d) Buang napas, lalu putar lengan ke belakang Ulangi gerakan 3-5 kali.</li> </ol>
	<p><b>b. Postur Yoga</b></p> <p><b>1) Seri Postur Tangan <i>Gomukhasana – Garudasana</i></b></p> <p>Postur 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Duduk tegak ddalam potur duduk sukhasana / bersila. Jada punggung dalam posisi tegak.</li> <li>b) Tarik napas, rentangkan tangan kiri ke atas. Buang napas, tekuk siku kiri dan letakkan telapak tangan kiri pada punggung di antara kedua belikat.</li> <li>c) Letakkan tangan kanan pada siku kiri. Tarik napas, panjangkan tulang punggung. Buang napas, tarik siku ke arah kanan. Bernapas perlahan dan tahan dalam posisi ini selama 15 detik.</li> <li>d) Tarik napas, kembali tegakkan tubuh. Lepaskan kedua lengan, dan lakukan dengan sisi lainnya. Catatan: Berlatih dalam posisi duduk bersila dengan menggunakan bantuan tali yoga atau handuk kecil apabila kedua tangan tidak bisasaling menggenggam.</li> </ol> <p>Postur 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Silangkan kedua lengan di belakang tubuh dengan kedua tangan memeluk siku.</li> <li>b) Tarik napas, rentangkan tangan kanan ke atas. Buang napas, tekuk siku kanan dan biarkan kedua tangan saling menggapai dan menggenggam (gunakan bantuan tali yoga atau handuk kecil apabila kedua tangan tidak bisasaling menggenggam). Tahan dalam posisi ini selama 15 detik sambil bernapas perlahan</li> <li>c) Tarik napas, lepaskan ikatan pada tangan. Buang napas, jalin jari tangan di depan dada.</li> </ol>

- d) Tarik napas, rentang dan ayun kedua tangan yang terjalin ke arah depan dan atas selama beberapa putaran (posisi telapak tangan menghadap luar).
- e) Lepaskan jalinan tangan, dan lakukan dengan sisi lainnya.

Postur 3

- a) Rentangkan kedua lengan kedepan hingga sejajar bahu
- b) Silangkan kedua lengan dengan posisi siku kanan di atas siku kiri
- c) Tekuk siku kiri dan kanan, dan biarkan kedua lengan bawah saling menjalin dan tempelkan kedua telapak tangan. Jaga agar kedua bahu tidak terangkat. Tahan dalam posisi ini sela 15 detik sambil bernapas perlahan
- d) Perlahan, lepaskan kedua tangan. Lakukan dengan sisi lainnya

**2) Matsyendrasana (Postur memuntir)**

- a) Duduk dengan kedua kaki diluruskan. Jaga agar punggung tegak
- b) Tekuk lutut kiri dan letakkan tumit kiri di samping luar lutut kanan
- c) Tekuk siku kiri dan letakkan pada sisi dalam lutut kiri, dan letakkan tangan kanan di belakang tubuh pada alas.
- d) Arahkan tubuh ke samping kanan. Tarik napas, panjangkan tulang punggung ke atas. Buang napas, tarik bahu kanan ke belakang melampaui bahu kanan. Tahan dalam posisi ini selama 15 – 30 detik sambil bernapas perlahan
- e) Tarik napas, perlahan kembali arahkan tubuh ke depan. Lepaskan kedua lengan dan luruskan kaki. Gerak-gerakkan kedua kaki selama beberapa saat. Lakukan dengan sisi lainnya.

**3) Bilikasana 1 (Postur Peregangan Kucing)**

- a) Dalam posisi merangkak. Letakkan kedua telapak tangan di alas dan sejajar panggul. Telapak tangan menempel flat pada alas, dan renggangkan jari-jari tangan
- b) Perlahan, buang napas dan tarik tulang ekor masuk ke dalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga leher, dan tarik dagu ke dada. Mata mentap pusar, bernapas perlahan.
- c) Tarik napas, arahkan tulang ekor ke luar, dan panjangkan tulang punggung, dorong dada ke depan, dan tarik dagu ke atas. Mata menatap satu titik di atas. Bernapas perlahan.
- d) Di lakukan 5-10 putaran secara perlahan seiring napas

