

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

**Jadwal Pelaksanaan Penelitian**

**Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Senam Hamil Pada Ibu Primigravida Trimester Iii Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan Tahun 2020**

No	Kegiatan	Waktu																			
		Jan-20				Feb-20				Mar-20				Apr-20				Mei 2020			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan proposal																				
2	Pendaftaran & Penyerahan Proposal																				
3	Seminar proposal																				
4	Perbaikan proposal																				
5	Pengambilan Data KTI																				
6	Penyusunan KTI																				
7	Pendaftaran & Penyerahan KTI																				
8	Ujian KTI																				
9	Perbaikan KTI																				
10	Penyerahan KTI																				

Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian

**Realisasi Anggaran Biaya Penelitian**

**Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Senam Hamil Pada Ibu Primigravida Trimester III Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan Tahun 2020**

Alokasi dana yang diperlukan dalam penelitian ini direalisasikan sebagai berikut:

No	Keterangan	Biaya
<b>A</b>	<b>Tahap Persiapan</b>	
	a. Printcopy laporan untuk bimbingan : 51 lembar x 300 x 12 rangkap	Rp. 183.600,00
	b. Print warna cover : 4 lembar x Rp 1.000	Rp. 4.000,00
	c. Print warna lembar bimbingan : 2 x 1.000	Rp. 2.000,00
	d. Printcopy untuk ujian proposal : 51 lembar x 300 x 4 rangkap	Rp. 61.200,00
	e. Revisis proposal : 51 lembar x 300 x 1 rangkap	Rp. 15.300,00
	f. Map : 7 buah x Rp. 2.000	Rp. 14.000,00
	g. Binder clips : 12 biji x Rp. 1.000	Rp. 12.000,00
	h. Pilpen pilot : 1 buah x Rp. 3.000	Rp. 3.000,00
<b>B</b>	<b>Tahap Pelaksanaan</b>	
	a. Penggandaan lembar pengumpulan data : 6 x Rp. 300 x 2 rangkap	Rp. 3.6000,00
<b>C</b>	<b>Tahap Akhir</b>	
	a. Penggandaan laporan Printcopy untuk bimbingan : 90 x Rp. 300 x 12 rangkap Print warna lembar bimbingan : 2 x Rp. 1.000 Print warna cover : 4 lembar x Rp. 1.000 Printcopy laporan untuk ujian : 90 x Rp. 300 x 4 rangkap	Rp.324.000,00 Rp. 2.000,00 Rp. 4.000,00 Rp. 108.000,00
	b. Revisian laporan Printcopy : 90 x Rp. 300 x 1 rangkap	Rp. 27.000,00
	c. Biaya internet (kuota) : 20GB	Rp. 80.000,00
	d. Print warna surat : 17 x Rp. 1000	Rp. 17.000,00
	e. Biaya tidak terduga	Rp. 150.000,00
	<b>Total Biaya</b>	<b>Rp. 1.010.700</b>

Lampiran 3 Prosedur Senam Hamil

**Prosedur Senam Hamil**

No	Tindakan	Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Mencuci tangan	√		√	
2	Mempersiapkan alat	√		√	
3	Memberikan salam, panggil klien dengan namanya dan memperkenalkan diri (untuk pertemuan pertama)	√		√	
4	Menanyakan keluhan dan kondisi klien	√		√	
5	Jelaskan tujuan tindakan, prosedur dan hal yang perlu dilakukan oleh klien selama latihan	√		√	
6	<p>Senam di masa kehamilan</p> <p>Senam untuk kaki :</p> <p>a. Duduklah dengan kaki diluruskan kedepan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).</p> <p>b. Tarik jari-jari kaki kearah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat kedepan.</p> <p>c. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai gerakan.</p> <p>d. Tarik kedua telapak kaki kearah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan.</p> <p>Lakukan sebanyak 10 kali.</p>	√		√	
7	<p>Senam duduk bersila :</p> <p>a. Duduklah bersila.</p> <p>b. Letakkan kedua telapak tangan</p>	√		√	

	<p>di atas lutut.</p> <p>c. Tekan lutut kebawah dengan perlahan-lahan.</p> <p>Lakukan sebanyak 10 kali. Lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari.</p>				
8	<p>Senam untuk pinggang (posisi terlentang) :</p> <p>a. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan kebawah dan berada di samping badan.</p> <p>b. Angkatlah pinggang secara perlahan.</p> <p>c. Lakukan sebanyak 10 kali.</p>	√		√	
9	<p>Senam untuk pinggang (posisi merangkak) :</p> <p>a. Badan dalam posisi merangkak.</p> <p>b. Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung keatas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.</p> <p>c. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan.</p> <p>d. Lakukan sebanyak 10 kali</p>	√		√	
10	<p>Senam dengan satu lutut :</p> <p>a. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.</p> <p>b. Lutut kanan perlahan</p>	√		√	

