

LAMPIRAN

Lampiran

Pengkajian Maternitas



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG

Direktorat : Jln. Piet A. Tallo – Kupang, Telp. : (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256; Email : poltekkeskupang@yahoo.com



FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN MATERNITAS POLTEKKES KEMENKES KUPANG PRODI KEPERAWATAN WAIKABUBAK

PENGKAJIAN PRENATAL

Nama mahasiswa :Tanggal
pengkajian.....
NIM :Ruangan/ RS/
PKM.....

DATA UMUM KLIEN DAN PASANGAN

1. Nama klien :
2. Usia :
3. Status perkawinan :
4. Agama :
5. Pekerjaan :
6. Pendidikan terakhir :
7. Alamat :
8. Nama Suami :
9. Usia :
10. Agama :
11. Pekerjaan :
12. Pendidikan terakhir :
13. Alamat :

RIWAYAT KEHAMILAN DAN PERSALINAN YANG LALU

NO	TAHUN	JENIS PERSALINAN	PENOLONG	JENIS KELAMIN	KEADAAN BAYI WAKTU LAHIR	MASALAH KEHAMILAN
1						
2						
3						
4						
5						

Pengalaman menyusui : ya/ tidak

Berapa lama :

.....

Masalah saat menyusui : ada/ tidak, kalau ada
jelaskan.....

Riwayat ginekologi : Menarche :Dismenorhea :

.....

Riwayat KB : (jenis, lama pemakaian, efek samping)

Riwayat kehamilan saat ini

HPHT :Taksiran partus :

.....

BB sebelum hamil :kg BB saat hamil:kg TB: cm

Berapa kali pemeriksaan hamil : tempat pemeriksaan
:

DATA UMUM KESEHATAN SAAT INI

Status obstetric : G.....P.....A.....Usia kehamilan :
Keadaan umum :Kesadaran:

Tanda – tanda vital

TD saat ini:mmHg TD sebelum hamil :
.....mmHg

Nadi :x/mnt Suhu :°C Pernafasan :
x/mnt

Pemeriksaan fisik

1. Kepala Leher

Kepala
Mata
Hidung
Mulut
Telinga
Leher
Masalah khusus :
.....

2. Dada

Jantung
Paru
Payudara
• Puting susu : menonjol / datar
• Areola kehitaman : ya /tidak
• Pengeluaran ASI :
Masalah khusus :
.....

3. Abdomen

a) Uterus
Kontraksi : ya/ tidak
Leopold I : kepala/ bokong/ kosong
• Tinggi fundus utericm, Taksiran Berat Janin :.....
gram
Leopold II : Kanan : punggung/ bagian kecil/ bokong/ kepala
Kiri : punggung/ bagian kecil/ bokong/ kepala
Denyut jantung janin : x/mnt
Leopold III : kepala/ bokong/ kosong
Leopold IV : bagian masuk PAP :
.....

Pigmentasi

- Linea nigra
- Striae gravidarum

b) Fungsi pencernaan :
Masalah khusus :

4. Perineum dan genital

Vagina varises : ya/ tidak

Kebersihan :

Keputihan

Jenis/ warna :

Konsistensi :

Bau :

Hemorroid : derajat lokasi

Berapa lama Nyeri : ya/ tidak

Masalah khusus :

5. Ekstremitas

Ekstremitas atas

Lingkar Lengan Atas : cm

Edema : ya/ tidak

Ekstremitas bawah

Edema : ya/ tidak

Varises : ya/ tidak

Reflex patella : +/-, jika ada : +1/ +2/ +3

Masalah khusus :

Eliminasi

- BAK

Frekuensi :

Jumlah :

Warna Urine :

Masalah khusus :

- BAB

Frekuensi :

Konsistensi :

Jumlah :

Konstipasi : ya/tidak

Masalah khusus :

Istirahat dan kenyamanan

Kebiasaan tidur : lama.....jam, frekuensi.....kali, pola tidur saat ini

Keluhan ketidaknyamanan : ya/ tidak

alokasi, sifat....., intensitas.....

