

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

**Realisasi Jadwal Kegiatan Penelitian  
Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman pada Ibu Hamil Trimester  
III di Poskesdes Selat Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I**

No.	Kegiatan	Waktu Kegiatan (Dalam Minggu)											
		Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Penyusunan BAB I – III KIAN												
2.	Pelaksanaan Asuhan Keperawatan												
3.	Penyusunan Laporan KIAN Keseluruhan												
4.	Ujian KIAN												
5.	Revisi KIAN												
6.	Pengumpulan KIAN												

**Keterangan : warna hitam (proses penyusunan)**

## Lampiran 2

### Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman pada Ibu Hamil Trimester III di Poskesdes Selat Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I

Alokasi dana yang diperlukan dalam penelitian ini direncanakan sebagai berikut.

No.	Rincian Kegiatan	Biaya	
		Frekuensi × @satuan (Rp)	Jumlah
1.	Pengurusan Surat Izin Penelitian	1 × Rp 200.000,-	Rp 200.000,-
2.	Pengumpulan Data		
	Penggandaan Format Pengkajian Keperawatan Antenatal	2 × Rp 10.000,-	Rp. 20.000,-
	Penggandaan Lembar Persetujuan	2 × Rp 5.000,-	Rp 10.000,-
	Penggandaan SPO Prenatal Yoga	2 × Rp 10.000,-	Rp 20.000,-
5.	Enumerator	1 × Rp 200.000,-	Rp 200.000,-
6.	Transportasi	1 × Rp 50.000,-	Rp 50.000,-
7.	Penyusunan Laporan	1 × Rp 250.000,-	Rp 250.000,-
8.	Revisi dan Pengumpulan Laporan	1 × Rp 250.000,-	Rp 250.000,-
<b>Total</b>			<b>Rp 1.000.000,-</b>

### **Lampiran 3**

#### **Lembar Permohonan Menjadi Responden**

Kepada

Yth. Calon Responden

Di –

Poskesdes Selat

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar bermaksud untuk melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman melalui terapi prenatal yoga di Poskesdes Selat Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I, asuhan keperawatan yang dilakukan ini sebagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Profesi Ners. Berkaitan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan bapak/ibu/saudara/i untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi penyusunan karya ilmiah akhir Ners ini. Informasi yang bapak/ibu/saudara/i berikan akan dijaga kerahasiannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Singaraja, 2022

Penulis

## Lampiran 4

### Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai Peserta Penelitian

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara/i, kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan studi kasus ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan di bawah dengan saksama dan disilakan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman pada Ibu Hamil Trimester III di Poskesdes Selat Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I
Peneliti Utama	Putu Ayu Suadnyani
Pembimbing	1. Ni Nyoman Hartati, S. Kep., Ns., M.BioMed 2. Dra.I.D.A Ketut Surinati, S.Kep.,Ns.,M.Kes
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Poskesdes Selat
Sumber Pendanaan	Swadana

Studi kasus ini bertujuan untuk adalah mengetahui asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman melalui terapi prenatal yoga di Poskesdes Selat wilayah kerja Puskesmas Sukasada I. Jumlah pasien kelolaan sebanyak satu orang dengan syaratnya, yaitu kriteria inklusi merupakan ibu hamil trimester III yang melakukan ANC di Poskesdes Selat, usia ibu hamil 20–35 tahun tanpa penyakit penyerta/komplikasi kehamilan, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani *inform consent* saat pengambilan data. Kriteria eksklusi yaitu responden yang yang tidak diperbolehkan melakukan aktivitas fisik berkaitan dengan kesehatan ibu dan janin yang dikandung, berdasarkan riwayat pemeriksaan dalam buku KIA.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam studi kasus ini, maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Kompensasi lain yaitu peneliti akan memberikan snack untuk pasien kelolaan. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data pasien kelolaan dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/I pada studi kasus ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/i dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari kegiatan kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk berhenti sebagai pasien kelolaan tidak akan memengaruhi mutu dan akses/kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara/i diminta untuk menandatangani formulir “*Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai Peserta Penelitian*” setelah Bapak/Ibu/Saudara/i akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat memengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/i. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti. CP : Putu Ayu Suadnyani (081339135674).