	<p>digerakkan ke arah kanan lalu di kembalikan.</p> <p>c. Lakukan sebanyak 10 kali.</p> <p>d. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.</p>				
11	<p>Senam dengan kedua lutut :</p> <p>a. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.</p> <p>b. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.</p> <p>c. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan.</p> <p>d. Lakukan sebanyak 8 kali.</p>	√		√	
12	<p>Cara pernafasan saat persalinan :</p> <p>a. Cari posisi yang nyaman, misalnya: duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan, posisi merangkak, duduk di kursi dengan bersandar kedepan.</p> <p>b. Tarik nafas dari hidung dan keluarkan dari mulut.</p> <p>c. Usahakan tetap rileks.</p>	√		√	
13	<p>Cara mengejan :</p> <p>a. Cari posisi yang nyaman atau posisi ibu Antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan.</p> <p>b. Perlahan-lahan Tarik nafas sebanyak 3 kali dan pada</p>	√		√	

	<p>hitungan ke-4 tarik nafas kemudian tahan nafas, sesuai arahan pembantu persalinan.</p> <p>c. Mengejan kearah pantat.</p>				
14	Mencuci tangan.	√		√	
15	Mendokumentasikan hasil tindakan yang telah dilakukan dan respon klien.	√		√	

Lampiran 4 Pedoman Observasi Dokumentasi

**Pedoman Observasi Dokumentasi**

**Judul Penelitian** : Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan Pada Ibu Primigravida trimester III Tahun 2020

**Tanggal Penelitian** : 

0	3
---	---

 | 

0	4
---	---

 | 

2	0	2	0
---	---	---	---

---

Petunjuk pengisian :

1. Bacalah setiap pertanyaan lembar observasi dengan teliti dan benar
2. Jawablah pada kolom yang tersedia, dengan cara memberikan “√” tanda pada kolom yang sesuai dengan keadaan pasien.

**A. PENGKAJIAN**

No	DS, DO, Masalah keperawatan	Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Identitas pasien	√		√	
2	Keluhan utama	√		√	
3	Riwayat menstruasi	√		√	
4	Riwayat perkawinan	√		√	
5	Riwayat kelahiran, persalinan		√		√
6	Riwayat kehamilan sekarang	√		√	
7	Riwayat penggunaan alat kontrasepsi		√		√
8	Riwayat penyakit	√		√	

9	Pola kehidupan sehari-hari	√		√	
10	Pemeriksaan fisik	√		√	
11	Data penunjang	√		√	
12	Gejala tanda mayor dan minor	√		√	

## B. DIAGNOSIS KEPERAWATAN

No	Diagnosis Keperawatan (PES)	Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	<i>Problem</i>				
	Kesiapan persalinan	√		√	
2	<i>Etiologi</i>				
	-				
3	<i>Symptoms</i>				
	Menyatakan keinginan untuk menerapkan gaya hidup yang tepat untuk persalinan	√		√	
	Menyatakan keinginan untuk menerapkan penatalaksanaan gejala ketidaknyamanan selama persalinan	√		√	
	Menyatakan rasa percaya diri menjalani persalinan	√		√	
	Menunjukkan perilaku proaktif selama persalinan - <b>Mengikuti senam hamil</b>	√		√	



### C. INTERVENSI KEPERAWATAN

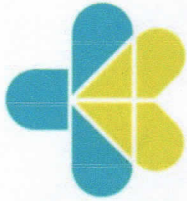
No	Intervensi Keperawatan	Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
	<b>SIKI</b> <b>Edukasi Persalinan</b>				
1	Identifikasi tingkat pengetahuan	√		√	
2	Identifikasi pemahaman ibu tentang persalinan	√		√	
3	Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan	√		√	
4	Anjurkan ibu mengikuti kelas ibu hamil pada usia kehamilan 28 minggu	√		√	
5	Jelaskan metode persalinan yang ibu inginkan	√		√	
6	Jelaskan persiapan dan tempat persalinan	√		√	

#### D. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

No	Intervensi Keperawatan	Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
	<b>SIKI</b> <b>Edukasi Persalinan</b>				
1	Mengidentifikasi tingkat pengetahuan	√		√	
2	Mengidentifikasi pemahaman ibu tentang persalinan	√		√	
3	Menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan	√		√	
4	Menganjurkan ibu mengikuti kelas ibu hamil pada usia kehamilan 28 minggu	√		√	
5	Menjelaskan metode persalinan yang ibu inginkan	√		√	
6	Menjelaskan persiapan dan tempat persalinan	√		√	

#### E. EVALUASI KEPERAWATAN

No	Evaluasi keperawatan	Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	S ( <i>subjektif</i> )	√		√	
2	O ( <i>objektif</i> )	√		√	
3	A ( <i>assesment</i> )	√		√	
4	P ( <i>planning</i> )	√		√	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN**

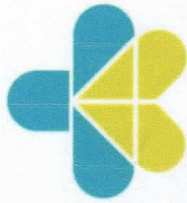
Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563  
Website : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)



### BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Ni Puku Erna Eka Yanti  
NIM : P07120017119  
JUDUL KARYA TULIS : Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2020  
PEMBIMBING I : Dr. Drs. IDM Ruspawan, Skp., M. Biomed

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Selasa 21 April 2020	I	Bimbingan KT1 BAB I sampai BAB VI	-Perbaiki sesuai data yang diambil dari repository.	
Rabu 22 April 2020	II	Bimbingan revisi Abstrak dan BAB V, Ringkasan Penelitian.	- Perbaiki abstrak maksimal 200 kata, perhatikan kalimat pada ringkasan	
Senin 27 April 2020	III	Bimbingan KT1 lengkap	- Sesuaikan dan perbaiki sesuai dengan saran yang telah disarankan.	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563  
Website : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)



### BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Ni Puku Erna Eka Yanhi  
NIM : 201120017119  
JUDUL KARYA TULIS : Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2020  
PEMBIMBING I : Dr. Drs. IOM Ruspawan, S.Kp., M. Biomed

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Rabu 29 April 2020	IV	Bimbingan revisi BAB V dan BAB VI Daftar Pustaka	- Perbaiki daftar pustaka sesuai dengan saran	
Kami 5 30 April 2020	V	Bimbingan KTI lengkap	- Lihat kembali dari awal susunan kalimat	
Sabtu 2 Mei 2020	VI	Bimbingan KTI lengkap	- ACC untuk ujian KTI	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563  
Website : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)



## BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Nii Puku Erna Eka Yanti  
NIM : P0712007119  
JUDUL KARYA TULIS : Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Senam Hamil  
Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan Pada Ibu  
Primigravida Trimester III di Puskesmas IV Denpasar  
Selatan Tahun 2020  
PEMBIMBING II : Ns. Dra. I Dewa Ayu Felut Surinah, S.Kep., M.Kes

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Jumat 8 Mei 2020	I	Bimbingan KTI BAB I sampai BAB VI	- Perhatikan penulisan kalimat agar sesuai dengan pengambilan data pada repository.	
Senin 11 Mei 2020	II	Bimbingan Abstrak dan Ringkasan Penelitian	- Perbaiki abstrak maksimal 200 kata, perbaiki ringkasan materi	
Selasa 12 Mei 2020	III	Bimbingan revisi Abstrak dan Penulisan Daftar Pustaka	- Perhatikan penulisan daftar pustaka	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563  
Website : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)



## BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Ni Puku Erna Eka Yanti  
NIM : P07120017119  
JUDUL KARYA TULIS : Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Ruskemas N Denpasar Selatan Tahun 2020  
PEMBIMBING II : Ns. Dra. P Dewa Ayu Ketut Surinarti, S.kep., M.kes

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Rabu, 13 Mei 2020	IV	Bimbingan lengkap KTI	- Perhatikan penulisan surat pengantar, dan cara penulisan kutipan	
Kamis, 14 Mei 2020	V	Bimbingan revisi lengkap KTI	- Perhatikan penulisan kalimat dan tata letak penulisan	
Jumat, 15 Mei 2020	VI	Bimbingan KTI lengkap	ACC dan siap untuk ujian KTI	



Edit



## Data Skripsi Mahasiswa

**N I M** P07120017119  
**Nama Mahasiswa** Ni Putu Erna Eka Yanti  
**Info Akademik** Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi D-III Keperawatan  
 Semester : 6

 Skripsi **Bimbingan** Jurnal Ilmiah Seminar Proposal Syarat Sidang

Bimbingan				
No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Pengajuan judul dan BAB I	15 Jan 2020	✓
2	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan BAB I dan BAB II	27 Jan 2020	✓
3	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan BAB II dan BAB III	31 Jan 2020	✓
4	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan BAB III	7 Feb 2020	✓
5	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan BAB IV	10 Feb 2020	✓
6	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB I	11 Feb 2020	✓
6	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan BAB I-IV	10 Feb 2020	✓
7	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB I dan BAB II	12 Feb 2020	✓
8	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB II dan BAB III	12 Feb 2020	✓
9	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB III	13 Feb 2020	✓
10	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB III dan BAB IV	13 Feb 2020	✓
11	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB I-IV	14 Feb 2020	✓
12	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan KTI	21 Apr 2020	✓
13	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan KTI	27 Apr 2020	✓
14	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan KTI	29 Apr 2020	✓
15	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan KTI	30 Apr 2020	✓
16	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan KTI	22 Apr 2020	✓
17	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	ACC	2 Mei 2020	✓
18	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan KTI	8 Mei 2020	✓
19	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi Abstrak	11 Mei 2020	✓
20	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan KTI	12 Mei 2020	✓
21	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi Bab 5	13 Mei 2020	✓
22	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan KTI	14 Mei 2020	✓
23	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	ACC	15 Mei 2020	✓