Mobilisasi dan latihan

Tingkat mobilisasi :

Latihan/ senam :

Masalah khusus :

Nutrisi dan cairan

Asupan nutrisi

- nafsu makan : baik/ kurang/ tidak ada

Asupan cairan

- cukup/ kurang

Mual/muntah : ya/tidak

Frekuensi :

Masalah khusus :

Keadaan mental

Adaptasi psikologis:

Penerimaan terhadap kehamilan :

.....

Masalah khusus :

Pola hidup yang meningkatkan resiko kehamilan :

.....

Persiapan persalinan

☐ Senam hamil

☐ Rencana tempat melahirkan

☐ Perlengkapan kebutuhan bayi dan ibu

☐ Kesiapan mental ibu dan keluarga

☐ Pengetahuan tentang tanda-tanda melahirkan, cara menangani nyeri, proses persalinan

☐ Perawatan payudara

Obat – obatan yang dipakai saat ini :

.....

Hasil pemeriksaan penunjang :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

RANGKUMAN HASIL PENGKAJIAN

Masalah :

.....
.....
.....
.....

Perencanaan kunjungan rumah :

.....
.....
.....
.....

Lampiran



PRODI D-III KEPERAWATAN

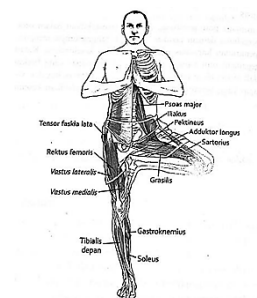
WAIKABUBAK

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
KUPANG**

**SOP
YOGA PRENATAL**

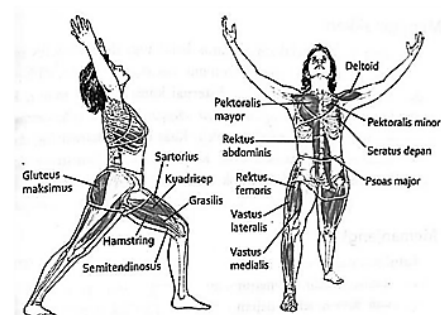
PENGERTIAN	Prenatal yoga adalah latihan yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Gerakan dan pose dalam prenatal yoga disesuaikan dengan perubahan fisik dan hormonal yang terjadi selama kehamilan.
TUJUAN	1. Membantu mengurangi keluhan umum selama kehamilan seperti nyeri punggung, mual, dan kelelahan 2. Mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk persalinan 3. Membantu mengurangi stres dan kecemasan
ALAT DAN BAHAN	1. Matras yoga 2. Bantal (opsional, untuk menambah kenyamanan) 3. Pakaian yang nyaman dan longgar
FLOW CHART	KEGIATAN
TAHAP PRA INTERAKSI TAHAP ORIENTASI TAHAP KERJA	1. Mahasiswa menyiapkan diri 2. Membaca instruksi tindakan yang akan dilakukan 3. Menyiapkan alat dan bahan a. Matras yoga b. Bantal (opsional, untuk menambah kenyamanan) c. Pakaian yang nyaman dan longgar Menyiapkan pasien 1. Salam 2. Kontrak : pengenalan 3. Beritahu dan jelaskan kepada pasien dan keluarganya mengenai tujuan dan prosedur yang akan dilakukan 4. Kontrak waktu 5. Berikan kesempatan pasien untuk bertanya 6. Menjaga privacy pasien Prosedur kerja Fase Kerja 1. Vrksasana (Pose Pohon) a) Berdiri tegak dengan kaki rapat.

- b) Pindahkan berat badan ke kaki kiri.
- c) Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di paha dalam kaki kiri (hindari menekan lutut).
- d) Satukan kedua telapak tangan di depan dada.
- e) Tarik napas dalam dan angkat kedua tangan ke atas kepala.
- f) Tahan pose selama beberapa saat, lalu ulangi di sisi yang berlawanan.



2. Virabhadrasana I (Pose Prajurit I)

- a) Berdiri tegak dengan kaki lebar.
- b) Putar kaki kanan ke arah kanan 90 derajat.
- c) Tekuk lutut kanan hingga membentuk sudut 90 derajat (lutut tidak boleh melewati mata kaki).
- d) Angkat kedua tangan ke atas kepala, telapak tangan menghadap satu sama lain.
- e) Tarik napas dalam dan busungkan dada.
- f) Tahan pose selama beberapa saat, lalu ulangi di sisi yang berlawanan.

