








## LAMPIRAN

### *Lampiran 1 Logbook Kegiatan Bimbingan dengan Dosen Pembimbing I*



**KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL**

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1.	30/01 - 2023	10.30 WIB	- Konsul judul	Judul belum ACC, cari judul lain	
2.	31/01 - 2023	13.00 WIB	- Konsul judul	Judul belum acc, cari judul lain	
3.	01/02 - 2023	15.00 WIB	- Konsul judul	ACC judul "Penerapan Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III"	
4.	06/02 - 2023	14.45 WIB	- Konsul bab 1	- Tambahkan data puskesmas payung sekaki	
5.	13/02 - 2023	14.00 WIB	- Konsul bab 1-3	- <i>Paragraf bab 1. Bab. 11. RRU</i> - <i>konsep sama sem 25</i> <i>terima di makalah / paper</i>	

**\*KEGIATAN BIMBINGAN REVISI PROPOSAL**


No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
6.	16/02 - 2023	14.45 WIB	Konsul bab 1, 2, 3	ACC U/ UJIAN PROPOSAL	
7.	29/02 - 2023	13.30 WIB	Konsul proposal revisi	ACC SUKSES REVISI	

\*KEGIATAN BIMBINGAN HASIL PENELITIAN

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1.	05/05 - 2023	18.30 WIB	Konsul KTI	Revisi	
2.	05/05 - 2023	19.45 WIB	Konsul KTI	Ace v/ UINW	

\*Bimbingan yang dilakukan selama pengumpulan data penelitian





\*KEGIATAN BIMBINGAN REVISI LAPORAN PENELITIAN

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1.	26/05 - 2023	11.00 WIB	Konsul revisi KTI	Ace Revisi	

\*Bimbingan yang dilakukan setelah seminar hasil penelitian



Lampiran 2 Logbook Kegiatan Bimbingan dengan Dosen Pembimbing II

\*KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1.	01/02 - 2023	15.30 WIB	- Konsul judul - Meminta TTD persetujuan dosen Pembimbing 2	- Judul Acc - Surat penyetujuan di TTD	
2.	12/02 - 2023	16.30 WIB	Bab 1.	Revisi	
3.	14/02 - 2023	14.50 WIB	Bab 1, 2, 3	Revisi	
4.	15/2 - 2023	15.00 WIB	Bab 1, 2 dan 3	Acc Respon 4 ipis Scipro	

\*Bimbingan yang dilakukan selama penyusunan proposal

\*KEGIATAN BIMBINGAN HASIL PENELITIAN

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1.	5/5 - 2023	14.00 WIB	Konsul KTI.	Revisi	
2.	—	15.15 WIB	—	Acc	

\*Bimbingan yang dilakukan selama pengumpulan data penelitian

Lampiran 3 Logbook Kegiatan Bimbingan dengan Dosen Penguji

Dosen Penguji I : Melly, SST., S.Kep., M.Kec. \*KEGIATAN BIMBINGAN REVISI PROPOSAL  
Dosen Penguji II : Ns. Syafrizar Meri Agintubella, M.Kep.

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1.	29/05-2023	10.00 WIB	Revisi proposal Bab 1, 2, 3	- Rapiakan daftar isi - Rapiakan gambar	Penguji II  Ns. Syafrizar Meri Agintubella, M.Kep.
2.	29/05-2023	10.40 WIB	Revisi proposal Bab 1, 2, 3	- Rapiakan daftar isi - Rapiakan penulisan Bab 1, 2, 3 - Perbaiki rancangan studi kasus	Penguji I  Melly, SST., S.Kep., M.Kec.
3.	30/05-2023	13.00 WIB	Revisi proposal	ACC	Penguji I  Melly, SST., S.Kep., M.Kec.
4.	30/05-2023	13.10 WIB	Revisi proposal	Acc Revisi	Penguji II  Ns. Syafrizar Meri Agintubella, M.Kep.

\*Bimbingan yang dilakukan setelah seminar proposal

Dosen Penguji I : Melly, SST., M.Kec. \*KEGIATAN BIMBINGAN REVISI LAPORAN PENELITIAN  
Dosen Penguji II : Ns. Syafrizar Meri Agintubella, M.Kep.

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1.	17/05-2023	13.45 WIB	Konsul revisi KTI	Perbaiki	Penguji I  Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kec.
2.	17/05-2023	15.00 WIB	Konsul KTI	Perbaiki	Penguji II  Ns. Syafrizar Meri Agintubella, M.Kep.
3.	19/5-2023	09.00 WIB	Konsul revisi KTI	Acc revisi	Penguji II  Ns. Syafrizar Meri Agintubella, M.Kep.
4.	22/5-2023	14.45 WIB	Konsul revisi KTI	Acc Revisi	Penguji I  Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kec.