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/i di bawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/i telah membaca, memahami, dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian.**

**Peserta/Subyek Penelitian,**

**Peneliti**

---

Tanggal :     /     /

---

Tanggal :     /     /

**Saksi :**

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela

**Saksi**

---

Tanggal :     /     /

## Lampiran 5

### Standar Prosedur Operasional (SPO) Prenatal Yoga

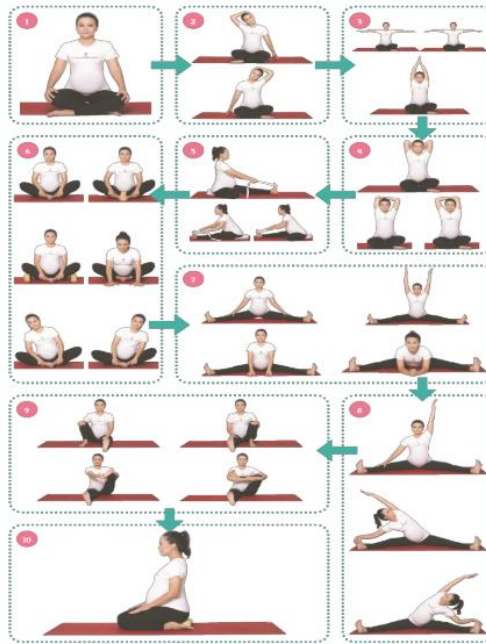
<b>STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) PRENATAL YOGA IBU HAMIL TRIMESTER III</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>
PENGERTIAN	Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan, untuk menghindari calon ibu dari cedera dan juga demi kenyamanan serta keamanannya.
TUJUAN	Mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak.
MANFAAT	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil</li><li>2. Melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin</li><li>3. Mengatasi sakit punggung dan pinggang, konstipasi (sembelit), saluran urin yang lemah, pegal-pegal dan bengkak pada sendi</li><li>4. Melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai jalan lahir, membuatnya lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran</li><li>5. Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan</li><li>6. Mempermudah proses persalinan dengan menjaga suasana pikiran tetap relaks, menjaga napas tetap dalam</li><li>7. Menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak dalam kandungan</li><li>8. Mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan</li></ol>
INDIKASI	Kehamilan normal dan sehat dengan umur kehamilan memasuki trimester III (28-40minggu)
KONTRAINDIKASI	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pre eklamsi</li><li>2. Placenta previa (plasenta menutupi jalan lahir)</li><li>3. Cervix incompetent (mulut rahim mengalami pembukaan dan penipisan sebelum waktunya)</li><li>4. Hipertensi</li><li>5. Riwayat perdarahan/keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya</li></ol>

