

Lampiran 1

Jadwal Kegiatan Penelitian Asuhan Keperawatan Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III 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	Pengurusan izin penelitian								■	■	■	■										
6	Pengumpulan data										■	■	■	■								
7	Penyusunan KTI													■	■	■	■					
8	Pendaftaran & Penyerahan KTI															■	■					
9	Sidang KTI															■	■	■				
10	Revisi KTI																			■		
11	Penyerahan KTI																			■		

Lampiran 2

**Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Gambaran Asuhan Keperawatan
Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas
Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III**

Alokasi dana yang diperlukan dalam penelitian ini direalisasikan sebagai berikut :

No	Keterangan	Biaya
A	Tahap Persiapan	
	Penyusunan Proposal	Rp. 150.000
	Penggandaan Proposal	Rp. 100.000
	Revisi Proposal	Rp. 100.000
B	Tahap Pelaksanaan	
	Pengurusan Izin Penelitian	Rp. 100.000
	Penggandaan Lembar Pengumpulan Data	Rp. 100.000
	Transportasi dan Akomodasi	Rp. 100.000
C	Tahap Akhir	
	Penyusunan Laporan	Rp. 200.000
	Penggandaan Laporan	Rp. 200.000
	Revisi Laporan	Rp. 150.000
	Biaya Tidak Terduga	Rp. 150.000
Total biaya		Rp. 1.350.000

Lampiran 3

Format Pengumpulan Data

Judul Penelitian : Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Tahun 2020

Kode Responden : 001/002

Tanggal Penelitian :

Petunjuk pengisian

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

A. Pengkajian

No.	DS, DO, Masalah Keperawatan	Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi	√		√	
2.	Tampak gelisah		√		√
3.	Sulit tidur	√		√	
4.	Mengeluh pusing	√			√
5.	Frekuensi napas meningkat		√		√
6.	Frekuensi nadi meningkat		√		√
7.	Tekanan darah meningkat		√		√
8.	Sering berkemih	√		√	

B. Diagnosis Keperawatan

No.	Diagnosis Keperawatan (PES)	Pasien 1	Pasien 2
-----	-----------------------------	----------	----------

		Ya	Tidak	Ya	Tidak
Problem					
1.	Ansietas	√		√	
Etiology					
1.	Krisis situasional		√		√
2.	Kebutuhan tidak terpenuhi		√		√
3.	Krisis maturasional		√		√
4.	Ancaman terhadap konsep diri		√		√
5.	Ancaman terhadap kematian		√		√
6.	Kekhawatiran mengalami kegagalan		√		√
7.	Disfungsi sistem keluarga		√		√
8.	Hubungan orang tua-anak tidak memuaskan		√		√
9.	Factor keturunan		√		√
10.	Penyalahgunaan zat		√		√
11.	Terpapar bahaya lingkungan		√		√
12.	Kurang terpapar informasi	√		√	
Sign and Symptom					
1.	Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi	√		√	
2.	Tampak gelisah		√		√
3.	Sulit tidur	√		√	
4.	Mengeluh pusing	√			√
5.	Frekuensi napas meningkat		√		√
6.	Frekuensi nadi meningkat		√		√
7.	Tekanan darah meningkat		√		√
8.	Sering berkemih	√		√	

C. Intervensi

No.	Intervensi Keperawatan	Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan	√		√	
2.	Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik sebelumnya	√		√	
3.	Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelumnya dan sesudah latihan	√		√	

4.	Monitor respons terhadap terapi relaksasi	√		√	
5.	Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi	√		√	
6.	Jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia (misalnya senam hamil)	√		√	
7.	Anjurkan mengambil posisi nyaman	√		√	
8.	Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih	√		√	
9.	Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (misalnya senam hamil)	√		√	

