

Lampiran 1

PLAN OF ACTION
(November 2017- Juni 2018)

Nama: Dewi Sofiyah

NIM : 1501100029

Judul : Upaya Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III dengan Latihan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang

No.	Kegiatan Penelitian	November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
I	Tahap Persiapan																																
	a. Penentuan Judul	■	■																														
	b. Mencari Literatur	■	■	■																													
	c. Penyusunan Proposal	■	■	■	■	■	■																										
	d. Konsultasi Proposal	■	■	■	■	■	■	■																									
	e. Perbaikan Proposal	■	■	■	■	■	■	■	■																								
	f. Ujian sidang dan Revisi												■	■	■	■																	
	g. Pengurusan Ijin		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																	
II	Tahap Pelaksanaan																																
	a. Pengambilan Data															■	■	■	■	■													
	b. Pengolahan Data															■	■	■	■	■													
	c. Analisa dan Pengolahan Data															■	■	■	■	■													
	d. Konsultasi hasil															■	■	■	■	■													
III	Tahap Evaluasi																																
	a. Perbaikan hasil																				■	■	■	■	■								
	b. Pencatatan dan Pelaporan Hasil																				■	■	■	■	■								
	c. Ujian Sidang KTI																									■	■	■	■				
	d. Perbaikan Hasil																										■	■	■				

Mengetahui,
Malang, Juni 2018
Dosen Pembimbing

Penulis

Dewi Sofiyah
NIM. 1501100029

Tutik Herawati, S.Kp, MM
NIP. 197108241994032001

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
 - Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0343) 801043
 - Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
 Website: <http://www.poltekkes-malang.a.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/4.0/ 0940 /2018
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data untuk Karya Tulis Ilmiah
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang
 Jl. A. Yani No. 98 Malang 65125
 di -
Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Dinas Kesehatan Kota Malang dan Puskesmas Kedungkandang Kota Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 06 Maret-05 Mei 2018.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah:

Nama : Dewi Sofiyah
 NIM/Semester : 1501100029/VI
 Asal Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Malang
 Judul Karya Tulis Ilmiah : Upaya Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III dengan Latihan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang (Studi Kasus)

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 05 Maret 2018

a.n. Direktur
 Ketua Jurusan Keperawatan



Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
 NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
3. Kepala Puskesmas Kedungkandang Kota Malang



PEMERINTAH KOTA MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. A. Yani No. 98 Telp. (0341) 491180 Fax. 474254
M A L A N G

Kode Pos 65125

REKOMENDASI PELAKSANAAN PENELITIAN
NOMOR : 072/105.03.P/35.73.406/2018

Berdasarkan pemenuhan ketentuan persyaratan sebagaimana ditetapkan dalam Peraturan Walikota Malang Nomor 24 Tahun 2011 Tentang Pelayanan Pemberian Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dan Praktek Kerja Lapangan di Lingkungan Pemerintah Kota Malang Oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang serta menunjuk surat Kajur Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang No. LB.02.03/4.0/0940/2018 tgl. 5 Maret 2018 perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data. kepada pihak sebagaimana disebut di bawah ini :

- a. Nama : DEWI SOFIYAH. (peserta : - orang terlampir).
- b. Nomor Identitas : 1501100029.
- c. Judul Penelitian : Upaya Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III dengan Latihan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang (Studi Kasus)

dinyatakan memenuhi persyaratan untuk melaksanakan penelitian KTI yang berlokasi di:

- Dinas Kesehatan Kota Malang.

Sepanjang yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- a. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
- b. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada Lokasi tersebut di atas;
- c. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dan masa berlaku rekomendasi ini adalah sejak tanggal *ditetapkan s/d Mei 2018*.

Malang, 6 Maret 2018

An. KEPALA BAKESBANGPOL
 KOTA MALANG
 Sekretaris,

HERU MULYONO, SIP., MT.
 Pembina
 NIP. 19720420 199201 1 001

Tembusan :
 Yth. Sdr. - Kajur Keperawatan Poltekkes
 Kemenkes Malang;
 - Yang bersangkutan.



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang LA. Sucipto No.45 Telp. (0341) 406878, Fax (0341) 406879
 Website: www.dinkes.malangkota.go.id / e-mail: dinkes@malangkota.go.id
 MALANG Kode Pos: 65124

Malang, 13 Maret 2018

Nomor : 072/ 170/35.73.302/2018
 Sifat : Biasa
 Lampiran :
 Hal : Penelitian

Kepada
 Yth. Sdr. Kepala Puskesmas Kedung Kandang
 di
 Malang

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Keperawatan Poltekkes
 Kemenkes Malang tersebut, di bawah ini :

Nama : DEWI SOFIYAH
 NIM : 1501100029

akan melaksanakan Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas yang saudara pimpin s/d
 bulan Mei 2018 , dengan judul : Upaya penurunan nyeri punggung Bawah pada ibu
 Hamil Trimester III dengan Latihan Senam Hamil di wilayah kerja puskesmas
 Kedungkandang Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberi
 data atau informasi yang diperlukan., Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan
 Penelitian wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n.KEPALA DINAS KESEHATAN
 KOTA MALANG
 SEKRETARIS DINAS, *pe*



DEWI SOFIYAH, S.H. MM
 Pembina Tk I
 NIP. 19630714 198803 2 0



**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS KEDUNGKANDANG**

Jalan Ki Ageng Gribig No.142, 242 tlp.(0341) 710112/718166 Malang 65137
Email : puskesmaskedungkandang@yahoo.co.id

Malang, 21 Mei 2018

Nomor : 800/584/35.73.302.001/2018
Sifat : -
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Di Malang

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : dr. Dini Titisari
NIP : 19750125 200501 2 020
Jabatan : Plt. Kepala Puskesmas Kedungkandang

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Dewi Sofiyah
NIM : 1501100029
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang

Atas dasar surat dari Dinas Kesehatan Kota Malang tanggal 13 Maret 2018 Nomor 072/170/35.73.302/2018, telah selesai melakukan pengambilan data untuk penelitian dengan judul **“Upaya penurunan nyeri punggung Bawah pada ibu Hamil Trimester III dengan Latihan Senam Hamil di wilayah kerja Puskesmas Kedungkandang”** pada bulan Mei 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami mengucapkan terimakasih.

Mengetahui
Plt. Kepala Puskesmas Kedungkandang
Kota Malang



DINI TITISARI
Pembina
NIP. 19750125 200501 2 020



Lampiran 3 Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH



Nama Mahasiswa : Dewi Sofiyah

NIM : 1501100029

Nama Pembimbing : Tutik Herawati, S.Kp.,M.M

NO	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	13 November 2017	Konsul judul KTI Revisi : Membuat BAB I, meliputi • Latar Belakang • Tujuan • Manfaat • Membuat pathway dari judul	
2.	4-12-17	Revisi Latar belakang → di buat yg specific & di dukung data - type peneliti - → kan studi kuantitatif di type kuantitatif - type bca hub ssm hamil di memuat nya pusing (buat pathway ya)	
3.	12-01-2018	Revisi BAB I latar belakang BAB II Pathway Membuat BAB III	
4.	17-01-2018	Menambahkan studi pendahuluan di BAB I Gambar senam hamil di teori BAB II Revisi Waktu Penelitian.	

5.	22 Jan. 2018	ACC Bab 1 ACC Bab 2 Revisi pengolahan data latihan senam hamil.	
6.	23 Jan 2018	Ace uji proposal	
7.	30 Mei 2018	Revisi Bab IV : 1. Pengetikan 2. Interpretasi 3. Pembahasan (keterbatasan) Revisi Bab V: 1. Saran untuk Subjek Studi Kasus 2. Saran untuk Puskesmas	
8.	6 Juni 2018	Ace uji - sidang	

Lampiran 4 Informed Consent

78

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : C [REDACTED]
 Jenis kelamin : Perempuan
 Usia : 29 tahun
 Alamat : Jl. K.H. Malik dalam Rt : 001 Rw : 003
 Pendidikan : SLTP
 Pekerjaan : Rumah tangga (IRT)

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul " Upaya Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III dengan Latihan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang", maka saya menyatakan

~~BERSEDIA/ TIDAK BERSEDIA~~

Ikutserta sebagai responden, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiaannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan.

Peneliti



Dewi Sofiyah
 NIM. 1501100029

Malang, April 2018

Responden



*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 4**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN****(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : R [REDACTED]
 Jenis kelamin : Perempuan
 Usia : 23 tahun
 Alamat : Jl. Mayjend Sungkono RW : 003 RT : 006
 Pendidikan : SMK
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul " Upaya Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III dengan Latihan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang", maka saya menyatakan

~~BERSEDIA/ TIDAK BERSEDIA~~

Ikutserta sebagai responden, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiaannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan.

Peneliti



Dewi Sofiyah
 NIM. 1501100029

Malang, April 2018

Responden


 (...R [REDACTED])
*) *Coret yang tidak perlu*

Lampiran 5

LEMBAR KUESIONER (*OPEN ENDED QUESTIONS*) METODE WAWANCARA PERTEMUAN AWAL SUBJEK I tanggal 15 April 2018

I. IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

1. Nama subjek penelitian : Ny. C
2. Usia ibu hamil : 29 tahun
3. Pendidikan : SMP
4. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
5. Alamat : Jalan KH Malik Dalam Gang I

II. KUESIONER UNTUK MENENTUKAN SUBJEK MENURUT KRITERIA INKLUSI

1. Berapa usia kehamilan ibu?
Jawab: "sekitar tujuh bulan lebih mbak"
2. Ibu hamil ke berapa sekarang?
Jawab: "ini hamil ketiga mbak"
3. Apakah ibu punya riwayat keguguran? Jika ya. Berapa kali?
Jawab: "iya mbak pernah, dulu waktu hamil pertama saya keguguran pas lima bulan, soalnya kebanyakan naik motor kesana- kesini terus kata bidannya kandungan saya lemah mbak, kalo hamil yang kedua normal mbak, lahirnya juga normal, sekarang sekolah kelas tiga SD cewek mbak anak saya"
4. Apakah ibu punya riwayat melahirkan bayi dengan berat badan bayi rendah?
Jawab: "tidak pernah mbak, anak kedua saya berat lahirnya 3,2 kg mbak, normal ya"
5. Apakah ibu punya riwayat melahirkan bayi prematur?
Jawab: "gak punya juga mbak, lahir pas hamil 9 bulan kok anak saya"
6. Apakah ibu sebelumnya pernah mengalami perdarahan pada kehamilan yang sekarang?