PERSIAPAN PASIEN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kondisi ibu dan janin sehat</li> <li>2. Hindari perut kenyang sebelum berlatih yoga</li> <li>3. Sebaiknya dilakukan pada pagi hari atau petang (merupakan saat yang tepat untuk berkonsentrasi) dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu, dilakukan selang seling perhari satu kali.</li> <li>4. Minum air sesering mungkin (sebelum, selama, dan sesudah berlatih yoga)</li> <li>5. Kenakan pakaian yang longgar</li> <li>6. Lakukan semampunya</li> <li>7. Berhentilah berlatih jika mengalami kondisi : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengurangan gerakan janin</li> <li>- Tekanan darah naik (lebih dari 140/90 mmHg)</li> <li>- Terus menerus mual dan muntah</li> <li>- Timbul kontraksi rahim dengan interval lebih sering (&lt; 20mnt sekali)</li> <li>- Perdarahan per vagina</li> <li>- Pecah ketuban</li> <li>- Nyeri persendian, dada, dan kepala</li> <li>- Bengkak pada pergelangan kaki</li> </ul> </li> </ol>
PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SPO prenatal yoga</li> <li>2. Alas/matras</li> <li>3. Musik (dengan alunan yang lembut)</li> </ol>
PETUGAS	Praktisi Yoga (Bidan) dan Mahasiswa
PROSEDUR PELAKSANAAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>A. Tahap orientasi <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menyampaikan tujuan</li> <li>4. Menjelaskan prosedur</li> <li>5. Menanyakan kesiapan pasien</li> </ol> </li> <li>B. Tahap kerja <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lakukan Latihan 1 (Pemanasan) ± 10 menit <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Head <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk sukhāsana (duduk bersila biasa) jaga tulang belakang tetap panjang dan pandangan ke depan</li> </ul> </li> <li>b. Side Head <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk bersila dengan tangan kanan memegang telinga kiri dan tangan kiri memegang matras, “patahkan” leher ke kanan dengan telapak tangan kiri berusaha berjalan menjauhi tubuh, lakukan juga di sisi sebaliknya, lakukan sebanyak 4 siklus.</li> </ul> </li> <li>c. Sukhāsana in Urdhava Namaskara <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk bersila</li> <li>- <i>Inhale</i>, rentangkan tangan ke samping kanan dan kiri sejajar dengan bahu, putar bahu ke arah luar dan putar pergelangan tangan sehingga pergelangan tangan menghadap ke atas.</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Exhale</i>, putar bahu ke dalam sehingga pergelangan tangan juga memutar ke dalam dan telapak tangan menghadap ke bawah</li> <li>- <i>Inhale</i>, lakukan gerakan memutar kembali (rotate out), lalu angkat kedua tangan ke atas dengan posisi tangan menyembah/ bersatu dan kedua telapak tangan di atas kepala.</li> </ul> <p>d. Side Elbow</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk bersila</li> <li>- <i>Inhale</i>, angkat kedua lengan, tekuk sehingga siku menghadap langit-langit</li> <li>- Gunakan tangan kiri untuk memegang siku kanan dan tarik hingga siku kanan semakin tegak menghadap langit-langit, tahan hingga 3-5 siklus napas. Lakukan di sisi sebaliknya, lakukan sebanyak 3 putaran bagi sisi kanan dan kiri</li> </ul> <p>e. Janu Sirsasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk bersila</li> <li>- Kaki kiri lurus ke depan, tekuk lutut kanan dengan tumit menyentuh pangkal paha dan jempol kaki kanan menyentuh paha dalam kaki kiri, aktifkan kaki kiri, tarik telapak kaki kiri menggunakan strap/tali, lakukan juga di sisi sebaliknya</li> </ul> <p>f. Baddha Konasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Satukan kedua telapak kaki, bagi para ibu yang mengalami kekakuan pada tulang selangkangan (ditandai dengan lutut yang sangat naik seperti pada gambar), anda bisa meletakkan balok di antara kedua telapak kaki, jika pose ini dirasa kurang nyaman, anda bisa mengganjal kedua paha dengan balok, bolster/guling, atau lipatan selimut</li> <li>- Letakkan tangan ke depan, jaga agar tulang belakang tetap panjang. Tekan telapak kaki sehingga anda merasakan otot paha dalam menjadi kencang dan panggul bagian atas semakin terbuka</li> <li>- Ketika sudah melakukan sebanyak 3-5 kali, anda bisa memutar tulang belakang dengan gerakan memutar ke kanan dan ke kiri sembari mempertahankan posisi kaki tetap baddha konasana (pose ini sangat baik untuk ibu yang hamil tua, hindari pose ini apabila umur kehamilan sudah &gt; 34 minggu, dengan keluhan sungsang, lintang dan SPD/Simfisis Pubis Disfungsi/kekakuan di daerah panggul, karena pose ini bertujuan membuka PAP)</li> </ul> <p>g. Upavista Konasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduklah dengan meluruskan kedua kaki ke samping kanan dan kiri dengan lebar dan pastikan kaki tetap aktif</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Inhale</i>, angkat kedua tangan ke atas</li> <li>- <i>Exhale</i>, letakkan tangan di matras dan tekuk sedikit tubuh ke depan, pastikan tulang belakang tetap panjang, dada tetap terbuka, bahu tetap relaks, dan pandangan lurus ke depan. Jika anda cukup fleksibel, kaitkan kedua tangan, taruh tangan di depan kaki membentuk segitiga, bertumpu pada kedua tangan, jaga posisi punggung tetap lurus dan panjang, tidak boleh melengkung, serta perut tidak boleh tertekan (pose ini sangat membantu menipiskan jalan lahir serta membuka panggul)</li> </ul> <p>h. Upavista Side Stretch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduklah dengan posisi kaki melebar ke samping kanan dan kiri</li> <li>- Saat <i>inhale</i>, angkat tangan kiri ke atas, panjangkan sisi kiri tubuh</li> <li>- Saat <i>exhale</i>, “jatuhkan” tubuh ke kanan, raih telapak kaki kanan menggunakan tangan kanan, jaga tubuh tetap memanjang. Lakukan di sisi sebaliknya, tahan selama 3 siklus napas di setiap sisi</li> </ul> <p>i. Open Satu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk dengan kedua kaki lurus ke depan selebar bahu</li> <li>- Tekuk dan tarik lutut kaki kiri</li> <li>- Angkat telapak kaki dan lakukan gerakan memutar terlebih dahulu untuk merelakskan sendi di selangkangan dan lutut, setelah terasa nyaman silakan gendong kaki anda, persis seperti menggendong bayi, lakukan juga di sisi sebaliknya (pastikan perut tidak tertekan)</li> </ul> <p>j. Virasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduklah dengan menekuk lutut ke belakang, agar nyaman dan tulang belakang tetap panjang, ganjal pantat menggunakan balok, bernapaslah dengan lembut pada pose ini</li> </ul>
--	--