\*Bimbingan yang dilakukan setelah seminar hasil penelian



Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH KOTA PEKANBARU**  
**DINAS KESEHATAN**

Perkantoran Tenayan Raya Jl. Abdul Rahman Hamid  
Gedung B-2 Lantai 1 – 2  
Pekanbaru

Pekanbaru, 05 April 2023

Nomor : B.KS.30/Dinkes/281/2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Riset an Letri Murni

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas  
Payung Sekaki  
di -  
Pekanbaru

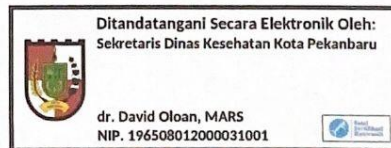
Menindaklanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Nomor : BL.04.00/Kesbangpol/712/2023 tanggal 15 Maret 2023, tentang rekomendasi penelitian kepada :

Nama : Letri Murni  
NIM : P032014401017  
Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau  
Jurusan/Fakultas : Keperawatan  
Judul : Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami mengharapkan kepada Saudara untuk dapat membantu kelancaran pengumpulan data dan penilaian kepada yang bersangkutan di atas.

Atas perhatian dan kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 05 April 2023  
a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN



Tembusan :  
Yth. Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau

*Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian*



**PEMERINTAH KOTA PEKANBARU**  
**DINAS KESEHATAN**  
**UPT PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI**  
Jl. Fajar No. 21 Kel. Labuh Baru Barat Kec. Payung Sekaki  
Telp. (0761) 62563 PEKANBARU - 28292



SURAT KETERANGAN

Nomor : 870 / PKM – PYK / 326

Tanggal : 17 Mei 2023

Yang bertandatangan dibawah ini, Kepala Pukesmas Payung Sekaki dengan ini menyatakan:

Nama : Letri Murni  
Nim : P032014401017  
Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau  
Fakultas/Jurusan : DIII Keperawatan  
Judul Skripsi : Penerapan Senam Hamil Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.

Telah selesai melaksanakan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki, dalam rangka memenuhi kewajiban/tugas-tugas dalam menyelesaikan Studi Prodi DIII Keperawatan.

Demikianlah surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Kepala Puskesmas Payung Sekaki  
Kota Pekanbaru



dr. Uvirda MKM  
NIP. 197609072006042014



*Lampiran 6 Lembar Informed Consent Subyek I*

**SURAT PERSETUJUAN  
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NY. A  
Alamat : JALAN DAHLIA  
No. Telepon : 085274556039

Setelah responden membaca surat permohonan dan mendengarkan penjelasan yang diuraikan oleh peneliti tentang Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini, maka dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden peneliti yang berjudul **“Penerapan Senam Hamil untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru”**.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 15 April 2023

Responden



Ny. A



*Lampiran 7 Lembar Informed Consent Subyek II*

**SURAT PERSETUJUAN  
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

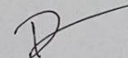
Nama : Ny. K  
Alamat : Jl. Adi Sucipto  
No. Telepon : 0812 6165 4853

Setelah responden membaca surat permohonan dan mendengarkan penjelasan yang diuraikan oleh peneliti tentang Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini, maka dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden peneliti yang berjudul **“Penerapan Senam Hamil untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru”**.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 15 April 2023

Responden



Ny. K



**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR  
SENAM HAMIL**

PENGERTIAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik fisik maupun mental menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan.</li> <li>2. Squat adalah gerakan senam hamil dengan posisi jongkok bertujuan mengurangi rasa sakit di daerah punggung bawah.</li> <li>3. Senam pose tailor adalah gerakan memperkuat otot panggul, pinggul, paha dan membantu ibu hamil untuk meredakan nyeri punggung.</li> </ol>
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu menyediakan energi ibu.</li> <li>2. Menurunkan resiko komplikasi kehamilan.</li> <li>3. Mengurangi stress dan meningkatkan suasana hati dengan peningkatan kadar serotonin.</li> <li>4. Mengurangi ketidaknyamanan saat hamil.</li> <li>5. Meningkatkan kualitas tidur.</li> <li>6. Membantu mempersiapkan persalinan lebih mudah dan cepat.</li> <li>7. Membantu pemulihan pasca persalinan lebih cepat.</li> </ol>
KRITERIA INKLUSI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibu dengan kehamilan normal.</li> <li>2. Ibu hamil yang berusia .. tahun.</li> <li>3. Ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan .. bulan.</li> <li>4. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung karena perubahan fisiologis dalam kehamilan.</li> <li>5. Ibu hamil yang bersedia menjadi subjek penelitian yang dibuktikan dengan persetujuan <i>informed consent</i>.</li> </ol>
KRITERIA ESKLUSI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibu hamil memiliki risiko atau masalah dengan kehamilan saat intervensi belum dilakukan.</li> <li>2. Ibu bersalin (inpartu) saat intervensi belum selesai diberikan.</li> <li>3. Ibu mengonsumsi analgetik selama intervensi diberikan.</li> </ol>
ALAT DAN BAHAN	Alat: Matras
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p><b>A. Tahap Pra-Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan.</li> </ol> <p><b>B. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri sebagai pendekatan terapeutik.</li> </ol>

2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien / keluarga.
3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan.