**4) Bilikasana 2 (Postur Keseimbangan Kucing)**

- a) Dalam posisi merangkak. Letakkan kedua telapak tangan di alas dan sejajar bahu, lutut di alas dan sejajar panggul. Telapak tangan

	<p>menempel flat pada alas, dan renggangkan jari –jari tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>b) Tarik napas, rentangkan kaki kanan ke belakang, sejajar panggul. Mata menatap ke depan. Bernapas perlahan sambil menahan posisi ini selama 15 detik.</li> <li>c) Buang napas, tekuk lutut dan siku, dan pertemukan di bawah tubuh. Lengkungan tubuh. Bernapas perlahan</li> <li>d) Tarik napas, kembali rentangkan lengan dan kaki</li> <li>e) Buang napas, turunkan tangan dan kaki, kembali dalam posisi merangkak</li> <li>f) Lakukan dengan sisi lainnya. Dilakukan sebanyak 5 putaran secara perlahan seiring napas</li> </ul> <p>5) <i>Bilikasana 3</i> (Postur Peregangan Kucing Variasi 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Dalam postur merangkak. Letakkan kedua tangan di bawah bahu dengan jari-jari tangan diregangkan. Letakkan kedua lutut di bawah pinggul. Jaga agar tulang punggung tidak membungkuk dan juga tidak melengkung</li> <li>b) Angkat kaki kanan dalam posisi menekuk 90 derajat. Tarik napas, luruskan kaki ke arah atas, dorong dada ke depan, mata menatap ke depan (atau ke atas). Bernapas perlahan sambil menahan posisi ini selama 15 detik.</li> <li>c) Buang napas, tekuk lutut dan tarik lutut ke bawah tubuh. Bungkukan punggung dan tarik kening ke arah lutut. Tahan sambil bernapas normal selama 15 detik</li> <li>d) Perlahan, turunkan lutut, kembali postur merangkak. Lakukan dengan sisi lainnya.</li> </ul> <p>6) <i>Vasishtasana</i> (Postur Pesawat Miring)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Dari merangkak. Luruskan kaki kanan ke belakang dan tempelkan jari kaki kanan pada alas. Buang napas, turunkan tumit kiri ke arah dalam pada alas.</li> <li>b) Tarik napas, miringkan tubuh ke kiri. Letakkan tangan kanan pada pinggul kanan dan jaga agar kedua bahu sejajar.</li> <li>c) Tarik napas, rentangkan tangan kanan hingga sejajar dengan bahu kanan. Mata menatap lurus ke depan atau menengadah menatap punggung tangan kanan. Tahan dalam posisi selama 15 – 30 detik sambil bernapas perlahan</li> <li>d) Buang napas, perlahan turunkan tangan ke alas, kembali pada posisi merangkak. Lakukan dengan sisi lainnya.</li> </ul> <p>7) Postur Berdiri (<i>Standing Pose</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seluruh kaki.</li> <li>b) Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks. Kedua tangan lurus di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam</li> </ul>
--	---

- c) Bernafas perlahan, dalam an teratur. Rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki.  
Manfaat dari pose ini adalah untuk membantu melatih keseimbangan tubuh, menguatkan otot-otot kaki dan otot panggul serta mengurangi sakit pinggang dan nyeri tulang punggung. Jika terasa lelah dan tidak nyaman, berdiri dengan bersandar pada dinding. Posisikan tulang punggung lurus, pejamkan mata, dan bernapas relaks. Pusatkan perhatian pada napas dan tulang punggung.

#### 8) Postur Segitiga (*Triangle Pose*)

##### Gerakan 1

- a) Regangngkan kedua kaki ke samping lebih lebar daripada bahu
- b) Arahkan kaki kanan  $90^0$  ke arah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu.
- c) Hembuskan napas, condongkan tubuh ke samping kanan. Jaga agar lutut tidak tertekuk dengan bernapas normal perlahan 5-8 kali.
- d) Perlahan tegakkan tubuh kembali
- e) Lakukan dengan sisi lainnya  
Manfaat dari gerakan ini adalah untuk memperdalam kapasitas napas, menguatkan tubuh bagian samping, meredakan sakit punggung, melancarkan sirkulasi darah, menguatkan seluruh otot paha, membantu malancarkan pencernaan dan melenturkan otot punggung.