2. Latihan 2 (Gerakan Inti) ± 15 menit

a. Cat Cow Pose

- Lakukan *table pose*. *Inhale*, tekan kedua lutut dan tulang kering serta kedua tangan, buka dada dan arahkan pandangan ke atas
- *Exhale*, lengkungkan tulang belakang ke atas, masukkan tulang ekor, tundukkan kepala, dan arahkan pandangan ke perut, lakukan sebanyak 4 siklus
- (selaraskan napas, jaga keseimbangan, saat *inhale* otot perut jangan terlalu meregang dengan menjaga perut tidak “jatuh” ke bawah)

b. Adho Mukha Virasana

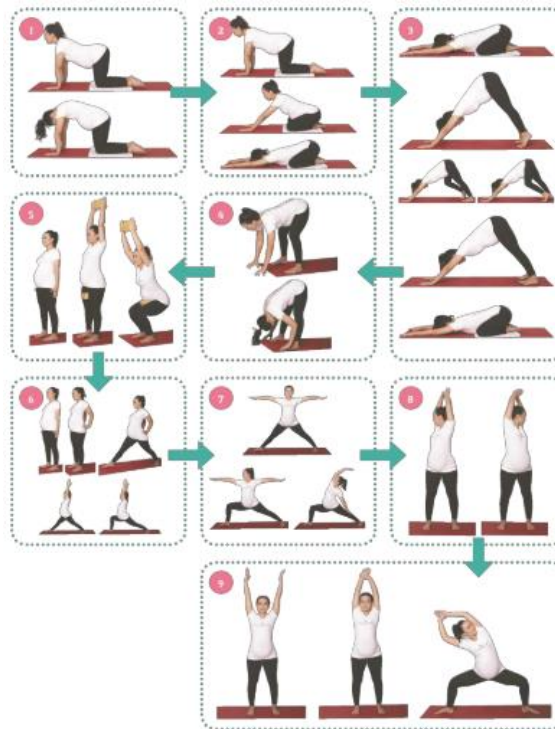
- Lakukan *table pose*, buka kedua lutut selebar matras, sentuhkan punggung telapak kaki pada matras
- Letakkan pantat pada tumit, pastikan pantat benar-benar menempel pada tumit, arahkan pandangan ke matras depan
- Langkahkan kedua tangan maksimal ke depan, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh, letakkan dahi dengan lembut ke matras, tahan pose selama 3-5 siklus napas (pastikan pantat tidak sampai terangkat. Bisa gunakan balok, selimut, bolster untuk meletakkan dahi agar punggung tetap panjang serta tetap memberikan ruang untuk rahim)

c. Adho Mukha Svanasana

- Awali dengan adho mukha virasana, pastikan tangan menempel di matras dan tidak bergeser maju ataupun mundur. Saat *inhale*, jejakkan kaki ke matras, bangunkan badan

