

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
PEMBERIAN SENAM HAMIL UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS
MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III
TAHUN 2020**



Oleh:

PUTU RATIH PRADNYANDARI

NIM. P07120017057

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
PEMBERIAN SENAM HAMIL UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS
MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III
TAHUN 2020**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program DIII
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

PUTU RATIH PRADNYANDARI

NIM. P07120017157

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

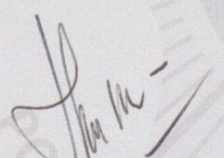
KARYA TULIS ILMIAH

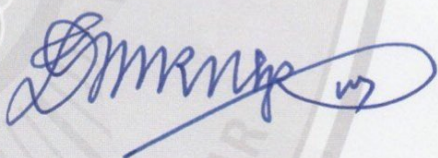
**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
PEMBERIAN SENAM HAMIL UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS
MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III
TAHUN 2020**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :


Ni Nyoman Hartati, S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196211081982122001


Dr. Drs. I Dewa Made Ruspawan, S.Kp., M.Biomed
NIP. 196005151982121001

MENGETAHUI:

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



J.P.G. Putra Yasa, S.Kp., M.Kes., Sp.MB

NIP. 197108141994021001

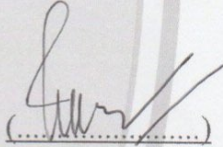

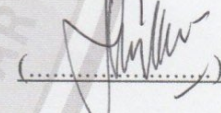
KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL:
GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
PEMBERIAN SENAM HAMIL UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS
MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III
TAHUN 2020

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 30 APRIL 2020

TIM PENGUJI :

1. Ns.Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat. (Ketua) 
NIP. 197202191994012001
2. Suratiah, S.Kep.,Ns.,M.Biomed NIP. (Anggota) 
196211081985122000
3. Ni Nyoman Hartati, S.Kep.,Ns.,M.Biomed NIP. (Anggota) 
196211081982122001

MENGETAHUI:

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



ID P G Putra Yasa, S.Kp., M.Kes., Sp.MB

NIP. 197108141994021001

**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
PEMBERIAN SENAM HAMIL UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS
MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III
TAHUN 2020**

Abstrak

Ansietas pada ibu hamil dapat menyebabkan lebih pendeknya masa gestasi, gangguan tidur (insomnia). Metode untuk membantu ibu hamil dalam menurunkan tingkat ansietas adalah olahraga yaitu senam hamil. Senam hamil adalah program kebugaran untuk membantu dalam proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan dengan pemberian senam hamil untuk menurunkan tingkat ansietas menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif* dan teknik pengumpulan data dokumentasi. Penelitian ini di ambil dari data repository dengan Judul Penelitian Gambaran Asuhan Keperawatan Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III tahun 2018. Hasil yang di dapatkan meliputi pengkajian keperawatan terdapat perbedaan pada hasil pengamatan data repository dengan teori yang dijadikan acuan oleh peneliti. Diagnosis yang dirumuskan diagnosis kebidanan. Intervensi tidak di dokumentasikan pada kedua dokumen pasien. Implementasi menggunakan evaluasi formatif. Evaluasi keperawatan yang digunakan adalah pendokumentasian SOAP.

Kata kunci : Primigravida trimester III, Senam hamil, Ansietas.

**DESCRIPTION OF NURSING WITH PRIVATE VOCATIONAL CARE FOR
REDUCE ANXIETHIC LEVELS FACING LABOR IN THE PRIMIGRAVID
MOTHER
TRIMESTER III
IN 2020**

Abstract

Anxietas in pregnant women can cause a shorter period of gestation, sleep disorder (insomnia). The method to help pregnant women in lowering the level of anxiety is the exercise of pregnant gymnastics. Pregnant Gymnastics is a fitness program to assist in the childbirth process. This research aims to determine the picture of nursing care with the provision of pregnant gymnastics to lower the level of anxiety facing childbirth in the mother of the third trimester. This research uses a type of descriptive research and documentation data collection techniques. This research was taken from the repository data with the title Research of nursing care to improve delivery readiness in mother Primigravida Trimester III year 2018. The results included in the treatment study were differences in the results of the documentation studies with the theory as a reference by researchers. Diagnosis formulated obstetrics diagnosis. The intervention is not documented on both patient documents. Implementation using formative evaluation. The treatment evaluation used is SOAP documentation.

Keywords: *Primigravida trimester III, Pregnancy exercises, Anxiety.*

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putu Ratih Pradnyandari

NIM : P07120017057

Program Studi : DIII

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2020

Alamat : Jl. Kemuda Perum. Benculuk Indah C 4, Tonja, Denpasar.