Jawab: "gak pernah kok mbak, dulu pas hamil muda cuma muntah-muntah tapi sekarang sudah endak, kalo perdarahan emang gak pernah pas hamil ini"

7. Apakah pada kehamilan ibu saat ini pernah mengalami kontraksi?

Jawab: "kayak kaku gitu ta mbak, ndak pernah juga itu mbak, alhamdulillah hamil yang ini ndak terlalu rewel mbak"

8. Apakah ibu punya bekas operasi?

Jawab: "saya belum pernah melakukan operasi apapun mbak, apalagi operasi caesar belum pernah sama sekali mbak, lahirannya alhamdulillah normal saja"

9. Apakah ibu memiliki penyakit jantung?

Jawab: "endak ada mbak, keluarga saya juga ndak ada yang punya sakit jantung"

10. Apakah ibu memiliki penyakit paru-paru?

Jawab: "alhamdulillah mbak endak punya juga, di keluarga juga gak ada yang sakit paru- paru, alhamdulillah sehat semua"

11. Apakah ibu memiliki riwayat kehamilan bayi kembar? Jika ya. Dari hasil pemeriksaan apakah kehamilan ibu yang sekarang ini dinyatakan sebagai kehamilan bayi kembar?

Jawab: "endak mbak, dari keluarga juga tidak ada yang punya anak kembar"

12. Apakah ibu sering melakukan pemeriksaan kehamilan di bidan atau di puskesmas?

Jawab: "saya periksanya ke bidan sebelah ini mbak, nyari yang dekat juga, biasanya setiap satu bulan sekali mbak saya selalu periksa"

13. Apakah ibu merasakan keluhan saat hamil mulai minggu ke 29? Jika ya. Sebutkan!

Jawab: "iya mbak makin sering kecapekan sama pipis terus"

14. Apakah ibu merasakan nyeri pada daerah punggung bawah?

Jawab: "ya gitu mbak kalo udah kecapekan sakit punggung muncul, terus mau ngapa- ngapain bawaannya jadi gak enak, ya gini"

kalo lagi sakit punggung enaknya cuma tiduran miring gini doang”

15. Apakah sebelumnya ibu memiliki riwayat sakit punggung bawah karena penyakit tertentu?

Jawab: ”sebelumnya malah gak pernah sakit punggung saya mbak, ya pas hamil ini mulai enam bulan hamil sakit punggungnya muncul, waktu hamil muda lo endak sakit mbak punggung saya”

III. KUESIONER UNTUK MENGETAHUI KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL

1. Apakah sekarang ini Ibu merasakan nyeri pada punggung bawah?

Jawab: ”iya mbak ini, tadi itu saya baru nyuci baju, masak, nyapu, njemur baju juga, nah habis gitu selalu nyeri punggung ini muncul”

2. Apakah seminggu terakhir ini Ibu merasakan nyeri pada punggung bawah?

Jawab: ”duuh setiap hari mbak siang sama malam, sampai bingung mbak kalo siang mau aktivitas gak enak terus kalo malam mau tidur juga susah”

3. Sejak kapan Ibu merasakan keluhan nyeri punggung bawah dan bagaimana awal mula timbulnya?

Jawab: ”dulu pas hamil muda itu gak sakit mbak, terus pas udah enam bulanan ini kok sakit punggung ya mbak”

4. Apakah nyeri tersebut sering muncul?

Jawab: ”lumayan sering sih mbak, pokok saya kecapekam gitu ya udah punggung ini gak bisa diajak kompromi”

5. Bagaimana nyeri tersebut timbul? (terus menerus atau hilang timbul)

Jawab: ”rasa nyerinya itu setiap hari muncul mbak, tapi ya gitu sehari biasanya sakit terus hilang kalo dibuat tidur miring terus habis saya ngapain gitu sakit lagi, apalagi kalo pas mau tidur malam gitu mbak, bingung dulu nyari posisi yang enak, kalo gak gitu

gak bisa tidur mbak soalnya sakit punggung kalo posisinya gak pas”

6. Berapa lama nyeri punggung bawah Ibu muncul?

Jawab: ”munculnya itu sekitar 5-15 menit kalo udah dibuat istirahat tidur miring gitu ya hilang”

7. Saat kapan saja nyeri punggung bawah Ibu muncul?

Jawab: ”biasanya kalo siang habis bersih- bersih rumah gitu, terus pas malam waktu mau tidur gitu mbak kalo posisinya gak nyaman gitu”

8. Bagaimana sifat nyeri yang timbul? (berdenyut, tertusuk- tusuk, tumpul, dll)

Jawab: ”nyerinya itu kayak apa ya, kayak itu lo mbak, nyeri punggung pas deleben (disminorea), kalo bahasa jawanya itu keju linu mbak, nah iya mbak hampir samalah sama seperti ditusuk- tusuk”

9. Apa saja aktivitas yang Ibu lakukan sehari- hari?

Jawab: ”ya cuma mengurus rumah mbak, ya nyapu, nyuci baju, nyuci piring, njemur pakaian, masak, kadang nganter bimbingan belajar anak saya, kalo sekolah sih yang nganter kakeknya mbak rumahnya sebelah sini”

10. Apakah Ibu melakukan pekerjaan yang berat?

Jawab: ”saya kira gak terlalu deh mbak kalo berat, la cuma gitu- gitu aja, tapi terkadang saat ada acara selamatan gitu kan harus masak banyak sedangkan masaknya kan berdiri terus dan jarang istirahat, nah ya itu sih mbak yang bikin capek”

11. Apakah aktivitas dan pekerjaan tersebut memperberat nyeri yang Ibu rasakan?

Jawab: ”ya begitulah mbak pokok kalo udah kecapekan melanda nyeri makin bertambah berat juga”

12. Bagian mana punggung yang terasa nyeri? Bisakah menunjukkan dengan telunjuk area yang terasa nyeri paling kuat?

Jawab: ”bagian sini lo mbak, punggung yang bawah pokoknya mbak”

13. Apakah nyeri menjalar? Jika ya. Kearah mana?

Jawab: ”endak juga sih mbak kalo menjalar, ya cuma punggung yang sebelah bawah itu aja yang terasa sakit, gak sampek nyebar kemana- mana gitu”

14. Apakah nyeri punggung bawah yang Ibu rasakan mengganggu istirahat dan aktivitas sehari- hari?

Jawab: ”ya tentu mbak, kalo nyerinya muncul pas siang mau ngapa- ngapain ya gak enak, enaknyanya istirahat aja, terus kalo pas malam mau tidur gitu susah, soalnya harus ngrasain nyerinya dulu sampek ketemu posisi yang enak baru bisa tidur deh”

15. Apa yang Ibu lakukan untuk mengatasi nyeri punggung bawah yang Ibu rasakan?

Jawab: ”gak tak apa- apain sih mbak, ya pas nyerinya muncul saya langsung istirahat atau tiduran miring gitu aja, gimana enaknyanya badan saya biar gak tersiksa gitu mbak”

16. Apa yang Ibu lakukan untuk mencegah nyeri timbul?

Jawab: ”gak tak kasih apa- apa mbak soalnya saya juga gak tahu mau diapain juga hehehe”

IV. KUESIONER UNTUK MENGETAHUI KEIKUTSERTAAN TERHADAP LATIHAN SENAM HAMIL

1. Apakah Ibu mengetahui tentang senam hamil?

Jawab: ”tahu dikit- dikit, pernah browsing di internet sekilas mbak”

2. Apakah Ibu pernah mengikuti senam hamil?

Jika ya. Mulai kapan? Dimana? Berapa kali?

Jika tidak. Berikan alasan mengapa tidak pernah ikut senam hamil?

Jawab: ”belum pernah mbak, soalnya gak ada yang ngajarin, sebenarnya saya juga pengen ikut senam gitu mbak, tapi ya gimana lagi orang gak ada yang nglatih”

3. Jika Ibu pernah melakukan senam hamil, apakah Ibu merasa rileks?

Jawab: -

4. Apakah terjadi penurunan keluhan yang Ibu rasakan?

Jawab: -

Lampiran 5

LEMBAR KUESIONER (*OPEN ENDED QUESTIONS*) METODE WAWANCARA PERTEMUAN AWAL SUBJEK II tanggal 15 April 2018

I. IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

1. Nama subjek penelitian : Ny. R
2. Usia ibu hamil : 23 tahun
3. Pendidikan : SMK
4. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
5. Alamat : Jalan Mayjend Sungkono Gang III

II. KUESIONER UNTUK MENENTUKAN SUBJEK MENURUT KRITERIA INKLUSI

1. Berapa usia kehamilan ibu?
Jawab: "tujuh bulan lebih 2 mingguan mbak"
2. Ibu hamil ke berapa sekarang?
Jawab: "hamil pertama ini mbak, alhamdulillah habis menikah langsung dikasih"
3. Apakah ibu punya riwayat keguguran? Jika ya. Berapa kali?
Jawab: -
4. Apakah ibu punya riwayat melahirkan bayi dengan berat badan bayi rendah?
Jawab: -
5. Apakah ibu punya riwayat melahirkan bayi prematur?
Jawab: -
6. Apakah ibu sebelumnya pernah mengalami perdarahan pada kehamilan yang sekarang?
Jawab: "alhamdulillah tidak pernah mbak, kalo keputihan gitu iya mbak, sudah saya periksakan ke dokter katanya gak apa- apa masih normal"
7. Apakah pada kehamilan ibu saat ini pernah mengalami kontraksi?