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Exhale</i>, angkat kedua lutut dan pantat ke atas, tekan kedua tangan, panjangkan tulang belakang dengan mengarahkan tulang ekor ke langit-langit, jinjitkan kaki jika lutut dan betis terlalu kaku (tetap bertumpu pada telapak tangan dan kaki, bukan pada bahu)</li> <li>- Ketika anda merasa lutut terlalu kaku, lakukan <i>walking dog</i>, yaitu gerakan seolah-olah berjalan dengan menyentuhkan tumit secara bergantian ke matras, pastikan panggul tetap stabil</li> <li>- Ketika anda merasa nyaman dan yakin bisa melakukannya, turunkan dan tekan tumit ke matras, jaga keseimbangan serta pastikan punggung tetap lurus memanjang</li> <li>- <i>Exhale</i>, turunkan kedua lutut dengan posisi lutut dibuka selebar matras dan lakukan pose <i>ardho mukha virasana</i>, beristirahat di pose ini dan tahan selama 3-5 siklus napas</li> </ul> <p>d. Uttanasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dari <i>adhomuka svanasana</i>, langkahkan kaki ke depan satu per satu. Lalu buka kaki selebar matras untuk memberi ruang bagi perut pada saat <i>full pose</i></li> <li>- <i>Inhale</i>, angkat kedua tangan ke atas, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh</li> <li>- <i>Exhale</i>, tekuk sedikit lutut, lalu bawa kedua tangan ke bawah, jaga posisi punggung tetap Panjang, pandangan ke depan</li> <li>- Panjangkan tulang belakang, biarkan kepala menggantung ke depan, Arahkan pandangan mata ke belakang, Pastikan tulang ekor menghadap ke langit-langit untuk memanjangkan tulang belakang</li> <li>- <i>Inhale</i>, arahkan pandangan ke depan, dengan tangan kanan memegang paha kanan dan tangan kiri kiri memegang paha kiri.</li> <li>- <i>Exhale</i>, berdiri posisi tangan lurus ke bawah di sisi kanan dan kiri tubuh (hindari pose ini bagi ibu hamil yang mengalami hipertensi, anemia berat, glaucoma, serta memiliki riwayat vertigo)</li> </ul> <p>e. Utkatasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiri, kedua tangan di samping tubuh dengan telapak kaki paralel dan dibuka selebar panggul</li> <li>- Ambil dua balok, satu letakkan di paha dalam dan satu lagi pegang menggunakan kedua tangan di atas kepala</li> <li>- <i>Inhale</i>, Tarik balok menggunakan kedua tangan ke atas, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh</li> <li>- <i>Exhale</i>, condongkan badan anda 15 derajat ke depan, tekuk lutut, lalu masukkan tulang ekor, kencangkan otot paha dalam</li> </ul>
--	--