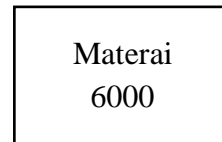
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir Dengan Judul Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, April 2020

Yang membuat pernyataan



Putu Ratih Pradnyandari

NIM. P07120017057

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Senam Hamil untuk menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III

Oleh : PUTU RATIH PRADNYANDARI (NIM : P07120017057)

Kehamilan adalah merupakan waktu transisi, yakni suatu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak tersebut lahir. Penelitian (Deklava et al., 2015) di Jepang menyebutkan bahwa dampak kecemasan pada ibu dikaitkan dengan lebih pendeknya masa gestasi, gangguan tidur (insomnia), persalinan seksio sesaria dan penggunaan anastesi epidural. Dampak pada bayi dikaitkan dengan lahir prematur, berat lahir rendah dan pertumbuhan janin yang kurang. Penelitian (Julia, Eva Asselmann, Franziska Einsle, 2016) di Inggris menyebutkan bahwa untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan *suporrted self-help*. Terdapat dua contoh *suporrted self-help* yaitu senam hamil dan prenatal yoga.

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil untuk mengencangkan system tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan selama kehamilan meskipun aktivitas rutin tetap dilakukan. Dalam karya tulis ini penulis menggunakan penelitian deskriptif observasional, dengan rancangan studi kasus. Penelitian deskriptif observasional yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini dan melakukan pengamatan non eksperimental.

Pada penelitian ini data yang dikaji pada pasien 1 dan pasien 2 sudah sesuai dengan teori karena petugas kesehatan sudah melaksanakan pengkajian yang lengkap sesuai dengan kesepakatan Puskesmas I Denpasar Utara. Terdapat perbedaan yang terjadi pada diagnosis yang ditegakkan oleh petugas kesehatan dengan diagnosis keperawatan yang peneliti rumuskan karena adanya perbedaan acuan dan disiplin ilmu yang digunakan dalam merumuskan diagnosa.

Setelah mengamati intervensi yang dicantumkan pada rekam medis pasien dan teori acuan yang digunakan peneliti, tidak terdapat kesenjangan yang berarti.

Petugas kesehatan telah mendokumentasikan rencana tindakan yaitu pemberian senam hamil, namun tidak mendokumentasikan tahapan senam hamil pada rekam medis pasien, hal ini terjadi karena lembar pendokumentasian yang terbatas. Hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat kesamaan pada implementasi yang diberikan pada pasien 1 dan 2.

Setelah mengamati evaluasi pada rekam medis pasien dan teori acuan yang digunakan peneliti, tidak terdapat kesenjangan yang berarti. Petugas kesehatan telah mendokumentasikan evaluasi keperawatan dengan metode SOAP, namun terdapat sedikit perbedaan, pada bagian *assessment* petugas kesehatan menuliskan diagnose kebidanan sedangkan perawat menuliskan tercapai atau tidaknya tujuan pada intervensi keperawatan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkatNya-lah peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III tepat pada waktunya.

Usulan penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

- a. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH., selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D-III Keperawatan Poltekkes Denpasar.
- b. I Dewa Putu Gd Putra Yasa, S.Kp.M.Kep.Sp.MB selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
- c. Ns. I Made Sukarja, S.Kep.M.Kep selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Usulan Penelitian ini.
- d. Ni Nyoman Hartati, S.Kep., Ns., M.BioMed., selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Usulan Penelitian ini.

- e. Dr. Drs. I Dewa Made Ruspawan, S.KP.,M.BioMed., selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Usulan Penelitian ini.
- f. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya kepada kami, sehingga peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
- g. Kedua orang tua saya , dan keluarga terdekat serta sahabat terdekat yang sudah memberikan dukungan kepada saya, baik dukungan yang bersifat fisik, psikologis, maupun finansial.
- h. Mahasiswa angkatan XXXII DIII Keperawatan Poltekkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan pada peneliti.
- i. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Usulan Penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, April 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|-------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| Abstrak..... | v |
| <i>Abstract</i> | vi |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT..... | vii |
| RINGKASAN PENELITIAN | viii |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xvi |
| DAFTAR SINGKATAN | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xviii |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Tujuan Penelitian | 4 |
| 1. Tujuan Umum Penelitian..... | 5 |
| 2. Tujuan Khusus Penelitian..... | 5 |
| C. Manfaat Penelitian | 5 |
| 1. Manfaat Teoritis..... | 5 |
| 2. Manfaat Praktis | 6 |
| BAB II..... | 7 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| A. Konsep Dasar Senam Hamil pada Ibu Primigravida Trimester III untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan | 7 |
| 1. Pengertian Senam Hamil | 7 |
| 2. Tujuan Senam Hamil..... | 7 |
| 3. Hal-hal yang Diperhatikan dalam Memulai Senam Hamil..... | 8 |

