

Lampiran 1
Biodata peneliti

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Dina Nurdianti
NIM : P032014472012
Tempat Tanggal Lahir : Tambak, 04 Juni 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Orang Tua :
Ayah : Rosninnur
Ibu : Baini

Riwayat Pendidikan : 1. SD 001 Tambak
2. SMP 4 Rengat
3. SMA 2 Rengat
4. Poltekkes Kemenkes Riau

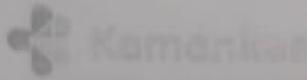
Lampiran 2
Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN

TANUN 2024

No	Kegiatan	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	Pengajuan judul KTI																				
2	Pembuatan Proposal Dan bimbingan KTI																				
3	Ujian Proposal KTI																				
4	Revisi Proposal KTI																				
5	Penelitian Dan Bimbingan KTI																				
6	Seminar Hasil KTI																				
7	Revisi KTI																				

Lampiran 3
Surat Pra Penelitian



Kementerian Kesehatan

Jalan Murni No. 103, Hologori, Sukajadi,
Pekabang. Riau 28122
☎ 0711 3581
🌐 <https://pkra.id>

Nomor : PP.03.03/F.Lit.13.2/19/2024
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Izin Pra Penelitian

04 Maret 2024

Yth,

Ka. UPTD Puskesmas Pekan Heran
di
Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Diploma III Keperawatan Program Studi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama Politeknik Kesehatan Kemerkes Riau Tahun Akademik 2023/2024 yang beralamat di Jl. Ahmad Tahar No. 01 – Pematang Reba diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan izin atau memfasilitasi kegiatan mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data Awal di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi,

Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP. 197207141992031003

Kementerian Kesehatan tidak menyetujui atau memfasilitasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi sengketa atau pelanggaran silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 atau halo.kemkes@kemkes.go.id
Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://pnp.pu.go.id>



Lampiran 1

Nomor : PP.03.01/F.LII.13.2/19/2024

Tanggal : 04 Maret 2024

DAFTAR NAMA, JUDUL, DAN TEMPAT PRA PENELITIAN MAHASISWA
PRODI D.III KEPERAWATAN DILUAR KAMPUS UTAMA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
TA.2023/2024

NO	NAMA / NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PRA PENELITIAN
1.	Feby Gunawan P032114472013S	Asuhan Keperawatan Keluarga Tuberkulosis (TBC) dengan masalah keperawatan pemeliharaan Kesehatan tidak efektif di wilayah UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
2	Sri Debi Yuanda P032114472035	Asuhan keperawatan jiwa dengan masalah pada pasien isolasi social di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
3	Putri Pumama Sari P032114472027	Asuhan keperawatan keluarga pada pasien diabetes mellitus dengan masalah defisit pengetahuan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
4	Nen Rita Widiastuti P032114472024	Asuhan keperawatan jiwa dengan resiko perilaku kekerasan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
5	Sri Ningsih P032114472036	Asuhan keperawatan keluarga pada pasien Diabetes Mellitus dengan masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
6	Vilocer Noverio P032114472037	Asuhan keperawatan gerontik pada pasien Gout Arthritis dengan masalah resiko jatuh di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
7	Risma Rahmayanti P032114472032	Asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan gangguan persepsi sensori : halusinasi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
8	Dewi Rapenda Sari P032114472008	Asuhan keperawatan lansia gastritis (asam lambung) dengan masalah gangguan rasa nyaman di UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
9	Diana Saputri P032114472009	Asuhan keperawatan lansia pada pasien stroke non hemoragik dengan masalah gangguan mobilitas fisik di desa Pekan Heran di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
10	Ikhayan Nolkhairi P032114472015	Penerapan Jus Mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran

Lampiran 4
Lembar Konsul

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dima Nurdianti
 NIM : 0032014472017
 Nama Pembimbing : 1. Ns. El Murni Nur, S.Kep., M. Bidan.
 2. _____

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	9-3-2024	BATS I	Perbaiki Penulisan	
2	12-03-2024	BATS I, II	Perbaiki penulisan	
3	20-03-2024	BATS I, II, III	Perbaiki penulisan	
4	18-04-2024	BATS III	Perbaiki penulisan	
5	22-04-2024			
6	26-04-2024	BATS III	Lampir baik lampiran Aca juga	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : DINA NURDIANTI.....
 NIM : 2032014472012.....
 Nama Pembimbing : 1. Ns. Puwita M.KIP.....
 2.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	12-03-2024	ACC Judul	mulai buat proposal	d
2	26-03-2024	BAB I latar belakang	perbaiki typr	d
3	28-03-2024	BAB I Revisi	perbaiki keslnt	d
4	18-04-2024	BAB I <u>II</u> , <u>III</u>	perbaiki p. 6 III gach	d
5	22-04-2024	BAB <u>III</u>	Cek D. pustaka	d
6	26-04-2024	BAB <u>III</u> , Daftar pustaka	-Riipkan PPT - Simpan y eji	d

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dina Nurdianti
 NIM : P032014472012
 Nama Pembimbing : 1. Ns. El Mukhsinar, S.Kep., M.Piomed.
 2.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	9-3-2024	BATS I	Perbaiki Penulisan	
2	12-03-2024	BATS I, II	Perbaiki penulisan	
3	20-03-2024	BATS I, II, III	Perbaiki penulisan	
4	18-04-2024	BATS III	Perbaiki penulisan	
5	22-04-2024			
6	26-04-2024	BATS IV	Lengkap buat lampiran Ace upa	