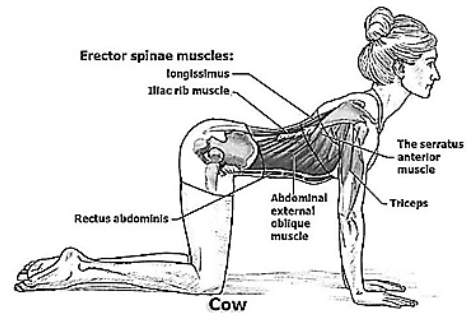


3. Bitilasana Marjaryasana (Pose Sapi Kucing)

- a) Mulai dengan posisi merangkak.
- b) Tarik napas dalam, jatuhkan perut ke

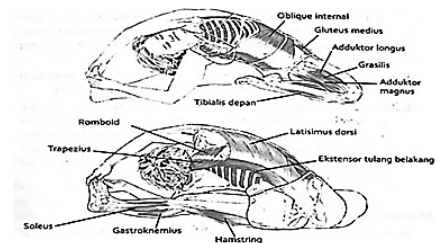
bawah, dan angkat dagu ke atas (pose sapi).

- c) Hembuskan napas, bulatkan punggung ke atas, dan tundukkan kepala ke bawah (pose kucing).
- d) Ulangi gerakan ini beberapa kali.



4. *Parivrtta Janu Sirsasana* (Pose Kepala Lutut Berputar)

- a) Duduk dengan kaki lurus ke depan.
- b) Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di paha dalam kaki kiri.
- c) Putar tubuh ke arah kaki kiri.
- d) Letakkan tangan kiri di lutut kiri dan tangan kanan di belakang punggung.
- e) Tarik napas dalam dan putar tubuh lebih jauh ke kiri.
- f) Tahan pose selama beberapa saat, lalu ulangi di sisi yang berlawanan.



Tahap Terminasi

- 1. Kaji respon klien selama pemberian dan sesudah tindakan
- 2. Bereskan alat-alat dan simpan ditempat semula
- 3. Mengakhiri komunikasi

**TAHAP
TERMINASI**

TAHAP DOKUMENTASI	Tahap Dokumentasi 1. Mencatat hari, tanggal, bulan, tahun, dan jam dilakukan tindakan 2. Dokumentasi hasil tindakan pada catatan perawatan 3. Respon klien selama pemberian dan sesudah tindakan 4. Nama dan tanda tangan perawat
--	---

Lampiran

Satuan Acara Penyuluhan

SAP (SATUAN ACARA PENYULUHAN)

YOGA PRENATAL UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS

Pokok Bahasan : *Prenatal Yoga*

Sasaran : Pasien (Ibu Hamil Trimester III)

Tempat : Puskesmas Puuweri

Hari/Tanggal :

A. Tujuan Umum

B. Setelah mengikuti penyuluhan ini, peserta diharapkan memahami manfaat yoga prenatal bagi kesehatan fisik dan mental ibu hamil serta mampu mempraktikkan gerakan-gerakan dasar *prenatal yoga* yang aman dan nyaman

C. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan mampu

1. Menjelaskan pengertian dan manfaat yoga prenatal.
2. Menyebutkan gerakan-gerakan yoga prenatal yang dianjurkan dan aman dilakukan selama kehamilan.
3. mempraktikkan gerakan-gerakan dasar yoga prenatal dengan benar.
4. Menjelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum dan selama melakukan yoga prenatal.