| | | |
|----------------------------------|---|----|
| 4. | Indikasi Senam Hamil | 8 |
| 5. | Kontraindikasi Senam Hamil | 8 |
| 6. | Tanda dan Gejala Peringatan Selama atau Setelah Senam Hamil | 9 |
| 7. | Hal-hal yang harus diperhatikan oleh ibu hamil selama melakukan senam | 9 |
| 8. | Panduan khusus yang harus diperhatikan selama ibu melakukan senam hamil | 10 |
| 9. | Perlengkapan alat dan ruangan yang diperlukan | 10 |
| 10. | Pelaksanaan Senam Hamil | 11 |
| 11. | Pengertian Ansietas..... | 12 |
| 12. | Kecemasan Pada Ibu Hamil..... | 13 |
| 13. | Rentang Respon Ansietas | 15 |
| 14. | Pengertian Trimester III | 17 |
| B. | Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III | 18 |
| 1. | Pengkajian..... | 18 |
| 2. | Diagnosis Keperawatan..... | 21 |
| 3. | Perencanaan Keperawatan..... | 22 |
| 4. | Implementasi..... | 23 |
| 5. | Evaluasi Keperawatan | 24 |
| BAB III | | 25 |
| KERANGKA KONSEP | | 25 |
| 1. | Kerangka Konsep..... | 25 |
| 2. | Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 25 |
| 1. | Variabel penelitian | 25 |
| 2. | Definisi operasional | 26 |
| BAB IV | | 27 |
| METODE PENELITIAN | | 27 |
| 1. | Jenis Penelitian | 27 |
| BAB V | | 32 |
| HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN | | 32 |
| A. | Hasil studi kasus | 32 |

| | | |
|----------------------|--------------------------------|----|
| 1. | Pasien 1..... | 32 |
| a. | Pengkajian Keperawatan | 32 |
| b. | Diagnosis Keperawatan..... | 34 |
| c. | Intervensi Keperawatan | 34 |
| d. | Implementasi Keperawatan | 34 |
| e. | Evaluasi Keperawatan..... | 35 |
| 1. | Pasien 2..... | 35 |
| a. | Pengkajian Keperawatan | 35 |
| b. | Diagnosis Keperawatan..... | 36 |
| c. | Intervensi Keperawatan | 37 |
| d. | Implementasi Keperawatan | 37 |
| e. | Evaluasi Keperawatan..... | 38 |
| A. | Pembahasan Studi Kasus | 38 |
| 1. | Pengkajian | 38 |
| 2. | Diagnosis | 40 |
| 3. | Intervensi | 41 |
| 4. | Implementasi..... | 43 |
| 5. | Evaluasi | 44 |
| B. | Keterbatasan..... | 45 |
| BAB VI..... | | 46 |
| A. | Simpulan | 46 |
| B. | Saran | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 49 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|---------|---|----|
| Tabel 1 | Diagnosis Keperawatan untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan..... | 22 |
| Tabel 2 | Perencanaan Keperawatan untuk Menurunkan Tingkat Ansietas menghadapi persalinan | 22 |
| Tabel 3 | Evaluasi Keperawatan Pemberian Senam Hamil untuk menurunkan tingkat ansietas..... | 24 |
| Tabel 4 | Definisi Operasional Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil untuk menurunkan Tingkat Ansietas menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III..... | 26 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1 Kerangka Konsep Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III | 25 |
|---|----|

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|------|---------------------------------------|
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |
| ANC | : <i>Antenatal Care</i> |
| KPD | : Ketuban Pecah Dini |
| HPHT | : Hari Pertama Haid Terakhir |
| LILA | : Lingkar Lengan Atas |
| HIV | : <i>Human Immunodeficiency virus</i> |
| TB | : <i>Tuberculosis</i> |
| IMS | : Infeksi Menular Seksual |
| BTA | : Bakteri Tahan Asam |
| USG | : <i>Ultrasonography</i> |
| KIA | : Klinik Ibu dan Anak |
| BAB | : Buang Air Besar |
| BAK | : Buang Air Kecil |
| TFU | : Tinggi Fundus Uteri |
| DJJ | : Detak Jantung Janin |
| UK | : Umur Kehamilan |
| TP | : Taksiran Persalinan |
| KIE | : Komunikasi, Informasi, dan Edukasi |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian | 51 |
| Lampiran 2 Realisasi Anggaran Belanja..... | 52 |
| Lampiran 3 Lembar Pengumpulan Dara..... | 53 |