##### Gerakan 2

- a) Regangkan kedua kaki ke samping lebih lebar daripada bahu
- b) Arahkan telapak kaki kanan ke kanan dan tekuk lutut
- c) Letakkan tangan kanan di atas paha
- d) Uruskan tangan kiri ke atas
- e) Arahkan pandangan ke atas atau ke depan
- f) Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal 5-8kali
- g) ulangi sisi lainnya

#### 9) *Warrior 1 Pose*

- a) Berdiri tegak lurus, perlahan letakkan kaki kiri ke belakang
- b) Tarik napas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain
- c) Buang napas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat ke depan atau atas
- d) Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal 3-5 kali.
- e) Tarik napas, luruskan kaki kanan
- f) Buang napas dan posisikan kedua tangan ke bawah di samping tubuh
- g) Lakukan dengan sisi lainnya.

	<p>10) <i>Warrior 2 Pose</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Berdiri tegak lurus. Perlahan letakkan kaki kiri ke belakang</li> <li>b) Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar dengan bahu. Kedua telapak tangan menghadap ke bawah.</li> <li>c) Buang napas dan tekuk lutut kanan sejajar dengan tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernapas normal 3-5 kali.</li> <li>d) Tarik napas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang napas, kedua tangan kembali di samping tubuh.</li> <li>e) Lakukan dengan sisi lainnya</li> </ol> <p>11) Postur Kupu-kupu Posisi ini duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. Ayunkan kedua paha ke atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali. Manfaat dari gerakan ini adalah untuk melenturkan sendi dan otot bagian dalam paha serta melancarkan pencernaan dan aliran darah ke rahim</p> <p>12) Putaran <i>Suvi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh ke depan, jaga agar punggung tidak membungkuk.</li> <li>b) Perlahan, gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5 – 10 putaran, kemudian ganti arah. Lakukan sambil bernapas dalam dan perlahan.</li> <li>c) Kembali luruskan kaki dan gerak – gerakkan otot kaki.</li> </ol> <p>13) <i>Madhasana</i> (Postur Anak)</p> <p>Membesarnya janin akan semakin membebani tulang punggung bawah. Postur ini adalah salah satu postur beristirahat yang dapat “memindahkan” beban tersebut dari punggung. Untuk mengakomodasi perut tumpuk kedua tangan untuk mengistirahatkan kening.</p>
<b>Referensi</b>	<p>Sindhu, Pujiastuti. (2014). <i>Panduan Lengkap Yoga Hamil untuk Hidup Sehat dan Seimbang</i>. Bandung: PT Mizan Pustaka.</p> <p>Pratignyo, Tia. 2014. <i>Yoga Ibu Hamil</i>. Pustaka Bunda: Jakarta</p>

**DAFTAR HADIR PESERTA  
YOGA HAMIL**

Kode Responden	Pertemuan Ke-			
	1	2	3	4
	Tgl:	Tgl:	Tgl:	Tgl:
Y1				
Y2				
Y3				
Y4				
Y5				
Y6				
Y7				
Y8				
Y9				

**DAFTAR HADIR PESERTA  
SENAM HAMIL**

Kode Responden	Pertemuan Ke-			
	1	2	3	4
	Tgl:	Tgl:	Tgl:	Tgl:
H1				
H2				
H3				
H4				
H5				
H6				
H7				
H8				
H9				

Lampiran 12 : Master Sheet

**DATA PENELITIAN**  
**PERBEDAAN EFEKTIVITAS YOGA HAMIL DAN SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL**  
**TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENDALSARI DAN PMB YULIS INDRIANA**