D. Metode

1. Demonstrasi
2. Diskusi
3. Tanya jawab

E. Materi

Terlampir

F. Media

Matras yoga

Contoh video atau gambar gerakan yoga prenatal

Leaflet

G. Waktu

30 menit

H. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan sasaran
1	Pembukaan	5 menit	1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan 4. Menyebutkan materi yang akan disampaikan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
2	Pelaksanaan (Penyampaian	20 menit	1. Menjelaskan tentang ansietas	1. Mendengarkan yang sudah di

	materi)		pada ibu hamil trimester III 2. Menjelaskan tentang Menjelaskan tentang manfaat yoga prenatal untuk menurunkan tingkat ansietas 3. Mengetahui yoga prenatal untuk menurunkan tingkat ansietas	sampaikan 2. Dan memperhatikan 3. Mempraktikkan
3	Penutup	5 menit	1. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan pada pasien dan keluarga 2. Menutup penyuluhan dengan salam	Menjawab salam

I. Evaluasi

Diharapkan pasien dan keluarga mampu :

1. Peserta dapat menjelaskan kembali pengertian dan manfaat yoga prenatal.
2. Peserta dapat menyebutkan gerakan-gerakan yoga prenatal yang dianjurkan dan aman.
3. Peserta dapat mempraktikkan gerakan-gerakan dasar yoga prenatal dengan benar.
4. Peserta aktif bertanya dan berdiskusi selama sesi tanya jawab.

MATERI PENYULUHAN

YOGA PRENATAL UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS

A. Pengertian

Kecemasan dalam kehamilan menurut (Xian et al. 2019 dalam Halil & Puspitasari, 2023) merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak

B. Manfaat Yoga Prenatal

1. Mengurangi Ansietas:
2. Meningkatkan Kenyamanan Fisik:
3. Mempersiapkan Persalinan:

4. Meningkatkan Kualitas Tidur:
5. Meningkatkan Ikatan Batin dengan Bayi

C. Yoga Prenatal Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan

Yoga prenatal adalah latihan yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Gerakan dan pose dalam yoga prenatal disesuaikan dengan perubahan fisik dan kebutuhan ibu hamil selama masa kehamilan.

D. Langkah Langkah Yoga Prenatal

1. *Vrksasana* (Pose Pohon)
 - a) Berdiri tegak dengan kaki rapat.
 - b) Pindahkan berat badan ke kaki kiri.
 - c) Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di paha dalam kaki kiri (hindari menekan lutut).
 - d) Satukan kedua telapak tangan di depan dada.
 - e) Tarik napas dalam dan angkat kedua tangan ke atas kepala.
 - f) Tahan pose selama beberapa saat, lalu ulangi di sisi yang berlawanan.
2. *Virabhadrasana I* (Pose Prajurit I)
 - a) Berdiri tegak dengan kaki lebar.
 - b) Putar kaki kanan ke arah kanan 90 derajat.
 - c) Tekuk lutut kanan hingga membentuk sudut 90 derajat (lutut tidak boleh melewati mata kaki).
 - d) Angkat kedua tangan ke atas kepala, telapak tangan menghadap satu sama lain.
 - e) Tarik napas dalam dan busungkan dada.
 - f) Tahan pose selama beberapa saat, lalu ulangi di sisi yang berlawanan.
3. *Bitilasana Marjaryasana* (Pose Sapi Kucing)
 - a) Mulai dengan posisi merangkak.
 - b) Tarik napas dalam, jatuhkan perut ke bawah, dan angkat dagu ke atas (pose sapi).
 - c) Hembuskan napas, bulatkan punggung ke atas, dan tundukkan kepala ke bawah (pose kucing).
 - d) Ulangi gerakan ini beberapa kali.
4. *Parivrtta Janu Sirsasana* (Pose Kepala Lutut Berputar)
 - a) Duduk dengan kaki lurus ke depan.
 - b) Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di paha dalam kaki kiri.
 - c) Putar tubuh ke arah kaki kiri.

- d) Letakkan tangan kiri di lutut kiri dan tangan kanan di belakang punggung.
- e) Tarik napas dalam dan putar tubuh lebih jauh ke kiri.
- f) Tahan pose selama beberapa saat, lalu ulangi di sisi yang berlawanan.