Jawab: "tidak pernah juga mbak, biasanya cuma ngerasa kalo bayinya itu nendang- nendang kuat banget gitu mbak"

8. Apakah ibu punya bekas operasi?

Jawab: "gak ada mbak, alhamdulillah terus diberi kesehatan jadi gak pernah ngerasain operasi, takut juga mbak"

9. Apakah ibu memiliki penyakit jantung?

Jawab: "endak ada mbak, keluarga saya juga ndak ada yang punya sakit jantung"

10. Apakah ibu memiliki penyakit paru-paru?

Jawab: "alhamdulillah mbak endak punya juga, di keluarga juga gak ada yang sakit paru- paru, alhamdulillah sehat semua"

11. Apakah ibu memiliki riwayat kehamilan bayi kembar? Jika ya. Dari hasil pemeriksaan apakah kehamilan ibu yang sekarang ini dinyatakan sebagai kehamilan bayi kembar?

Jawab: "endak mbak, dari keluarga juga tidak ada yang punya anak kembar"

12. Apakah ibu sering melakukan pemeriksaan kehamilan di bidan atau di puskesmas?

Jawab: "saya periksanya ke RS mbak, selain nyari yang dekat juga fasilitasnya lengkap, saya seneng lihat dedek pas di USG gitu mbak, saya periskanya rutin sebulan sekali"

13. Apakah ibu merasakan keluhan saat hamil mulai minggu ke 29? Jika ya. Sebutkan!

Jawab: "iya mbak makin sering kecapekan sama pipis terus"

14. Apakah ibu merasakan nyeri pada daerah punggung bawah?

Jawab: "ya gitu mbak kalo udah kecapekan sakit punggung muncul, terus mau ngapa- ngapain bawaannya jadi gak enak, ya gini kalo lagi sakit punggung enakya cuma tiduran miring gini doang"

15. Apakah sebelumnya ibu memiliki riwayat sakit punggung bawah karena penyakit tertentu?

Jawab: ”sebelumnya malah gak pernah sakit punggung saya mbak, ya pas hamil ini mulai enam bulan hamil sakit punggungnya muncul, waktu hamil muda lo endak sakit mbak punggung saya”

III. KUESIONER UNTUK MENGETAHUI KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL

1. Apakah sekarang ini Ibu merasakan nyeri pada punggung bawah?

Jawab: ”iya mbak ini, tadi itu saya baru nyuci baju, masak, nyapu, njemur baju juga, nah habis gitu selalu nyeri punggung ini muncul”

2. Apakah seminggu terakhir ini Ibu merasakan nyeri pada punggung bawah?

Jawab: ”duuh setiap hari mbak siang sama malam, sampai bingung mbak kalo siang mau aktivitas gak enak terus kalo malam mau tidur juga susah”

3. Sejak kapan Ibu merasakan keluhan nyeri punggung bawah dan bagaimana awal mula timbulnya?

Jawab: ”dulu pas hamil muda itu gak sakit mbak, terus pas udah enam bulanan ini kok sakit punggung ya mbak”

4. Apakah nyeri tersebut sering muncul?

Jawab: ”lumayan sering sih mbak, pokok saya kecapekam gitu ya udah punggung ini gak bisa diajak kompromi”

5. Bagaimana nyeri tersebut timbul? (terus menerus atau hilang timbul)

Jawab: ”rasa nyerinya itu setiap hari muncul mbak, tapi ya gitu sehari biasanya sakit terus hilang kalo dibuat tidur miring terus habis saya ngapain gitu sakit lagi, apalagi kalo pas mau tidur malam gitu mbak, bingung dulu nyari posisi yang enak, kalo gak gitu gak bisa tidur mbak soalnya sakit punggung kalo posisinya gak pas”

6. Berapa lama nyeri punggung bawah Ibu muncul?

Jawab: ”munculnya itu sekitar 5-10 menit kalo udah dibuat istirahat tidur miring gitu ya hilang”

7. Saat kapan saja nyeri punggung bawah Ibu muncul?

Jawab: "biasanya kalo siang habis bersih- bersih rumah gitu, terus pas malam waktu mau tidur gitu mbak kalo posisinya gak nyaman gitu"

8. Bagaimana sifat nyeri yang timbul? (berdenyut, tertusuk- tusuk, tumpul, dll)

Jawab: "nyerinya itu kayak apa ya, kayak itu lo mbak, nyeri punggung pas deleben (disminorea), kalo bahasa jawanya itu keju linu mbak, nah iya mbak hampir samalah sama seperti ditusuk- tusuk"

9. Apa saja aktivitas yang Ibu lakukan sehari- hari?

Jawab: "ya cuma mengurus rumah mbak, ya nyapu, nyuci baju, nyuci piring, njemur pakaian, masak, kadang nganter bimbingan belajara anak saya, kalo sekolah sih yang nganter kakeknya mbak rumahnya sebelah sini"

10. Apakah Ibu melakukan pekerjaan yang berat?

Jawab: "saya kira gak terlalu deh mbak kalo berat, la cuma gitu- gitu aja, tapi terkadang saat ada acara selamatan gitu kan harus masak banyak sedangkan masaknya kan berdiri terus dan jarang istirahat, nah ya itu sih mbak yang bikin capek"

11. Apakah aktivitas dan pekerjaan tersebut memperberat nyeri yang Ibu rasakan?

Jawab: "ya begitulah mbak pokok kalo udah kecapekan melanda nyeri makin bertambah berat juga"

12. Bagian mana punggung yang terasa nyeri? Bisakah menunjukkan dengan telunjuk area yang terasa nyeri paling kuat?

Jawab: "bagian sini lo mbak, punggung yang bawah pokoknya mbak"

13. Apakah nyeri menjalar? Jika ya. K arah mana?

Jawab: "kadang sakitnya itu merembet dari punggung bawah ke atas sini lo mbak"

14. Apakah nyeri punggung bawah yang Ibu rasakan mengganggu istirahat dan aktivitas sehari- hari?

Jawab: ”ya tentu mbak, kalo nyerinya muncul pas siang mau ngapa- ngapain ya gak enak, enak nya istirahat aja, terus kalo pas malam mau tidur gitu susah, soalnya harus ngrasain nyerinya dulu sampek ketemu posisi yang enak baru bisa tidur deh”

15. Apa yang Ibu lakukan untuk mengatasi nyeri punggung bawah yang Ibu rasakan?

Jawab: ”gak tak apa- apain sih mbak, ya pas nyerinya muncul saya langsung istirahat atau tiduran miring gitu aja, gimana enak nya badan saya biar gak tersiksa gitu mbak”

16. Apa yang Ibu lakukan untuk mencegah nyeri timbul?

Jawab: ”gak tak kasih apa- apa mbak soalnya saya juga gak tahu mau diapain juga hehehe”

IV. KUESIONER UNTUK MENGETAHUI KEIKUTSERTAAN TERHADAP LATIHAN SENAM HAMIL

1. Apakah Ibu mengetahui tentang senam hamil?

Jawab: ”belum pernah tau mbak”

2. Apakah Ibu pernah mengikuti senam hamil?

Jika ya. Mulai kapan? Dimana? Berapa kali?

Jika tidak. Berikan alasan mengapa tidak pernah ikut senam hamil?

Jawab: ”belum pernah mbak, soalnya gak ada yang nglatih, sebenarnya saya juga pengen ikut senam gitu mbak semisal ada yang ngadain, soalnya di daerah sini juga gak ada acara senam hamil bareng kayak gitu mbak”

3. Jika Ibu pernah melakukan senam hamil, apakah Ibu merasa rileks?

Jawab: -

4. Apakah terjadi penurunan keluhan yang Ibu rasakan?

Jawab: -

Lampiran 6

LEMBAR KUESIONER (*OPEN ENDED QUESTIONS*)
METODE WAWANCARA UNTUK OBSERVASI
KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH SUBJEK SETELAH
MELAKUKAN LATIHAN SENAM HAMIL tanggal 30 April 2018

Subjek : I

Minggu : II

1. Apakah Ibu kesulitan untuk melakukan senam hamil?
 Jawab: "gak terlalu sih mbak, kan minggu kemarin juga sudah diajarin, tapi ya gitu mbak suka lupa- lupa ingat gitu gerakannya hehe"
2. Setelah dilakukan senam hamil apa yang Ibu rasakan?
 Jawab: "lumayan enteng lah mbak, jadi gak kaku- kaku gitu dibadan"
3. Apakah Ibu merasakan rileks atau nyaman?
 Jawab: "saat senam rileks mbak, apalagi pas latihan pernafasan"
4. Bagaimana dampak senam hamil terhadap keluhan yang Ibu rasakan?
 Jawab: "keluhan saya masih tetep mbak, nyeri punggung yang saya rasakan masih kayak minggu kemarin sih"
5. Apakah senam hamil yang sudah dilakukan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah Ibu?
 Jawab: "sepertinya belum ya mbak, nyerinya masih kayak kemarin ii"
6. Apakah Ibu masih sering merasakan keluhan nyeri punggung bawah setelah dilakukan latihan senam hamil?
 Jawab: "iya mbak, nyerinya masih muncul hilang timbul siang dan malam gitu"
7. Seberapa sering nyeri punggung bawah Ibu muncul setelah melakukan latihan senam hamil?
 Jawab: "setiap hari masih nyeri mbak"
8. Bagaimana nyeri tersebut timbul? (terus menerus atau hilang timbul)
 Jawab: "ya gitu mbak hilang timbul, bukan nyeri yang terus- terusan gitu lo"
9. Berapa lama dan kapan saja rasa nyeri tersebut muncul?
 Jawab: "tetep sih mbak, nyeri muncul 5-15 menit kemudian hilang setelah istirahat, munculnya itu waktu habis beraktivitas siang hari gini terus malamnya pas mau tidur itu juga nyeri mbak"