*Yoga Hamil*

Y	Data Ibu Hamil					Senam Hamil 1 kali/minggu dalam 4 minggu				Ketaraturan Senam Hamil	Pretest		Posttest		Perubahan Nyeri Punggung
	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Hamil Ke-	UK	1	2	3	4		Skala	Kategori Nyeri	Skala	Kategori Nyeri	
Y1	23	4	1	1	33-34	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	1	Ringan	Menurun
Y2	29	4	3	1	37-38	✓	✓	✓	✓	Teratur	8	Berat	3	Ringan	Menurun
Y3	35	4	1	1	37-38	✓	✓	✓	✓	Teratur	7	Berat	3	Ringan	Menurun
Y4	23	3	3	1	36-37	✓	✓	✓	✓	Teratur	5	Sedang	2	Ringan	Menurun
Y5	29	4	1	2	32-33	✓	✓	✓	✓	Teratur	5	Sedang	2	Ringan	Menurun
Y6	21	3	1	1	32-33	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	1	Ringan	Menurun
Y7	28	4	2	2	33-34	✓	✓	✓	✓	Teratur	5	Sedang	1	Ringan	Menurun
Y8	28	4	1	2	37-38	✓	✓	✓	✓	Teratur	7	Berat	3	Ringan	Menurun
Y9	35	4	1	2	36-37	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	2	Ringan	Menurun
Y10	23	3	2	1	34-35	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	2	Ringan	Menurun
Y11	31	4	4	2	32-33	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	1	Ringan	Menurun
Y12	31	4	1	2	29-30	✓	✓	✓	✓	Teratur	3	Sedang	1	Ringan	Menurun
Y13	27	4	3	1	31-32	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	2	Ringan	Menurun
Y14	27	4	2	2	35-36	✓	✓	✓	✓	Teratur	7	Sedang	3	Ringan	Menurun
Y15	27	4	4	1	36-37	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	2	Ringan	Menurun
Y16	29	4	3	1	30-31	✓	✓	✓	✓	Teratur	4	Ringan	1	Ringan	Menurun
										<i>Mean±SD</i>	5,1±1,2	<i>Mean±SD</i>	1,9±0,8		

Senam hamil

H	Data Ibu Hamil					Yoga Hamil 1 kali/minggu dalam 4 minggu				Ketaraturan Senam Hamil	Pretest		Posttest		Perubahan Nyeri Punggung
	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Hamil Ke-	UK	1	2	3	4		Skala	Kategori Nyeri	Skala	Kategori Nyeri	
H1	26	4	1	2	29-30	✓	✓	✓	✓	Teratur	5	Sedang	3	Ringan	Menurun
H2	35	2	1	2	29-30	✓	✓	✓	✓	Teratur	4	Sedang	2	Ringan	Menurun
H3	23	3	3	1	37-38	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	3	Ringan	Menurun
H4	34	4	1	2	35-36	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	4	Sedang	Menurun
H5	28	3	3	1	37-38	✓	✓	✓	✓	Teratur	5	Sedang	3	Ringan	Menurun
H6	22	2	1	2	37-38	✓	✓	✓	✓	Teratur	7	Berat	4	Sedang	Menurun
H7	23	3	1	1	36-37	✓	✓	✓	✓	Teratur	8	Berat	5	Sedang	Menurun
H8	36	3	1	2	34-35	✓	✓	✓	✓	Teratur	5	Sedang	3	Ringan	Tetap
H9	34	3	3	2	32-33	✓	✓	✓	✓	Teratur	4	Sedang	1	Ringan	Menurun
H10	29	1	2	2	35-36	✓	✓	✓	✓	Teratur	7	Berat	4	Sedang	Menurun
H11	28	3	1	2	33-34	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	4	Sedang	Menurun
H12	35	3	1	2	28-29	✓	✓	✓	✓	Teratur	6	Sedang	2	Ringan	Menurun
H13	27	4	1	1	32-33	✓	✓	✓	✓	Teratur	5	Sedang	3	Ringan	Menurun
H14	26	3	1	1	28-29	✓	✓	✓	✓	Teratur	4	Sedang	1	Ringan	Menurun
H15	28	4	3	1	28-29	✓	✓	✓	✓	Teratur	4	Sedang	2	Ringan	Menurun
H16	26	4	1	1	28-29	✓	✓	✓	✓	Teratur	3	Ringan	3	Ringan	Menurun
										<i>Mean±SD</i>	5,3±1,3	<i>Mean±SD</i>	2,8±1,2		

Keterangan :

- a. Kode Responden  
H1 : Senam hamil  
Hn : Senam hamil dan seterusnya  
Y1 : Yoga hamil  
Yn : Yoga hamil dan seterusnya
  
- b. Kode Pekerjaan  
1 : IRT  
2 : Wiraswasta  
3 : Swasta  
4 : PNS
  
- c. Kode Pendidikan  
1 : SD  
2 : SMP  
3 : SMA  
4 : PT
  
- d. Kode Paritas  
1 : Primipara  
2 : Multipara

SD : Standar Deviasi

## Lampiran 13: Pengolahan Data

### Uji Normalitas Data *Kolmogorov-Smirnov*

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Senam Hamil	.154	16	.200 <sup>*</sup>	.951	16	.506
Post Senam Hamil	.210	16	.058	.927	16	.222