### C. Tahap Kerja

1. Mencuci tangan.
2. Pemanasan.



### GERAKAN PANGGUL

1. Berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan telapak kaki menapak lantai. Dalam posisi netral ini, punggung bawah akan sedikit terangkat dari lantai.



2. Jaga tulang punggung tetap dalam posisi lurus.



3. Buang napas dan goyangkan pinggul dengan lembut ke arah kepala. Saat melakukan ini, akan terasa punggung bagian bawah menekan lantai.
4. Tahan pose ini untuk beberapa kali, tarik dan buang napas perlahan. Saat siap, tarik napas dan kembali ke posisi netral.
5. Lakukan 5- 10 kali selama 5 menit.

#### SENAM PANGGUL POSE MERANGKAK

1. Letakkan matras dilantai untuk mencegah jatuh karena licin atau dengkul sakit.
2. Posisikan badan seperti mau merangkak.



3. Luruskan tangan sejajar bahu untuk menopang tubuh dengan maksimal. Pastikan pergelangan tangan tepat dibawah bahu dan lutut langsung dibawah pinggul.
4. Rentangkan jari lebar lebar dan tekuk telapak tangan sedikit.
5. Tarik napas dalam, dan perlahan dorong perut kearah lantai sementara tarik panggul dan dada ke langit-langit.



6. Usahakan jangan menunduk. Angkat kepala agar anda melihat ke depan, jaga leher tetap teregang memanjang.
7. Tahan pose selama 3-5 detik.
8. Tarik perut perlahan keatas untuk kembali ke posisi merangkak sambil menghembuskan napas. Pastikan punggung dan leher lurus sejajar.
9. Biarkan punggung bawah rileks dulu sebelum mengulang gerakan.

### SQUAT HAMIL

1. Berdiri dengan kaki selebar bahu.
2. Arahkan telapak kaki ke arah luar untuk menjaga keseimbangan.
3. Satukan kedua tangan didepan dada dan tekan kedua telapak tangan secara bersamaan.



4. Tekuk kaki perlahan dalam posisi jongkok.
5. Buka telapak tangan dan tekan lutut dengan kedua tangan untuk memberi ruang bagi perut.



6. Pertahankan keseimbangan dan posisi ini sampai ibu hamil merasa nyaman.

### SENAM POSE TAILOR I

1. Posisikan tubuh duduk di lantai dengan lutut ditekuk ke arah dalam tubuh.
2. Silangkan pergelangan kaki.



3. Ambil napas dan condongkan tubuh sedikit ke depan.



4. Jaga agar punggung tetap lurus tetapi rileks.
5. Kembali ke posisi awal sambil menghembuskan napas.
6. Ulangi beberapa kali.



### SENAM POSE TAILOR II

1. Duduk dilantai dengan lutut ditekuk dan telapak kaki saling menempel.



2. Pegang pergelangan kaki dan tarik kaki dengan lembut ke arah tubuh.



3. Tarik napas dalam sambil menekan lutut ke tangan.
4. Tahan selama 5 detik.

### **D. Tahap Terminasi**

1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien.
2. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/keluarga dan pamit.
3. Mendokumentasikan.

*Lampiran 9 Lembar Observasi*

**LEMBAR OBSERVASI**

**SUBYEK 1 (NY. A)**

Hari	Skala Nyeri Sebelum Senam Hamil	Skala Nyeri Setelah Senam Hamil
1	5	4
2	4	3
3	3	3
4	3	2
5	2	1

**LEMBAR OBSERVASI**

**SUBYEK II (NY. K)**

Hari	Skala Nyeri Sebelum Senam Hamil	Skala Nyeri Setelah Senam Hamil
1	6	5
2	5	4
3	4	3
4	3	2
5	2	2

**Keterangan:**

- 0 Tidak Nyeri
- 1-3 Nyeri Ringan
- 4-6 Nyeri Sedang
- 7-9 Nyeri Berat Terkontrol
- 10 Nyeri Berat Tidak Terkontrol

*Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan*

**Hari Ke-1 Subyek I (Ny. A)**



**Hari Ke-1 Subyek II (Ny. K)**





Hari Ke-2 Subyek I (Ny. A)



Hari Ke-2 Subyek II (Ny. K)





Hari Ke-3 Subyek I (Ny. A)



Hari Ke-3 Subyek II (Ny. K)



Hari Ke-4 Subyek I (Ny. A)



Hari Ke-4 Subyek II (Ny. K)



Hari Ke-5 Subyek I (Ny. A)



Hari Ke-5 Subyek II (Ny. K)