10. Apa yang bisa menyebabkan nyeri punggung bawah ibu muncul?

Jawab: ”gak tau juga ya mbak, apa karena kecapekan gitu ya mbak, soalnya minggu ini saya lumayan sibuk, mau ada acara selamatan kehamilan saya ini, terus ya istirahat duduk sebentar aja udah syukur, soalnya ya harus persiapan buat acaranya belum lagi masak- masaknya kan berdiri terus ya mbak”

11. Apakah nyeri punggung bawah ibu mengganggu istirahat dan aktivitas?

Jawab: ”iya mbak, kalo udah nyerinya muncul mau ngapa- ngapain jadi gak enak terus kalo munculnya malam mau tidur itu juga susah”

Lampiran 6

LEMBAR KUESIONER (*OPEN ENDED QUESTIONS*)
METODE WAWANCARA UNTUK OBSERVASI
KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH SUBJEK SETELAH
MELAKUKAN LATIHAN SENAM HAMIL tanggal 7 Mei 2018

Subjek : I

Minggu : III

1. Apakah Ibu kesulitan untuk melakukan senam hamil?
Jawab: "udah mulai hafal mbak, jadi ya gak sulit lagi lah"
2. Setelah dilakukan senam hamil apa yang Ibu rasakan?
Jawab: "badan itu rasanya tambah enteng mbak, jadi lentur gitu"
3. Apakah Ibu merasakan rileks atau nyaman?
Jawab: "iya mbak, rileks banget"
4. Bagaimana dampak senam hamil terhadap keluhan yang Ibu rasakan?
Jawab: "keluhan saya sih udah mulai berkurang mbak, nyeri punggung saya lo mbak udah lumayan"
5. Apakah senam hamil yang sudah dilakukan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah Ibu?
Jawab: "saya rasa iya ya mbak, lumayanlah sudah sedikit berkurang"
6. Apakah Ibu masih sering merasakan keluhan nyeri punggung bawah setelah dilakukan latihan senam hamil?
Jawab: "kalo nyerinya masih mbak, tapi munculnya tidak terlalu sering seperti minggu yang lalu"
7. Seberapa sering nyeri punggung bawah Ibu muncul setelah melakukan latihan senam hamil?
Jawab: "minggu ini gak setiap hari muncul sih mbak 5 harian lah nyeri selebihnya sih enggak "
8. Bagaimana nyeri tersebut timbul? (terus menerus atau hilang timbul)
Jawab: "ya gitu mbak hilang timbul, siang masih muncul tapi jarang kalo malam lumayanlah mbak"
9. Berapa lama dan kapan saja rasa nyeri tersebut muncul?

Jawab: ”nyerinya itu terasa mulai dari 5-15 menitan sebelum tidur mbak, jadi sebelum tidur harus nyari posisi yang nyaman dulu biar nyerinya hilang, kalo siang ya sama seperti biasanya pas capek gitu sih mbak”

10. Apa yang bisa menyebabkan nyeri punggung bawah ibu muncul?

Jawab: ”kurang tau mbak, minggu ini aktivitas saya masih lumayan banyak ya mbak tapi gak seberat minggu kemarin sih, waktu akhir pekan kemarin saya jalan- jalan seharian sama anak dan suami mbak jadi lumayan capek pas hari itu”

11. Apakah nyeri punggung bawah ibu mengganggu istirahat dan aktivitas?

Jawab: ”iya mbak, kalo pas siang terlalu mengganggu aktivitas sih mbak tapi kalo munculnya malam kan mau tidur jadi susah ya”

Lampiran 6

LEMBAR KUESIONER (*OPEN ENDED QUESTIONS*)
METODE WAWANCARA UNTUK OBSERVASI
KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH SUBJEK SETELAH
MELAKUKAN LATIHAN SENAM HAMIL tanggal 14 Mei 2018

Subjek : I

Minggu : IV

1. Apakah Ibu kesulitan untuk melakukan senam hamil?
 Jawab: "alhamdulillah sudah banyak hafalnya, mungkin ada sedikit lupa tapi ingat lagi, jadi gak sulitlah"
2. Setelah dilakukan senam hamil apa yang Ibu rasakan?
 Jawab: "enak mbak dibadan enteng gitu, kan saya juga gak pernah jalan- jalan pagi apalagi olahraga sebelumnya, habis senam badan rasanya lentur gak kaku- kaku lagi "
3. Apakah Ibu merasakan rileks atau nyaman?
 Jawab: "rileks banget mbak"
4. Bagaimana dampak senam hamil terhadap keluhan yang Ibu rasakan?
 Jawab: "alhamdulillah mbak, keluhan saya berkurang sih, kayak kram kaki udah hilang terus punggung saya gak begitu sakit lagi"
5. Apakah senam hamil yang sudah dilakukan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah Ibu?
 Jawab: "banget sih mbak kayaknya, dulu kan setiap hari nyeri tapi sekarang udah jarang"
6. Apakah Ibu masih sering merasakan keluhan nyeri punggung bawah setelah dilakukan latihan senam hamil?
 Jawab: "masih mbak, tapi munculnya tidak sering seperti minggu yang lalu, udah berkurang lagi mbak"
7. Seberapa sering nyeri punggung bawah Ibu muncul setelah melakukan latihan senam hamil?
 Jawab: "seminggu ini kira- kira muncul tiga hari lah mbak, dan munculnya kadang siang kadang malam sebelum tidur gitu mbak"
8. Bagaimana nyeri tersebut timbul? (terus menerus atau hilang timbul)

Jawab: "masih hilang timbul mbak, sebentar nyeri sebentar lagi enggak"

9. Berapa lama dan kapan saja rasa nyeri tersebut muncul?

Jawab: "nyerinya itu terasa 5-15 menitan sebelum tidur mbak, jadi sebelum tidur harus nyari posisi yang nyaman dulu"

10. Apa yang bisa menyebabkan nyeri punggung bawah ibu muncul?

Jawab: "pokoknya pas saya siang hari aktivitasnya terlalu banyak malam nya nyeri gitu mbak, minggu ini aktivitas saya cuma mengurus rumah aja sih dan gak pergi kemana- mana"

11. Apakah nyeri punggung bawah ibu mengganggu istirahat dan aktivitas?

Jawab: "iya mbak, ganggu istirahat sih, kalo punggung saya sakit kan mau tidur juga gak enak ya"

Lampiran 6

LEMBAR KUESIONER (*OPEN ENDED QUESTIONS*)
METODE WAWANCARA UNTUK OBSERVASI
KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH SUBJEK SETELAH
MELAKUKAN LATIHAN SENAM HAMIL tanggal 1 Mei 2018

Subjek : II

Minggu : II

1. Apakah Ibu kesulitan untuk melakukan senam hamil?

Jawab: "maaf ya mbak masih bingung dan belum terlalu hafal, soalnya belum sempat membaca langkah- langkah senamnya lagi minggu kemarin"

2. Setelah dilakukan senam hamil apa yang Ibu rasakan?

Jawab: "ya enakan di badan badan mbak, otot- otot jadi lemes gak kayak biasanya"

3. Apakah Ibu merasakan rileks atau nyaman?

Jawab: "iya mbak kerasa rileks gitu, kayak fres, pikiran juga tenang"

4. Bagaimana dampak senam hamil terhadap keluhan yang Ibu rasakan?

Jawab: "keluhan saya masih tetep mbak, nyeri punggung saya masih kayak kemarin mbak terus kram kaki juga masih ada terus pas malam juga masih sering pipis"

5. Apakah senam hamil yang sudah dilakukan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah Ibu?

Jawab: "beleum kerasa ada perubahan ii mbak"

6. Apakah Ibu masih sering merasakan keluhan nyeri punggung bawah setelah dilakukan latihan senam hamil?

Jawab: "iya mbak masih sering"

7. Seberapa sering nyeri punggung bawah Ibu muncul setelah melakukan latihan senam hamil?

Jawab: "setiap hari masih nyeri mbak"

8. Bagaimana nyeri tersebut timbul? (terus menerus atau hilang timbul)

Jawab: "ya gitu mbak hilang timbul, kadang nyeri nya muncul terus hilang kalo udah dibuat tidur miring sama di elus- elus punggungnya"

9. Berapa lama dan kapan saja rasa nyeri tersebut muncul?

Jawab: "setiap muncul ya kira- kira 5-10 menit kemudian hilang setelah dibuat tidur miring, nyerinya itu muncul kalo pas siang gini jarang tapi kalo malam itu lo sering banget"

10. Apa yang bisa menyebabkan nyeri punggung bawah ibu muncul?

Jawab: "kemarin itu saya baru diajak suami ke rumah mertua di daerah bantur kurang lebih sekitar satu jam lah kalo naik motor, nah habis itu mbak punggung ku jadi"

11. Apakah nyeri punggung bawah ibu mengganggu istirahat dan aktivitas?

Jawab: "iya mbak, kalo udah nyeri mau ngapa- ngapain jadi gak enak terus kalo munculnya malam tidur itu juga susah"