D. Implementasi

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM HAMIL

Aspek yang dinilai	Pasien 1		Pasien 2	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1. Pengkajian				
a. Kaji ulang dan cek catatan atau status klien untuk memastikan bahwa klien perlu di lakukan senam hamil.	√		√	
b. Mengukur tanda-tanda vital	√		√	
2. Persiapan pasien	√		√	
a. Identifikasi klien untuk meyakinkan tindakan dilakukan pada klien yang tepat	√		√	
b. Jelaskan tujuan prosedur dan rasional tindakan (informed consent)	√		√	
c. Jelaskan posisi, waktu yang di butuhkan dan	√		√	

beberapa ketidaknyamanan atau efek samping.	√		√	
3. Persiapan lingkungan Pasang sampiran/ gorden untuk menjaga privasi	√		√	
4. Langkah kerja	√		√	
a. Awali interaksi dengan mengucapkan salam	√		√	
b. Jelaskan prosedur selengkapya pada klien.				
c. Beri kesempatan pada klien untuk bertanya.	√		√	
d. Pasang sampiran/gorden untuk menjaga privasi.				
e. Cuci tangan				
f. Latih klien untuk melakukan setiap gerakan senam hamil.	√		√	
g. Minta klien mengambil posisi terlentang dan rileks.	√		√	
h. Latihan 1: Latihan relaksasi (meditasi)	√		√	
1. Posisi duduk bersila	√		√	
2. Putar music yang lembut				
3. Minta ibu untuk memejamkan mata dan berkonsentrasi	√		√	
4. Lakukan kurang lebih selama 10 menit				
i. Latihan 2: Peregangan pada leher :	√		√	
1. Posisi duduk bersila dengan kedua tangan diletakkan menghadap ke atas di kaki				
2. Lakukan gerakan kepala dengan menengok ke kanan dan ke kiri secara bergantian 10 kali hitungan	√		√	
3. Selanjutnya gerakan kepala dengan				

menundukkan kepala dan kembali ke semula sampai 10 kali hitungan	√		√	
4. Kemudian gerakan kepala memutar secara bergantian sampai 10 kali hitungan.	√		√	
j. Latihan 3: Peregangan pada otot bahu :				
1. Posisi duduk bersila	√		√	
2. Lakukan gerakan dengan memutar otot bahu ke depan dan kebelakang secara bergantian sampai 10 kali hitungan.	√		√	
3. Kemudian tangan kiri memegang perut kanan bawah, tangan kanan di angkat ke atas, lakukan secara bergantian sampai 10 kali hitungan.	√		√	
k. Latihan 4 : Peregangan pada punggung dan pinggang :	√		√	
1) Posisi duduk bersila	√		√	
2) Kedua tangan diangkat secara bergantian				
3) Selanjutnya letakkan tangan kanan di bagian sisi kanan dan tangan kiri di lutut kanan, lakukan secara bergantian sampai 10 kali hitungan.	√		√	
l. Latihan 5 : Peregangan otot payudara :	√		√	
1) Posisi duduk bersila	√		√	
2) Satukan kedua tangan dan tempelkan di depan payudara, kemudian Tarik dan satukan kembali secara				

<p>bergantian. Lakukan sampai 10 kali hitungan.</p> <p>m. Latihan 6 : Latihan pernapasan :</p> <p>1. Pernafasan Dilakukan dengan cara mulut tertutup kemudian tarik nafas lalu keluarkan dengan lembut.</p> <p>2. Atur posisi duduk ibu, duduk bersila sambil mengeluarkan nafas dari mulut.</p> <p>n. Latihan 7 : Peregangan pada otot paha bagian dalam :</p> <p>1) Posisi duduk bersila</p> <p>2) Letakkan kedua tangan di atas paha, kemudian tekan dan angkat, lakukan secara bergantian sampai 10 kali hitungan.</p> <p>3) Selanjutnya luruskan kedua kaki, kemudian tekuk secara bergantian sampai 10 kali hitungan.</p> <p>o. Latihan 8 Peregangan pada kaki :</p> <p>1. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).</p> <p>2. Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.</p> <p>3. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan</p>	<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>		<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>	
---	--	--	--	--

4. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan.	√		√	
p. Terminasi: tanyakan respon klien, einforcement, kontrak waktu, salam.	√		√	
q. Evaluasi hasil: tercapainya gerakan senam hamil.	√		√	
r. Cuci tangan				

E. Evaluasi

No.	Evaluasi Keperawatan	Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Pasien tampak rileks.	√		√	
2.	Pasien mengatakan kecemasan sudah berkurang	√		√	
3.	Frekuensi napas normal.	√		√	
4.	Frekuensi nadi normal.	√		√	
5.	Tekanan darah normal.	√		√	



**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



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Putu Rafih Pradnyandā
NIM : 207120019057
JUDUL KARYA TULIS : Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil
Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan
Pada Ibu Primigravida Trimester III Tahun 2020
PEMBIMBING 1 : Ni Nyoman Hartati, S.Kep., Ns., M. Biomed.

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin, 6 April 2020	7	Bimbingan Bab V	puberiki rencana asun	✓
Rabu, 8 April 2020	8	Bimbingan Bab VI	puberiki rencana asun	✓
Jumat, 10 April 2020	9	Bimbingan Bab V dan VI	lay jritus - tuliskan hasil dr pemeriksaan	✓
Senin, 13 April 2020	10	Bimbingan Bab V dan VI	lay jritus	✓
Jumat, 17 April 2020	11	Bimbingan KTI Keseluruhan	Cek ulang tabakula 4x Bulun for dua	✓
Selasa, 21 April 2020	12	Bimbingan KTI Keseluruhan	a ee ujias	✓



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



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Puhi Ratih Pradnyandani
NIM : PCSI.20017057
JUDUL KARYA TULIS : Bambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pembinaan Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester II Tahun 2020
PEMBIMBING ⁱⁱ : Dr. Drs. Dewa Made Ruspanan, S.Kp., M.Biomed.

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Selasa, 7 April 2020	7	Bimbingan Bab V	- perbaiki - lanjut	
Kamis, 9 April 2020	8	Bimbingan Bab VI	- perbaiki - lanjut	
Senin, 13 April 2020	9	Bimbingan Bab V dan VI	- Lanjutkan	
Rabu, 15 April 2020	10	Bimbingan Bab IV V dan VI	- Perbaiki pembahasan	
Senin, 20 April 2020	11	Bimbingan KTI Keseluruhan	- perbaiki simpulan	
Rabu, 22 April 2020	12	Bimbingan KTI Keseluruhan	- perbaiki tata tulis - Ace ujan	

N I M P07120017057

Nama Mahasiswa Putu Ratih Pradnyandari

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	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan Bab I	13 Jan 2020	✓
2	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan Bab II	15 Jan 2020	✓
3	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan Bab III	17 Jan 2020	✓
4	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan Bab IV	19 Jan 2020	✓
5	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan Bab II	24 Jan 2020	✓
6	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan Bab II dan III	30 Jan 2020	✓
7	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan Bab I	21 Jan 2020	✓
8	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan Bab II	27 Jan 2020	✓
9	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan Bab III	30 Jan 2020	✓
10	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan Bab IV	4 Feb 2020	✓
11	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan Bab II	7 Feb 2020	✓
12	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan Bab III dan IV	10 Feb 2020	✓
13	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan Bab V	6 Apr 2020	✓
14	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan Bab VI	8 Apr 2020	✓
15	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan Bab V dan VI	10 Apr 2020	✓
16	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan Bab IV V VI	13 Apr 2020	✓
17	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan KTI keseluruhan	17 Apr 2020	✓
18	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan KTI keseluruhan	21 Apr 2020	✓
19	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan Bab V	7 Apr 2020	✓
20	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan Bab VI	9 Apr 2020	✓
21	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan Bab V dan VI	13 Apr 2020	✓
22	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan Bab IV V VI	15 Apr 2020	✓
23	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan KTI keseluruhan	20 Apr 2020	✓
24	196005151982121001 - I DEWA MADE RUSPAWAN, S.Kp., M.Biomed.	Bimbingan KTI keseluruhan	22 Apr 2020	✓