Lampiran 5
Standar Operasional Prosedur



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN
KEPERAWATAN



STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)
SENAM HAMIL

PENGERTIAN	Suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan
TUJUAN	Melancarkan sirkulasi darah, nafsu makan bertambah, pencernaan menjadi lebih baik dan menguatkan serta meregangkan otot-otot terutama otot yang berperan dalam persalinan.
INDIKASI	Senam hamil baik dilakukan untuk setiap ibu hamil dengan kondisi kandungan yang sehat, serta tidak mengalami komplikasi atau kelainan. Senam hamil umumnya berlangsung selama 30 menit per sesi, dan dilakukan setidaknya 3-4 kali dalam seminggu.
KONTRAIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menderita gangguan medis, seperti asma, penyakit jantung dan paru, serta hipertensi 2. Mengalami gangguan pada organ serviks 3. Perdarahan pada vagina atau muncul bercak darah 4. Gangguan pada plasenta atau ari-ari 5. Memiliki riwayat kelahiran prematur pada kehamilan sebelumnya 6. Terdeteksi hamil kembar 7. Anemia
ALAT DAN BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matras
PROSEDUR PELAKSANAAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ucapkan salam dan perkenalkan diri 2. Jelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan 3. Cuci tangan 4. Menanyakan kesediaan klien/keluarga untuk dilakukan Tindakan 5. Meminta ijin melakukan Tindakan 6. Mrmbaca Basmallah <p style="margin-left: 20px;">▶ Latihan I</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Anjurkan klien duduk rileks dan badan ditopang tangan di belakang b. Kaki diluruskan sedikit terbuka c. Gerakkan kaki kanan dan kiri ke depan dan ke belakang d. Putar persendian kaki melingkar ke dalam dan ke luar e. Bila mungkin angkat bokong dengan bantuan ke dua tangan dan ujung telapak tangan kembang kempiskan otot dinding perut f. Kerutkan dan kendurkan otot dubur g. Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali setiap gerakan <p style="margin-left: 20px;">▶ Lakukan latihan II</p> <ol style="list-style-type: none"> h. Anjurkan klien tetap duduk rileks dan badan di topang tangan di belakang i. Kedua tungkai lurus dan rapat 1. Tempatkan tungkai kanan di atas tungkai kiri, silih berganti 2. Kembang kempiskan otot dinding perut bagian bawah 3. Kerutkan dan kendorkan otot liang dubur 4. Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali

► Lakukan latihan III

5. Anjurkan klien duduk tegak dan badan di sangga tangan kanan di belakang
6. Tidur telentang kaki dirapatkan
7. Pada sikap duduk, angkat tungkai silih berganti ke atas dengan tinggi semaksimal mungkin
8. Pada sikap tidur, kedua tangan dapat disamping tetapi lebih baik di bawah kepala, angkat tungkai bawah silih berganti dengan tinggi semaksimal mungkin.
9. Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali

► Lakukan latihan IV

10. Anjurkan klien duduk bersila
11. Tangan di atas bahu sedangkan siku di samping badan
12. Lengan diletakkan di depan badan (dada)
13. Putar ke atas dan ke samping, kemudian ke belakang dan selanjutnya ke depan badan (dada)
14. Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali

► Lakukan latihan V

15. Anjurkan klien melakukan sikap tidur di atas tempat tidur datar
16. Tangan di samping badan
17. Tungkai badan ditekan pada persendian lutut dengan sudut tungkai bawah bagian bawah sekitar 80-90
18. Angkat badan dengan topangan pada ujung telapak kaki dan bahu
19. Pertahankan posisi sampai hitungan delapan dan turunkan pelan-pelan

► Lakukan latihan VI

20. Anjurkan klien tidur diatas tempat tidur yang datar, badan rileks
21. Tangan dan tungkai bawah lurus ke depan dan rileks
22. Badan dilemaskan pada tempat tidur
23. Tangan dan tungkai bawah membujur lurus
24. Pinggul diangkat dan geser ke kanan ke kiri sambil melatih otot liang dubur
25. Kembang kempiskan otot bagian bawah
26. Lakukan gerakan ini sedikitnya 10-15 kali

► Lakukan latihan pernafasan

27. Anjurkan klien tidur diatas tempat yang datar
28. Tangan disamping badan dan lutut ditekuk satu tangan diletakkan diatas perut
29. Tarik nafas perlahan dari dinding serta pertahankan dalam paru beberapa
30. Bersamaan dengan tarikan nafas tersebut, tangan yang diatas perut ikut serta diangkat mencapai kepala
31. Keluarkan nafas melalui mulut perlahan-lahan
32. Tangan yang diangkat ikut serta diturunkan
33. Lakukan gerakan ini sekitar 8-10 kali dengan tangan silih berganti

► Lakukan Relaksasi Kombinasi

2. Anjurkan klien melakukan sikap tubuh seperti merangkak
3. Anjurkan klien untuk tenang dan rileks
4. Badan disangga bahu dan tulang paha
5. Lengkungkan dan kendorkan tulang belakang
6. kembang kempiskan otot dinding perut

	<ol style="list-style-type: none">7. kerutkan dan kendorkan otot liang dubur Lakukan relaksasi dengan posisi duduk telungkup8. Anjurkan klien melakukan sikap duduk menghadap sandaran kursi9. Kedua tangan disandaran kursi10. Kepala diatas tangan11. Semua anggota tubuh rileks12. Tarik nafas dalam dan bertahan <p>Fase Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Membaca hamdalah2. Merapikan klien dan memberikan posisi yang nyaman3. Mengevaluasi respon klien 17 Memberi reinforcement positif4. Membuat kontrak pertemuan selanjutnya
	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none">5. Evaluasi perasaan klien Dokumentasi6. jumlah perawat yang membantu Respon subyektif klien terhadap kegiatan senam hamil yang dilakukan7. Catat hasil kegiatan tanggal dan waktu dan respon pasien dalam catatan keperawatan