Lampiran 6

LEMBAR KUESIONER (*OPEN ENDED QUESTIONS*)
METODE WAWANCARA UNTUK OBSERVASI
KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH SUBJEK SETELAH
MELAKUKAN LATIHAN SENAM HAMIL tanggal 11 Mei 2018

Subjek : II

Minggu : III

1. Apakah Ibu kesulitan untuk melakukan senam hamil?
 Jawab: "udah mulai hafal sih mbak daripada minggu kemarin, ajarin saya terus ya mbak"
2. Setelah dilakukan senam hamil apa yang Ibu rasakan?
 Jawab: "kemarin kan saya baru flu ya mbak, tapi sekarang udah enakan, habis senam lagi gini badannya jadi seger"
3. Apakah Ibu merasakan rileks atau nyaman?
 Jawab: "iya mbak, kayak ngerasa rileks terus fres gitu, pikiran dan hati menjadi tenang hehe"
4. Bagaimana dampak senam hamil terhadap keluhan yang Ibu rasakan?
 Jawab: "keluhan saya sih udah mulai berkurang mbak, udah kram kaki saya udah gak muncul lagi, tapi kalo pipis nya masih sering"
5. Apakah senam hamil yang sudah dilakukan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah Ibu?
 Jawab: "berkurang sedikit mbak, gimana ya, sakitnya itu rasanya gak sesakit yang minggu kemarin"
6. Apakah Ibu masih sering merasakan keluhan nyeri punggung bawah setelah dilakukan latihan senam hamil?
 Jawab: "tidak sesering minggu kemarin mbak"
7. Seberapa sering nyeri punggung bawah Ibu muncul setelah melakukan latihan senam hamil?
 Jawab: "seminggu ini nyerinya muncul 4 hari lah"
8. Bagaimana nyeri tersebut timbul? (terus menerus atau hilang timbul)

Jawab: "hilang timbul mbak, terkadang itu siang sakit kadang juga gak sakit lagi, terus kalo malam tergantung posisi bobok, kalo bobok saya terlentang itu nyerinya muncul deh"

9. Berapa lama dan kapan saja rasa nyeri tersebut muncul?

Jawab: "lamanya itu masih sama kayak minggu kemarin mbak sekitar 5-10 menitan, tergantung gimana saya nyaman posisi boboknya sih"

10. Apa yang bisa menyebabkan nyeri punggung bawah itu muncul?

Jawab: " sakit kalo kecapekan mbak terus kalo tidurnya terlentang"

11. Apakah nyeri punggung bawah itu mengganggu istirahat dan aktivitas?

Jawab: "iya mbak, kalo pas siang ya lumayan ganggu aktivitas mbak, sedangkan kalo munculnya malam kan mau tidur jadi susah ya"

Lampiran 6

LEMBAR KUESIONER (*OPEN ENDED QUESTIONS*)
METODE WAWANCARA UNTUK OBSERVASI
KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH SUBJEK SETELAH
MELAKUKAN LATIHAN SENAM HAMIL tanggal 18 Mei 2018

Subjek : II

Minggu : IV

1. Apakah Ibu kesulitan untuk melakukan senam hamil?
 Jawab: "gak susah kok mbak, kan diajarin terus kalo lupa"
2. Setelah dilakukan senam hamil apa yang Ibu rasakan?
 Jawab: "badan itu rasanya tambah seger, ototnya jadi gak kaku- kaku"
3. Apakah Ibu merasakan rileks atau nyaman?
 Jawab: "iya mbak, rileks banget, seneng ada yang ngajarin senam nambahin aktivitas daripada saya nonton TV mulu, mending senam gini badan jadi sehat juga"
4. Bagaimana dampak senam hamil terhadap keluhan yang Ibu rasakan?
 Jawab: "keluhan saya sih udah mulai berkurang mbak, pipis saya pas malam udah gak terlalu sering, gak kram kaki lagi, punggung saya juga udah gak sakit- sakit banget"
5. Apakah senam hamil yang sudah dilakukan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah Ibu?
 Jawab: "iya mungkin mbak, soalnya sekarang ini pas nyerinya muncul itu gak sesakit seperti yang dulu- dulu"
6. Apakah Ibu masih sering merasakan keluhan nyeri punggung bawah setelah dilakukan latihan senam hamil?
 Jawab: "kalo nyerinya masih mbak, tapi munculnya udah jarang banget"
7. Seberapa sering nyeri punggung bawah Ibu muncul setelah melakukan latihan senam hamil?
 Jawab: "seminggu ini jarang muncul mbak, paling dua hari aja seminggu ini"
8. Bagaimana nyeri tersebut timbul? (terus menerus atau hilang timbul)
 Jawab: "ya gitu mbak hilang timbul, sekarang itu nyerinya muncul pas malam doang, siang udah gak nyeri mbak"

9. Berapa lama dan kapan saja rasa nyeri tersebut muncul?

Jawab: "gak tentu mbak, tergantung posisi tidur saya, kalo dikira- kira 5-10 menitan lah, beda- beda soalnya mbak"

10. Apa yang bisa menyebabkan nyeri punggung bawah ibu muncul?

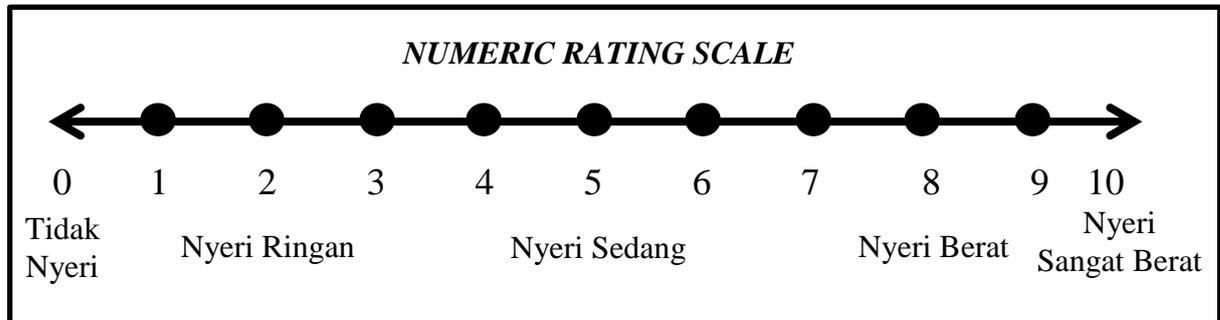
Jawab: "kalo saya tidur posisi terlentang mbak, soalnya kan pas tidur gitu ya kan gak sadar ya, pas posisi saya terlentang ya saya dibangunin sama suami biar ngerubah posisi jadi miring lagi, terkadang siang juga masih muncul tapi jarang banget sih mbak"

11. Apakah nyeri punggung bawah ibu mengganggu istirahat dan aktivitas?

Jawab: "gak terlalu mengganggu sih kalo udah tidur diposisi yang enak"

Lampiran 7

LEMBAR PENGKAJIAN SKALA NYERI NUMERIK (NUMERIC RATING SCALE)



Price. 2006. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses- Proses Penyakit*.

Indikator:

- 0 :Tidak nyeri
- 1-3 :Nyeri ringan
(secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik)
- 4-6 :Nyeri sedang
(secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikan nyeri, dan dapat mengikuti instruksi dengan baik)
- 7-9 :Nyeri berat
(secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti instruksi, tidak dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan nyeri, tidak dapat diatasi dengan alih posisi, nafas panjang, dan distraksi)
- 10 :Nyeri sangat berat
(pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi dan memukul atau menarik benda yang ada disekitarnya)

Lampiran 8

**CHECKLIST OBSERVASI OBYEKTIF DATA SEKUNDER
TERHADAP INDIKATOR NUMERIC RATING SCALE**

Subjek: I

No.	Pertanyaan	Minggu I		Minggu II		Minggu III		Minggu IV	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah klien minggu ini mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√		√	
2.	Apakah klien bisa berkomunikasi dengan baik saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√		√	
3.	Apakah klien menyeringai saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√			√
4.	Apakah klien mendesis saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√			√
5.	Apakah klien bisa mengikuti perintah saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√		√	
6.	Apakah klien bisa menunjukkan lokasi nyeri yang dialami saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√		√	
7.	Apakah klien bisa menceritakan nyeri yang dirasakan saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√		√	
8.	Apakah nyeri klien dapat diatasi dengan melakukan napas dalam?	√		√		√		√	
9.	Apakah nyeri klien dapat diatasi dengan merubah posisi?	√		√		√		√	
10.	Apakah klien memukul atau menarik benda disekitarnya saat mengalami nyeri punggung bawah?		√		√		√		√
KATEGORI :		sedang		sedang		sedang		ringan	

Lampiran 8

**CHECKLIST OBSERVASI OBYEKTIF DATA SEKUNDER
TERHADAP INDIKATOR NUMERIC RATING SCALE**

Subjek: II

No.	Pertanyaan	Minggu I		Minggu II		Minggu III		Minggu IV	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah klien minggu ini mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√		√	
2.	Apakah klien bisa berkomunikasi dengan baik saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√		√	
3.	Apakah klien menyeringai saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√			√		√
4.	Apakah klien mendesis saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√			√		√
5.	Apakah klien bisa mengikuti perintah saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√		√	
6.	Apakah klien bisa menunjukkan lokasi nyeri yang dialami saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√		√	
7.	Apakah klien bisa menceritakan nyeri yang dirasakan saat mengalami nyeri punggung bawah?	√		√		√		√	
8.	Apakah nyeri klien dapat diatasi dengan melakukan napas dalam?	√		√		√		√	
9.	Apakah nyeri klien dapat diatasi dengan merubah posisi?	√		√		√		√	
10.	Apakah klien memukul atau menarik benda disekitarnya saat mengalami nyeri punggung bawah?		√		√		√		√
KATEGORI :		sedang		sedang		ringan		ringan	