	<p>f. Virabhadrasana 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiri, kedua tangan di samping tubuh dengan kaki paralel dibuka selebar panggul</li> <li>- Letakkan tangan anda di belakang panggul dengan jari-jari menghadap ke arah atas dan pastikan bahu terbuka dengan memutar bahu ke belakang dan siku saling berdekatan</li> <li>- Langkahkan kaki kiri jauh ke belakang, jaga keseimbangan</li> <li>- <i>Inhale</i>, angkat kedua tangan ke atas dan pastikan tulang belakang memanjang, masukkan tulang ekor dan pastikan pubis up</li> <li>- Tekuk lutut kaki kanan membentuk sudut 90 derajat. Pastikan lutut segaris dengan tumit dan posisi paha sejajar dengan matras.</li> </ul> <p>g. Virabhadrasana 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rentangkan tangan, berdiri dengan kaki terbuka selebar pergelangan tangan saat telentang</li> <li>- Buka kaki kanan 90 derajat ke kanan, kaki kiri masuk ke dalam 45 derajat, sesuaikan panggul sejajar dengan bahu. <i>Inhale</i>, panjangkan tulang belakang</li> <li>- <i>Exhale</i>, tekuk lutut kaki kanan membentuk sudut 90 derajat, pastikan lutut segaris dengan tumit, paha sejajar dengan matras, arahkan pandangan ke tangan kanan, pastikan kedua lengan sejajar dengan bahu. Jika mampu, lakukan gerakan variasi tangan kanan ke atas menjauhi kepala dengan tangan kiri bertumpu pada bagian lutut belakang kaki kiri</li> </ul> <p>h. Stretch Twist</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Inhale</i>, berdiri kaki selebar bahu, kaitkan pergelangan tangan kanan menggunakan jari tangan kiri</li> <li>- <i>Exhale</i> dan lakukan <i>gentle twist</i> ke kanan dan kiri dengan lembut dan ringan</li> </ul> <p>i. Goddess Pose</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buka kaki selebar pergelangan tangan saat telentang, buka kedua telapak kaki ke arah kiri dan kanan. <i>Inhale</i>, angkat kedua tangan ke atas</li> <li>- Raih pergelangan tangan kiri menggunakan jari tangan kanan</li> <li>- <i>Exhale</i>, tekuk kedua lutut sambil tarik tangan selama 3-5 siklus napas. Lakukan juga pada sisi sebaliknya kiri menjauh ke arah kanan. Tahan</li> </ul>
--	---



3. Latihan 3 (Pendinginan) ± 5 menit

a. Ardho Mukha Virasana

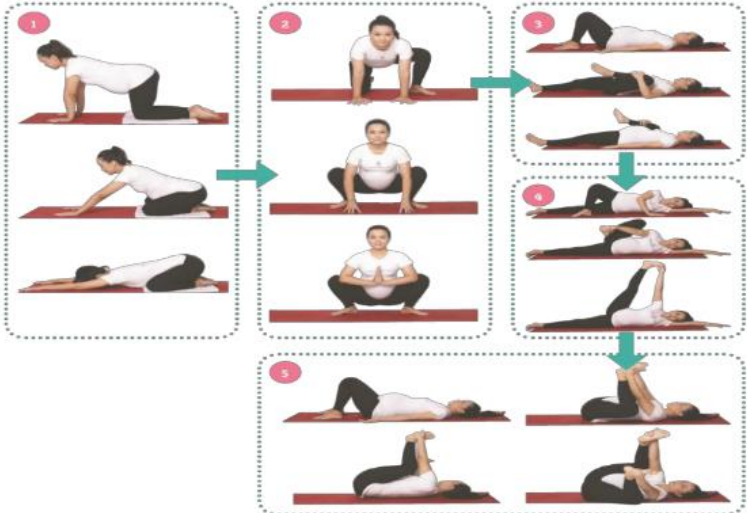

- Lakukan *table pose*, buka kedua lutut selebar matras, sentuhkan kedua punggung telapak kaki pada matras
- Letakkan pantat ke tumit, arahkan pandangan ke matras depan
- Langkahkan kedua tangan ke depan hingga maksimal, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh, letakkan dahi dengan lembut ke matras, tahan pose ini selama 3-5 siklus napas

b. Squatting

- Dari posisi merangkak, langkahkan kaki ke depan satu per satu
- Berjongkoklah
- Tangkupkan kedua tangan di depan dada untuk membantu menjaga dada dan bahu tetap terbuka dan relaks (hindari pose ini bagi anda yang menderita hemoroid atau wasir. Jika tetap ingin melakukannya ganjal pantat dengan balok atau bolster, lalu lakukan kegel exercise, dengan mengerutkan otot panggul seolah menahan buang air kecil, lalu kendurkan untuk menguatkan otot dasar pelvis)

c. Release

- Telentang dengan kedua kaki ditekuk
- Tekuk lutut dan bawa ke arah samping tubuh bergantian satu per satu dengan kaki yang satu lurus ke depan