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Yoga Hamil	.208	16	.103	.945	16	.490
Post Yoga Hamil	.214	16	.081	.823	16	.010

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Homogenitas *Levene*

#### Test of Homogeneity of Variances

Hasil pre test yoga dan senam

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.638	1	30	.431

#### Test of Homogeneity of Variances

Hasil Posttest Yoga dan Senam Hamil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.730	1	30	.400

## Uji *Paired Sample T-Test* Senam Hamil

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Senam Hamil	5.31	16	1.352	.338
	Post Test Senam Hamil	2.94	16	1.124	.281

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Senam Hamil & Post Test Senam Hamil	16	.759	.001

### Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pre Test Senam Hamil - Post Test Senam Hamil	2.375	.885	.221	1.903

### Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pre Test Senam Hamil - Post Test Senam Hamil	2.847	10.734	15	.000

## Uji *Paired Sample T-Test* Yoga Hamil

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum yoga	5.79	14	1.311	.350
	Setelah yoga	2.00	14	.784	.210

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum yoga & Setelah yoga	14	.823	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Sebelum yoga - Setelah yoga	3.786	.802	.214	3.323

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Sebelum yoga - Setelah yoga	4.249	17.667	13	.000

## Uji Independent Sample T-Test Senam hamil dan Yoga Hamil

Group Statistics

Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Yoga dan	Yoga Hamil	16	2.0000	.78446	.20966
Senam Hamil	Senam Hamil	16	2.9375	1.12361	.28090

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t
Hasil Yoga dan Senam Hamil	Equal variances assumed	1.308	.262	-2.612
	Equal variances not assumed			-2.675

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Hasil Yoga dan Senam Hamil	Equal variances assumed	28	.014	-.93750
	Equal variances not assumed	26.778	.013	-.93750

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
Hasil Yoga dan Senam Hamil	Equal variances assumed	.35895	-1.67278	-.20222
	Equal variances not assumed	.35052	-1.65698	-.21802

## Lampiran 14

### PERNYATAAN KESEDIAAN PEMBIMBING

Saya yang bertibutangan di bawah ini:

1. Nama dan gelar : Sri Rahayu, S.Kep.,Ns.,M.Kes
2. NIP : 196710101990032002
3. Pangkat dan Golongan : Penata Tk.I/III d
4. Jabatan : Asisten Ahli
5. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S-2 Ilmu Kesehatan Reproduksi
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi:
  - a. Rumah : Jalan Simpang Ijen No.37, Malang
  - b. Telepon/HP : 081334808029
  - c. Alamat Kantor : Jalan Besar Ijen No. 77C, Malang
  - d. Telepon Kantor : (0341) 552003

Dengan ini menyatakan (bersedia/tidak bersedia\*) menjadi Pembimbing Utama bagi mahasiswa:

Nama : Hirdanti Finisia  
NIM : 1402450088  
Judul Skripsi : Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana

Keterangan :

\*) Coret yang tidak di pilih

Malang,

2018

Sri Rahayu, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIP. 19671010 199003 2 002

**PERNYATAAN  
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Saya yang bertibutangan di bawah ini:

1. Nama dan gelar : Reni Wahyu Triningsih, S.SiT., M.Kes
2. NIP : 197709012002122001
3. Pangkat dan Golongan : Penata Tk.I/III d
4. Jabatan : Asisten Ahli
5. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S-2 Kesehatan
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi:
  - a. Rumah : Pondok Cempaka Indah D-4 RT.006 RW.002  
Mulyorejo, Sukun Malang
  - b. Telepon/HP : (0341) 566975 / 087859520497
  - c. Alamat Kantor : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang
  - d. Telepon Kantor : (0341) 552003

Dengan ini menyatakan (bersedia/tidak bersedia\*) menjadi Pembimbing Pendamping bagi mahasiswa:

Nama : Hirdanti Finisia  
NIM : 1402450088  
Judul Skripsi : Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana

Keterangan :

\*) Coret yang tidak di pilih

Malang, 2018

Reni Wahyuni T, S.SiT.,M.Kes  
NIP. 19770901 200212 2 001