Kategori:

1. Tidak Nyeri
(Jawaban tidak pada pertanyaan nomor 1 (pertanyaan tidak dilanjutkan)).
2. Nyeri Ringan
(Jawaban tidak pada pertanyaan nomor 3, 4, dan 10)
3. Nyeri Sedang
(Jawaban tidak pada pertanyaan nomor 10)
4. Nyeri Berat
(Jawaban tidak pada pertanyaan nomor 2, 5 sampai 10)
5. Nyeri Sangat Berat
(Jawaban tidak pada pertanyaan nomor 2, 5 sampai 9)

Lampiran 9

LEMBAR OBSERVASI (NUMERIC RATING SCALE)**NYERI PUNGGUNG BAWAH**

Minggu ke-		I	II	III	IV
Skala	Subjek I	6 (15/04/2018)	6 (30/04/2018)	5 (7/05/2018)	3 (14/05/2018)
	Nyeri Subjek II	5 (15/04/2018)	5 (1/05/2018)	3 (11/05/2018)	1 (18/05/2018)

Lampiran 10**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
LATIHAN SENAM HAMIL****I. Definisi:**

Suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligamen- ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

II. Tujuan:

1. Mengurangi keluhan saat kehamilan.
2. Melatih relaksasi untuk mengatasi ketegangan saat persalinan.

III. Persiapan:

1. Berikan salam dengan sopan dan hormat.
2. Perkenalkan diri.
3. Tanyakan pada klien hal yang diketahui tentang senam hamil, bila ada hal yang tidak benar. Maka jelaskan dengan baik.
4. Jelaskan tentang syarat melakukan senam hamil.
 - a. Senam hamil boleh dilakukan sejak usia kehamilan lima bulan.
 - b. Memiliki lembar konsultasi sebelumnya oleh petugas kesehatan.
 - c. Mengukur tekanan darah, nadi, dan pernafasan.
5. Kosongkan kandung kemih sebelum melakukan senam.
6. Berpakaian yang longgar dan menyerap keringat.
7. Hentikan senam bila: terasa nyeri, sesak napas, pusing, sempoyongan, perdarahan, dan jantung berdebar- debar.
8. Bagi yang ingin BAK dipersilakan ke kamar mandi terlebih dahulu untuk mengosongkan kandung kemih, bila ada yang memakai baju terlalu ketat dipersilakan untuk berganti baju senam yang longgar.

IV. Pelaksanaan**A. Pemanasan**

Sebelum melakukan senam, sebaiknya terlebih dahulu melakukan pemanasan. Hal ini berguna agar saat kita senam nanti otot- otot tidak menegang. Pemanasan dapat dilakukan selama kurang lebih 5- 10 menit.

1. Kepala dan Leher

a. Gerakan Menengok

- 1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan di pinggang.
- 2) Kepala menengok ke kanan pada hitungan ke 1-2.
- 3) Kepala kembali menghadap ke depan pada hitungan ke 3-4.
- 4) Kepala menengok ke kiri pada hitungan ke 5-6.
- 5) Kepala kembali menghadap ke depan pada hitungan ke 7-8.
- 6) Ulangi gerakan ini 4 kali.



b. Gerakan Mendekatkan Kepala ke Bahu

- 1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan di pinggang.
- 2) Kepala didekatkan ke bahu kanan pada hitungan ke 1-2.
- 3) Kepala kembali tegak pada hitungan ke 3-4.
- 4) Kepala didekatkan ke bahu kiri pada hitungan 5-6.
- 5) Kepala kembali tegak pada hitungan ke 7-8.
- 6) Ulangi gerakan ini 4 kali.



2. Bahu

a. Memutar Bahu ke Depan

- 1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus ke bawah.

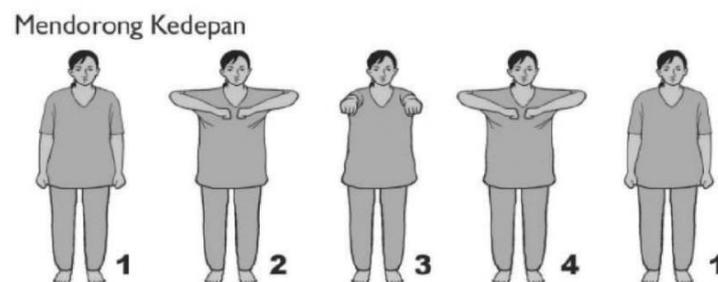
- 2) Putar kedua bahu ke depan pada hitungan 4 kali.
 - 3) Ulangi gerakan ini 4 kali.
- b. Memutar Bahu ke Belakang
- 1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus ke bawah.
 - 2) Putar kedua bahu ke belakang pada hitungan 4 kali.
 - 3) Ulangi gerakan 4 kali.



3. Lengan dan Tangan

a. Mendorong ke Depan

- 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.
- 2) Dorongan lurus kedua lengan dan tangan ke depan pada hitungan 1-2.
- 3) Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan ke 3-4.
- 4) Ulangi gerakan ini 4 kali.

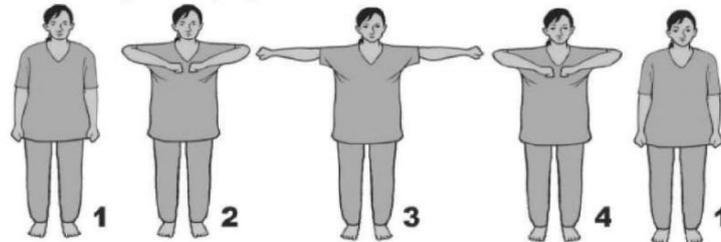


b. Mendorong ke Samping

- 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.

- 2) Dorongan lurus kedua lengan dan tangan ke samping pada hitungan ke 1-2.
- 3) Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan ke 3-4.
- 4) Ulangi gerakan ini 4 kali.

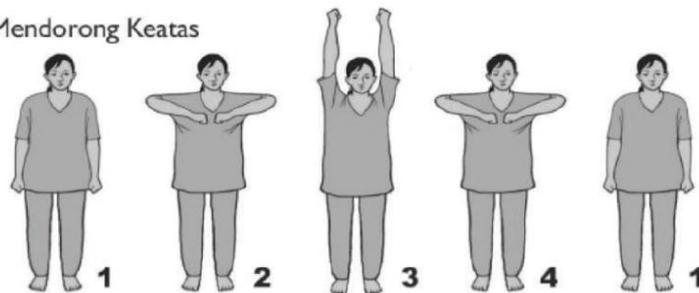
Mendorong Kesamping



c. Mendorong ke Atas

- 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.
- 2) Dorongan lurus kedua lengan dan tangan ke atas pada hitungan ke 1-2.
- 3) Tarik kedua lengan dan tangan ke dada hitungan ke 3-4.
- 4) Ulangi gerakan ini 4 kali.

Mendorong Keatas



4. Kaki

a. Kaki Bertumpu pada Tumit

- 1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki sejajar, tangan dipinggang.
- 2) Kaki kanan dijejakkan di tumit pada hitungan ke 1 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 2.
- 3) Kaki kiri dijejakkan di tumit pada hitungan ke 3 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 4.

- 4) Kaki kanan dijejakkan di tumit pada hitungan ke 5 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 6.
- 5) Kaki kiri dijejakkan di tumit pada hitungan ke 7 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 8.
- 6) Ulangi gerakan ini 4 kali.



b. Kaki Bertumpu pada Jari

- 1) Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki sejajar, tangan dipinggang.
- 2) Kaki kanan dijejakkan di jari pada hitungan ke 1 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 2.
- 3) Kaki kiri dijejakkan di jari pada hitungan ke 3 dan kembali ke posisi 3 semula pada hitungan ke 4.
- 4) Kaki kanan dijejakkan di jari pada hitungan ke 5 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 6.
- 5) Kaki kiri dijejakkan di jari pada hitungan ke 7 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 8.
- 6) Ulangi gerakan ini 4 kali.



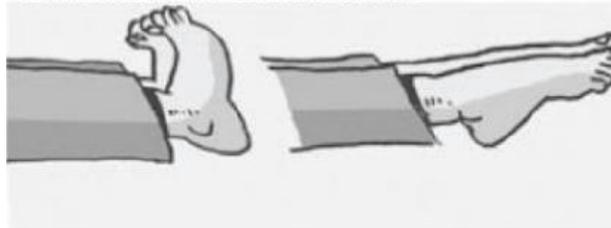
B. Inti

Setelah pemanasan yang dilakukan dirasa cukup, marilah kita masuk ke tahap selanjutnya, yaitu tahap inti. Ini berguna untuk penguat otot kaki, punggung, panggul.

1. Senam Peregangan Kaki

- a) Posisi duduk di lantai dengan kedua kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar ke dinding, punggung tegak lurus (rileks).
- b) Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan –lahan lalu lipat ke depan. Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan.
- c) Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan – lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 8 kali penghitungan sesuai.

Gambar: Latihan fisik untuk kaki



2. Senam Duduk Bersila

- a) Posisi duduk bersila di lantai.
- b) Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut.
- c) Tekan lutut kebawah dengan perlahan-lahan lakukan 8 kali.

Gambar: Latihan fisik dengan posisi duduk



3. Senam Penguatan Otot Pinggang (Posisi Terlentang)

- a) Posisi tidur terlentang dan tekuk lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan.
- b) Angkatlah pinggang secara perlahan.
- c) Lakukan sebanyak 8 kali.