	<p>d. Anantasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidurlah miring ke kiri, kaki kiri lurus ke depan, tekuk kaki kanan di depan kaki kiri</li> <li>- Raih jempol kaki kanan menggunakan jari telunjuk tangan kanan</li> <li>- Angkat dan luruskan kaki ke atas, pastikan tubuh tetap seimbang</li> </ul> <p>e. Happy Baby</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Inhale</i>, tidurlah telentang dengan kedua kaki ditekuk. Masukkan tulang ekor sehingga seluruh lumbal menyentuh lantai/ matras</li> <li>- <i>Exhale</i>, tekuk kedua lutut ke arah perut</li> <li>- Goyangkan badan ke kiri dan ke kanan, relaksan otot leher dan kepala anda</li> </ul>  <p>4. Latihan 4 (Relaksasi) ± 5 menit</p> <p>a. Savasana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akhiri latihan dengan tidur miring ke kiri atau ke kanan dengan lutut dan tulang kering diganjal supaya panggul tetap terbuka dan selaras</li> </ul> 
DOKUMEN TERKAIT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprillia, Y. (2019). Gentle Birth. PT Gramedia Widiaiswara Indonesia.</li> <li>2. Aprillia, Y. (2020). Prenatal Gentle Yoga. PT Gramedia Pustaka Utama.</li> <li>3. Sindhu, P. (2011). Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna. PT Mizan Pustaka.</li> <li>4. Setyowati, H. (2017). Modul Praktikum Keperawatan Maternitas II. Unimma Magelang.</li> </ol>

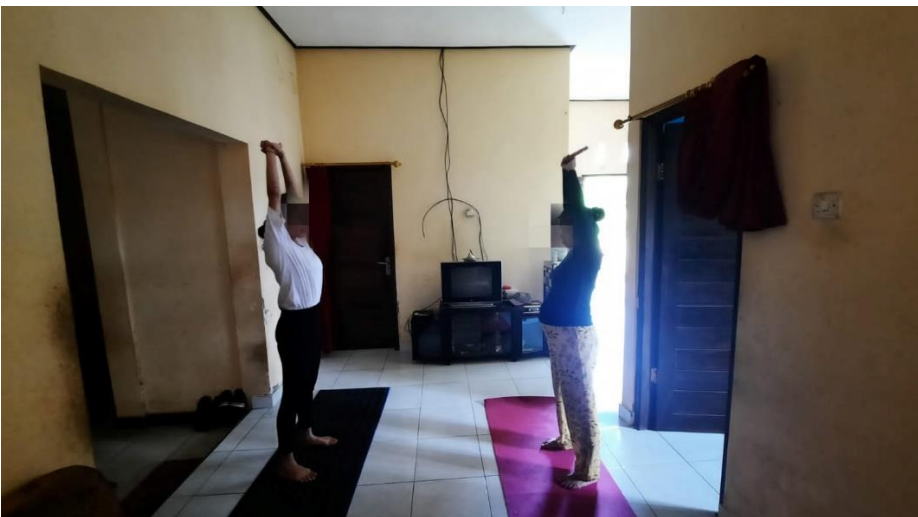
**Lampiran 6**

**Dokumentasi Implementasi Keperawatan**











**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>

Email : [info@poltekkes-denpasar.ac.id](mailto:info@poltekkes-denpasar.ac.id)



Nomor : PP.08.02/020/ 0270 /2022

15 Maret 2021

Hal : Mohon ijin Penelitian

Yth:

Bidan Desa Poskesdes Selat  
Desa Selat, Kecamatan Sukasada,  
Buleleng, Bali

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2021-2022, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama : Putu Ayu Suadnyani  
Nim : P07120321011  
Judul penelitian : Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman pada Ibu Hamil Trimester III di Poskesdes Selat Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I  
Lokasi penelitian : Poskesdes Selat  
Waktu penelitian : Maret - April 2022

Kegiatan penelitian dilaksanakan dengan mengutamakan aspek keselamatan subyek penelitian dan peneliti, serta memperhatikan anjuran pemerintah terkait Covid-19 serta menerapkan protokol kesehatan yang ketat.