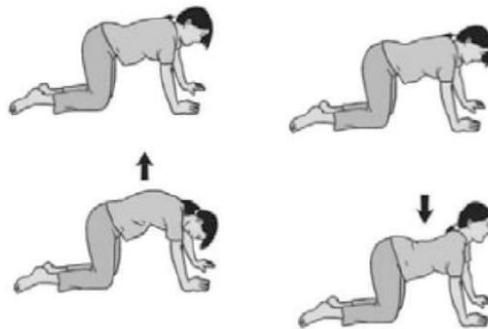
Gambar: Latihan fisik untuk pinggang (posisi telentang)



4. Senam Penguatan Otot Pinggang (Posisi Merangkak)

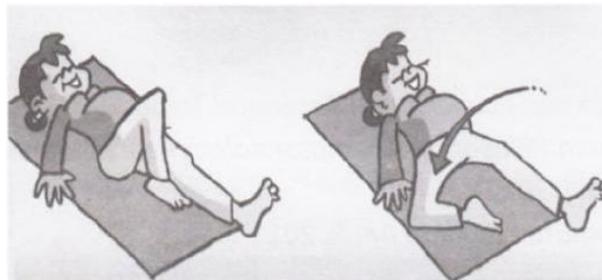
- a) Badan dalam posisi merangkak.
- b) Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
- c) Sambil perlahan- lahan mengankat wajah, hembuskan nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan.
- d) Lakukan sebanyak 8 kali.

Gambar: Latihan fisik untuk pinggang (posisi merangkak)



5. Senam dengan Satu Lutut

- a) Posisi tidur terlentang, tekuk lutut kanan.
- b) Lutut kanan digerakkan perlahan kearah kanan lalu kembalikan.
- c) Lakukan sebanyak 8 kali.
- d) Lakukan gerakan yang sama untuk lutut kiri.



6. Senam dengan Kedua Lutut

- a) Posisi tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
- b) Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel .
- c) Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan.
- d) Lakukan sebanyak 8 kali.

Gambar: Latihan fisik dengan kedua lutut



7. Latihan Pernafasan

- a) Posisi tidur di tempat yang datar.
- b) Tangan di samping badan dan lutut ditekuk, satu tangan diletakkan di atas perut.
- c) Tarik napas perlahan melalui hidung, tangan kiri naik ke atas mengikuti dinding perut yang menjadi naik, lalu hembuskan napas melalui mulut perlahan-lahan.
- d) Lakukan sebanyak 8 kali dengan tangan silih berganti.



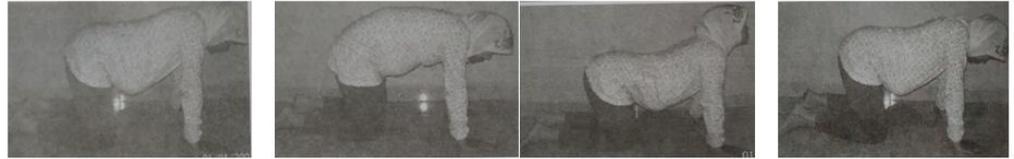
C. Pendinginan

Tahap ini penting untuk dilakukan karena berfungsi sebagai relaksasi otot-otot yang bekerja. Carilah tempat yang paling nyaman, dapat dilakukan dengan duduk di sofa, sandarkan bahu di sofa yang empuk.

1. Relaksasi Kombinasi

- a. Posisi merangkak dengan tenang dan rileks. Badan disangga bahu dan tulang paha.

- b. Lengkungkan dan kendurkan tulang belakang.
- c. Kembang kempiskan otot dinding perut.
- d. Kerutkan dan kendurkan otot liang dubur.
- e. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.



2. Penenangan dan Relaksasi

- a. Berbaringlah dengan mencari posisi yang paling nyaman, misal dengan miring. Tahan selama 10 detik.



- b. Istirahat selama 1-2 menit.

V. Evaluasi

1. Kaji respon rileks ibu secara subjektif.
2. Kaji respon rileks ibu secara objektif dengan cara melakukan observasi pada lembar observasi yang telah dibuat.

Lampiran 11

CHECKLIST OBSERVASI GERAKAN
PELAKSANAAN LATIHAN SENAM HAMIL

Subjek: I

No	Gerakan	Skor 0= Gerakan tidak dilakukan Skor 1= Gerakan dilakukan tidak sesuai dengan langkah- langkah SOP Skor 2= Gerakan dilakukan sesuai dengan langkah- langkah SOP																	
		PERTEMUAN KE-																	
		1			2			3			4			5			6		
		0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2
1.	PEMANASAN Gerakan Menengok a. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan di pinggang. b. Kepala menengok ke kanan pada hitungan ke 1-2. c. Kepala kembali menghadap ke depan pada hitungan ke 3-4. d. Kepala menengok ke kiri pada hitungan ke 5-6. e. Kepala kembali menghadap ke depan pada hitungan ke 7-8. f. Ulangi gerakan ini 4 kali.		√				√			√			√			√			√

2.	<p>Gerakan mendekatkan kepala ke bahu.</p> <p>a. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan di pinggang.</p> <p>b. Kepala didekatkan ke bahu kanan pada hitungan ke 1-2.</p> <p>c. Kepala kembali tegak pada hitungan ke 3-4.</p> <p>d. Kepala didekatkan ke bahu kiri pada hitungan 5-6.</p> <p>e. Kepala kembali tegak pada hitungan ke 7-8.</p> <p>f. Ulangi gerakan ini 4 kali.</p>		√			√			√			√			√			√
3.	<p>Memutar Bahu ke Depan</p> <p>a. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus ke bawah.</p> <p>b. Putar kedua bahu ke depan pada hitungan 4 kali.</p> <p>c. Ulangi gerakan ini 4 kali.</p>		√			√			√			√			√			√
4.	<p>Memutar Bahu ke Belakang</p> <p>a. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus ke bawah.</p> <p>b. Putar kedua bahu ke belakang pada hitungan 4 kali.</p> <p>c. Ulangi gerakan 4 kali.</p>		√			√			√			√			√			√

5.	<p>Mendorong ke Depan</p> <p>a. Posisi awal berdiri tegak pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dikepal di depan dada, kedua siku di angkat setinggi bahu.</p> <p>b. Dorongan lurus kedua lengan dan tangan ke depan pada hitungan 1-2.</p> <p>c. Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan ke 3-4.</p> <p>d. Ulangi gerakan ini 4 kali.</p>		√		√				√			√			√			√
6.	<p>Mendorong ke Samping</p> <p>a. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dikepal di depan dada, kedua siku di angkat setinggi bahu.</p> <p>b. Dorongan lurus kedua lengan dan tangan ke samping pada hitungan ke 1-2.</p> <p>c. Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan ke 3-4.</p> <p>d. Ulangi gerakan ini 4 kali.</p>		√		√			√		√		√		√		√		√
7.	<p>Mendorong ke Atas</p> <p>a. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dikepal di depan dada, kedua siku di angkat setinggi bahu.</p> <p>b. Dorongan lurus kedua lengan dan tangan ke atas pada hitungan ke 1-2.</p>		√		√			√		√		√		√		√		√

	<p>d. Kaki kanan dijejakkan di jari pada hitungan ke 5 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 6.</p> <p>e. Kaki kiri dijejakkan di jari pada hitungan ke 7 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 8.</p> <p>f. Ulangi gerakan ini 4 kali.</p>																
10.	<p>INTI</p> <p>Senam Peregangan Kaki</p> <p>a. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks). Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan –lahan lalu lipat ke depan. Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan.</p> <p>b. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan – lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 8 kali.</p>		√		√			√			√			√			√
11.	<p>Senam Duduk Bersila</p> <p>a. Duduk kedua tangan di atas lutut. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut. Tekan lutut kebawah dengan perlahan-lahan lakukan 8 kali.</p>	√		√			√			√			√			√	
12.	<p>Senam Penguatan Otot Pinggang (Posisi Terlentang)</p> <p>a. Tidurlah terlentang dan tekuk lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan. Angkatlah pinggang secara perlahan. Lakukan 8 kali.</p>	√		√			√			√			√			√	

13.	<p>Senam Penguatan Otot Pinggang (Posisi Merangkak)</p> <p>a. Badan dalam posisi merangkak. Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.</p> <p>b. Sambil perlahan- lahan mengangkat wajah, hembuskan nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan. Lakukan sebanyak 8 kali</p>		√		√		√		√		√		√		√		√
14.	<p>Senam dengan Satu Lutut</p> <p>a. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan. Lakukan sebanyak 8 kali</p> <p>b. Lakukan gerakan yang sama pada lutut sebelah kiri.</p>		√		√		√		√		√		√		√		√
15.	<p>Senam dengan Kedua Lutut</p> <p>a. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel . Kedua lutut digerakkan perlahan- lahan ke arah kiri dan kanan. Lakukan sebanyak 8 kali.</p>		√		√		√		√		√		√		√		√
16.	<p>Latihan Pernafasan</p> <p>a. Posisi tidur di tempat yang datar.</p> <p>b. Tangan di samping badan dan lutut ditekuk, satu tangan diletakkan di atas perut.</p> <p>c. Tarik napas perlahan melalui hidung, tangan kiri naik ke atas mengikuti dinding perut yang</p>		√		√		√		√		√		√		√		√

	menjadi naik, lalu hembuskan napas melalui mulut perlahan- lahan. d. Lakukan sebanyak 8 kali dengan tangan silih berganti.																
17.	PENDINGINAN Relaksasi Kombinasi a. Posisi merangkak dengan tenang dan rileks. Badan disangga bahu dan tulang paha. b. Lengkungkan dan kendurkan tulang belakang. c. Kembang kempiskan otot dinding perut. d. Kerutkan dan kendurkan otot liang dubur e. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.		√		√		√				√			√			√
18.	Penenangan dan Relaksasi a. Berbaringlah dengan mencari posisi yang paling nyaman, misal dengan miring. Tahan selama 10 detik. b. Istirahat 1-2 menit.			√		√			√			√			√		√
TOTAL SKOR=			23		24		33		34		36		36				

Kategori:

1. Kurang baik = 0-12
2. Cukup baik = 13-24
3. Baik = 25-36

Lampiran 11

CHECKLIST OBSERVASI GERAKAN
PELAKSANAAN LATIHAN SENAM HAMIL

Subjek: II

No	Gerakan	Skor 0= Gerakan tidak dilakukan Skor 1= Gerakan dilakukan tidak sesuai dengan langkah- langkah SOP Skor 2= Gerakan dilakukan sesuai dengan langkah- langkah SOP																	
		PERTEMUAN KE-																	
		1			2			3			4			5			6		
		0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2
1.	PEMANASAN Gerakan Menengok g. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan di pinggang. h. Kepala menengok ke kanan pada hitungan ke 1-2. i. Kepala kembali menghadap ke depan pada hitungan ke 3-4. j. Kepala menengok ke kiri pada hitungan ke 5-6. k. Kepala kembali menghadap ke depan pada hitungan ke 7-8. l. Ulangi gerakan ini 4 kali.		√				√			√			√			√			√

2.	<p>Gerakan mendekatkan kepala ke bahu.</p> <p>g. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan di pinggang.</p> <p>h. Kepala didekatkan ke bahu kanan pada hitungan ke 1-2.</p> <p>i. Kepala kembali tegak pada hitungan ke 3-4.</p> <p>j. Kepala didekatkan ke bahu kiri pada hitungan 5-6.</p> <p>k. Kepala kembali tegak pada hitungan ke 7-8.</p> <p>l. Ulangi gerakan ini 4 kali.</p>		√																√
3.	<p>Memutar Bahu ke Depan</p> <p>d. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus ke bawah.</p> <p>e. Putar kedua bahu ke depan pada hitungan 4 kali.</p> <p>f. Ulangi gerakan ini 4 kali.</p>		√		√								√						√
4.	<p>Memutar Bahu ke Belakang</p> <p>d. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan lurus ke bawah.</p> <p>e. Putar kedua bahu ke belakang pada hitungan 4 kali.</p> <p>f. Ulangi gerakan 4 kali.</p>		√		√								√						√

5.	<p>Mendorong ke Depan</p> <p>e. Posisi awal berdiri tegak pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dikepal di depan dada, kedua siku di angkat setinggi bahu.</p> <p>f. Dorongan lurus kedua lengan dan tangan ke depan pada hitungan 1-2.</p> <p>g. Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan ke 3-4.</p> <p>h. Ulangi gerakan ini 4 kali.</p>		√		√				√			√			√			√
6.	<p>Mendorong ke Samping</p> <p>e. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dikepal di depan dada, kedua siku di angkat setinggi bahu.</p> <p>f. Dorongan lurus kedua lengan dan tangan ke samping pada hitungan ke 1-2.</p> <p>g. Tarik kedua lengan dan tangan ke dada pada hitungan ke 3-4.</p> <p>h. Ulangi gerakan ini 4 kali.</p>		√		√			√		√		√		√		√		√
7.	<p>Mendorong ke Atas</p> <p>e. Posisi awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan dikepal di depan dada, kedua siku di angkat setinggi bahu.</p> <p>f. Dorongan lurus kedua lengan dan tangan ke atas pada hitungan ke 1-2.</p>		√		√			√		√		√		√		√		√

	<p>d. Kaki kanan dijejakkan di jari pada hitungan ke 5 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 6.</p> <p>e. Kaki kiri dijejakkan di jari pada hitungan ke 7 dan kembali ke posisi semula pada hitungan ke 8.</p> <p>f. Ulangi gerakan ini 4 kali.</p>																
10.	<p>INTI</p> <p>Senam Peregangan Kaki</p> <p>c. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks). Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan –lahan lalu lipat ke depan. Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan.</p> <p>d. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan – lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 8 kali.</p>	√		√			√			√			√				√
11.	<p>Senam Duduk Bersila</p> <p>b. Duduk kedua tangan di atas lutut. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut. Tekan lutut kebawah dengan perlahan-lahan lakukan 8 kali.</p>	√		√			√			√			√				√
12.	<p>Senam Penguatan Otot Pinggang (Posisi Terlentang)</p> <p>b. Tidurlah terlentang dan tekuk lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan. Angkatlah pinggang secara perlahan. Lakukan 8 kali.</p>	√		√			√			√			√				√

13.	<p>Senam Penguatan Otot Pinggang (Posisi Merangkak)</p> <p>c. Badan dalam posisi merangkak. Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.</p> <p>d. Sambil perlahan- lahan mengangkat wajah, hembuskan nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan. Lakukan sebanyak 8 kali</p>		√		√		√		√		√		√		√		√
14.	<p>Senam dengan Satu Lutut</p> <p>c. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan. Lakukan sebanyak 8 kali</p> <p>d. Lakukan gerakan yang sama pada lutut sebelah kiri.</p>		√		√		√	√			√		√		√		√
15.	<p>Senam dengan Kedua Lutut</p> <p>b. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel . Kedua lutut digerakkan perlahan- lahan ke arah kiri dan kanan. Lakukan sebanyak 8 kali.</p>		√		√		√	√			√		√		√		√
16.	<p>Latihan Pernafasan</p> <p>e. Posisi tidur di tempat yang datar.</p> <p>f. Tangan di samping badan dan lutut ditekuk, satu tangan diletakkan di atas perut.</p> <p>g. Tarik napas perlahan melalui hidung, tangan kiri naik ke atas mengikuti dinding perut yang</p>		√		√		√		√		√		√		√		√

	menjadi naik, lalu hembuskan napas melalui mulut perlahan- lahan. h. Lakukan sebanyak 8 kali dengan tangan silih berganti.																
17.	PENDINGINAN Relaksasi Kombinasi f. Posisi merangkak dengan tenang dan rileks. Badan disangga bahu dan tulang paha. g. Lengkungkan dan kendurkan tulang belakang. h. Kembang kempiskan otot dinding perut. i. Kerutkan dan kendurkan otot liang dubur j. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.		√		√		√				√			√			√
18.	Penenangan dan Relaksasi c. Berbaringlah dengan mencari posisi yang paling nyaman, misal dengan miring. Tahan selama 10 detik. d. Istirahat 1-2 menit.			√		√			√			√			√		√
TOTAL SKOR=			22		24		33		34		36		36				

Kategori:

1. Kurang baik = 0-12
2. Cukup baik = 13-24
3. Baik = 25-36

Lampiran 12

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
MENGUKUR TEKANAN DARAH**

	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen: SOP.KDM.009
	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi 00
	MENGUKUR TEKANAN DARAH	Tanggal Terbit Halaman:
Unit: Laboratorium Keperawatan		Petugas/ Pelaksana: Perawat, Dosen, CI, Mahasiswa
Pengertian	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui tekanan darah.	
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua pasien baru. 2. Pasien yang memiliki penyakit hipertensi, jantung, dan penyakit kronis lainnya. 	
Tujuan	Mengetahui tekanan darah.	
Persiapan Tempat dan Alat	Baki berisi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sphignomanometer air raksa/ jarum yang siap dipakai. 2. Stetoskop. 2. Buku catatan. 3. Alat tulis. 	
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien diberi penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan. 2. Atur posisi pasien dalam keadaan rileks terbaring atau duduk. 	
Persiapan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur pencahayaan. 2. Tutup pintu dan jendela. 3. Mengatur suasana yang nyaman (tenang/ tidak berisik). 	
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan. 2. Memberitahu pasien bahwa tindakan segera dilakukan. 3. Letakkan tensimeter disamping atas lengan yang akan dipasang manset pada titik parallax. 4. Meminta/ membantu pasien untuk membuka/ menggulung lengan baju sebatas bahu. 5. Pasang manset pada lengan bagian atas sekitar tiga cm di atas fossa cubiti dengan pipa karet di lengan atas. 6. Memakai stetoskop pada telinga. 7. Meraba arteri brakhialis dengan jari tengah dan 	

	<p>telunjuk.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Meletakkan stetoskop pada bagian bell di atas arteri brakhialis. 9. Mengunci skrup balon karet. 10. Pengunci air raksa dibuka. 11. Balon dipompa lagi sehingga terlihat air raksa di dalam pipa naik (30 mmHg) sampai denyut arteri tidak terdengar. 12. Membuka skrup balon dan menurunkan tekanan perlahan kira- kira 2 mmHg/detik. 13. Mendengar dengan teliti dan membaca skala air raksa sejajar dengan mata, pada skala berapa mulai terdengar bunyi denyut pertama sampai suara denyut terakhir terdengar lambat dan menghilang. 14. Mencatat denyut pertama sebagai tekanan sistolik dan denyut terakhir sebagai tekanan diastolik. 15. Pengunci air raksa ditutup kembali. 16. Melepas stetoskop dari telinga. 17. Melepas manset dan digulung dengan rapi dan dimasukkan dalam kotak kemudian tutup. 18. Merapikan pasien dan mengatur kembali posisi seperti semula. 19. Memberitahu pasien bahwa tindakan telah selesai dilakukan. 20. Mencuci tangan.
Sikap	<p>Sikap selama pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah. 2. Menjamin privasi klien. 3. Bekerja dengan teliti. 4. Memperhatikan body maksimum.
Evaluasi	<p>Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan.</p>

DOKUMENTASI