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih



Ketua Jurusan Keperawatan

Ners. I Made Sukarja, S.Kep, M.Kep  
NIP : 196812311992031020



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar  
Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448  
Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>  
Email : [info@poltekkes-denpasar.ac.id](mailto:info@poltekkes-denpasar.ac.id)



**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI**  
**SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN KARYA ILMIAH AKHIR**  
**PRODI PROFESI NERS KEPERAWATAN POLTEKKES DENPASAR**

Nama Mahasiswa : Putu Ayu Suadnyani  
NIM : P07120321011

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	27/4-2022		Bunatih
2	Perpustakaan	27/4-2022		Dewi Nyoman Triusijaya
3	Laboratorium	27/4 2022		Suwandani
4	HMJ	27/4 2022		Ratna Oka Kusuma Jaya
5	Keuangan	27/4-2022		I. A. Suabdi-B
6	Administrasi umum/ perlengkapan	27/4-2022		Dayu Arit

**Keterangan :**

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Karya Ilmiah Akhir jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.



Denpasar.....  
Ketua Jurusan Keperawatan,

Ners. I Made Sukarja. S.Kep.M.Kep.  
NIP. 196812311992031020



## Data Skripsi Mahasiswa

N I M P07120321011  
 Nama Mahasiswa Putu Ayu Suadnyani  
 Info Akademik Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Profesi Ners  
 Semester : 2

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.	Pengajuan topik dan judul KIAN	17 Mar 2022	✓
2	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan dan bimbingan BAB I KIAN	18 Mar 2022	✓
3	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Pengajuan judul dan bimbingan BAB I KIAN	18 Mar 2022	✓
4	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Revisi BAB I KIAN (bagian latar belakang)	22 Mar 2022	✓
5	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi BAB I KIAN (tata cara penulisan, sumber kutipan, dan spasi)	23 Mar 2022	✓
6	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan hasil revisi BAB I dan bimbingan BAB II serta SPO Prenatal Yoga	28 Mar 2022	✓
7	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Pengajuan hasil revisi BAB I dan bimbingan BAB II serta SPO Prenatal Yoga	28 Mar 2022	✓
8	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi BAB II KIAN (tata cara penomoran, penulisan kutipan, dan spasi)	28 Mar 2022	✓
9	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan dan bimbingan BAB I, II, III, dan SPO Prenatal Yoga	31 Mar 2022	✓
10	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Revisi BAB I, II, dan III KIAN	8 Apr 2022	✓
11	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan hasil revisi BAB I,II, III dan bimbingan BAB IV, V, VI KIAN	28 Apr 2022	✓
12	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Pengajuan bimbingan BAB III, IV, V, dan VI	28 Apr 2022	✓
13	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi BAB III dan BAB V (perbaikan paragraf)	30 Apr 2022	✓
14	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Revisi BAB III (pada bagian teknik analisis dan tahapan pengumpulan data) dan BAB IV (pada bagian rencana keperawatan)	1 Mei 2022	✓
15	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan hasil revisi BAB I-VI dan bimbingan KIAN lengkap	7 Mei 2022	✓
16	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Pengajuan hasil revisi BAB I-VI dan bimbingan KIAN lengkap	9 Mei 2022	✓
17	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	ACC KIAN	10 Mei 2022	✓
18	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	ACC KIAN	13 Mei 2022	✓

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Ayu Suadnyani  
NIM : P07120321011  
Program Studi : Profesi Ners  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2022  
Alamat : Br. Dinas Selat, Desa Selat, Sukasada, Buleleng  
Nomor HP/Email : 081339135674/asuadnyani@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul:

Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman pada Ibu Hamil Trimester III di Poskesdes Selat Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, diadakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 3 Juni 2022

Yang menyatakan,



Putu Ayu Suadnyani  
NIM. P07120321011