Lampiran

Surat Permohonan Data Awal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : DP.04.03/F.XXXVII/20.4/ /2024
Hal : Permohonan Data Awal

13 Januari 2024

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sumba Barat
di-

Tempat

Sehubungan dengan akan dilaksanakan penyusunan proposal karya tulis ilmiah oleh Mahasiswa D.III Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Waikabubak Tahun Akademik 2024/2025, maka kami mohon bapak berkenan membantu mahasiswa kami (nama terlampir) dalam pengambilan data awal yang berkaitan dengan Angka Kejadian Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular, ibu hamil, ibu melahirkan, bayi dan balita serta stunting dalam 3 (tiga) Tahun terakhir 2021 – 2024.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.

Ketua Prodi D III Keperawatan
Waikabubak

Uly Agustine, S.Kp., M.Kep
NIP.197508102001122001



			Dengan Masalah Keperawatan Hipertermia
20.	Ukhtisa Afriyani	PO5303212220408	Implementasi Promosi Sosialisasi Pada Pasien Gangguan Jiwa Dengan Isolasi Sosial Untuk Meningkatkan Keterlibatan Sosial
21.	Marlina Dasalaku	PO5303212220392	Implementasi Terapi Komplementer Pemberian Jus Timun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Masalah Hipertensi
22.	Lidia Hawa Gallu	PO5303212220389	Penerapan terapi komplementer terapi rendam kaki air jahe hangat pada pasien hipertensi terhadap penurunan tekanan darah
23.	Ardianus Bobu Lasara	PO5303212220365	Implementasi pemberian makanan tambahan(PMT) bubur kacang hijau untuk meningkatkan status gizi pada anak denga masalah stunting
24.	Ernayati Rade Pale	PO5303212220378	Implementasi Pemberian Terapi Uap Dengan Minyak Kayu Putih Terhadap Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif Pada Pasien Ispa
25.	Dewanti anggita rawa	PO5303212220320	Implementasi edukasi teknik pijat bayi pada orang

			tua untuk menstimulasi tumbuh kembang balita stunting
26.	Yosefanny Pauline R.A Bail	PO5303212220358	Implementasi Yoga Prenatal untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

Lampiran

Surat permohonan ijin penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tello, Uliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : DP.04.03/F.XXIX.19.4/360/2025
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

5 Maret 2025

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu Kabupaten Sumba Barat
di
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) oleh mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Pendidikan Ahli Madya Keperawatan Waikabubak, maka dengan ini kami mohon kiranya diberikan ijin untuk melaksanakan penelitian kepada mahasiswa (daftar nama terlampir) :

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi DIII
Keperawatan Waikabubak


Uly Agustine, S.Kp., M.Kep
NIP.19750810 200112 2 001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



Lampiran
 Nomor : DP.04.03/F.XXIX.19.4/192025
 Tanggal : 5 Maret 2025

**Daftar Nama Mahasiswa
 Prodi D-III Keperawatan Waikabubak**

No	Nama	NIM	Judul Karya Tulis	Tempat Penelitian	Waktu Penelitian
1	Yosefanny Pauline R.A Bail	PO5303212220358	Implementasi Praktik Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Tingkat Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Puu Weri	Puskesmas Puu Weru	5 Maret – 30 April 2025
2	Sri Dewi Kumala Sari	PO5303212210370	Implementasi Pemberian Terapi Rebusan Daun Alpukat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Puu Weri Kabupaten Sumba Barat	Puskesmas Puu Weru	5 Maret – 30 April 2025
3	Maria Loru Riti Menne Ale	PO5303212220340	Implementasi Senam Kaki Diabetik Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Anggota Keluarga Dengan Masalah Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Puu Weru Kabupaten Sumba Barat	Puskesmas Puu Weru	5 Maret – 30 April 2025
4	Sesilia Fransiska Rina	PO5303212220403	Implementasi Terapi Pursed Lips Breathing Untuk Mengurangi Sesak Napas Pada Anggota Keluarga Dengan Masalah TB Paru Di Wilayah Kerja	Puskesmas Puu Weru	5 Maret – 30 April 2025

Lampiran

Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Weekarou Nomor - Waikabubak
Telepon / Faks (0387) 2525264 email : dpmptsp sbkab@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : DPMTSP 243.4/17/53.12/03/2025

Dasar :

- Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2009 tentang Pelayanan Publik;
- Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
- Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
- Peraturan Bupati Sumba Barat Nomor 19 tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Perizinan dan Non Perizinan di Kabupaten Sumba Barat;
- Peraturan Bupati Sumba Barat Nomor 17 Tahun 2020 tentang Pendelegasian Wewenang Bupati kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu untuk menandatangani Perizinan dan Non Perizinan Tertentu di lingkungan Pemerintah Kabupaten Sumba Barat;
- Memperhatikan :
 - Surat Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Nomor : DP.04.03/F.XXIX.19.4/360/2025 tanggal 05 Maret 2025 perihal Permohonan Ijin Penelitian a.n. Yosefanny Pauline R. A. Bail dkk;
 - Telah dipenuhi syarat-syarat sebagaimana yang dipersyaratkan.

MEMBERIKAN IZIN

Kepada :

No	Nama	NIM	Judul Karya Tulis	Tempat Penelitian	Waktu Penelitian
1.	Yosefanny Pauline R. A. Bail	PO5303212220358	Implementasi Praktik Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Tingkat Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Puu Weri	Puskesmas Puu Weri	5 Maret-30 April 2025
2.	Sri Dewi Kumala Sari	PO5303212220370	Implementasi Pemberian Terapi Rebusan Daun Alpukat Untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Anggota Keluarga Dengan Masalah Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Puu Weri Kabupaten Sumba Barat	Puskesmas Puu Weri	5 Maret-30 April 2025
3.	Maria Loru Riti Menne Ate	PO5303212220340	Implementasi Senam Kaki Diabetik Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Anggota Keluarga Dengan Masalah Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Puu Weri Kabupaten Sumba Barat	Puskesmas Puu Weri	5 Maret-30 April 2025
4.	Sesilia Fransiska Rina	PO5303212220403	Implementasi Terapi Pursed Lips Breathing Untuk Mengurangi Sesak Napas Pada Anggota Keluarga Dengan Masalah TB Paru Di Wilayah Kerja Puskesmas Puu Weri Kabupaten Sumba Barat	Puskesmas Puu Weri	5 Maret-30 April 2025
5.	David Nani Tena Teke	PO5303212220369	Implementasi Terapi Rebusan Jahe dan Madu Untuk Mengencerkan Dahak Pada Anggota Keluarga Dengan Masalah ISPA Di Wilayah Kerja Puskesmas Puu Weri Kabupaten Sumba Barat	Puskesmas Puu Weri	5 Maret-30 April 2025
6.	Delfiana Dada Tawela	PO5303212220318	Implementasi Pemberian Terapi Rendam Air Hangat Dengan Garam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Anggota Keluarga Dengan Masalah Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Puu Weri Kabupaten Sumba Barat	Puskesmas Puu Weri	5 Maret-30 April 2025
7.	Ukhtisa Afriyani	PO5303212220408	Implementasi Promosi Sosialisasi Pada Pasien Gangguan Jiwa Dengan Isolasi Sosial Untuk Meningkatkan Keterlibatan Sosial Di Wilayah Kerja Puskesmas Puu Weri Kabupaten Sumba Barat	Puskesmas Puu Weri	5 Maret-30 April 2025

engan ketentuan yang harus ditaati sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Kepala Kesbangpol Kabupaten Sumba Barat dan Kepala Wilayah Administrasi setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah / wilayah / lokus penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik / judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Bupati Sumba Barat Cq. Kepala DPMPSTP Kabupaten Sumba Barat;
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waikabubak, 06 Maret 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KABUPATEN SUMBA BARAT


DEDY SUYATNO, S.TP
PEMBINA UTAMA MUDA - IV/c
NIP. 19670531 199903 1 003

PARAF HIERARKI	
ANALIS KEBIJAKAN AHLI MADYA	
ANALIS KEBIJAKAN AHLI MUDA	

Tembusan :

1. Bupati Sumba Barat di Waikabubak;
2. Wakil Bupati Sumba Barat di Waikabubak;
3. Sekretaris Daerah Kabupaten Sumba Barat di Waikabubak;
4. Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Sumba Barat di Waikabubak ;
5. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan;

Lampiran

Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS PUU WERI
Jalan Basuki Rahmat, Kecamatan Kota
Waikabubak, Sumba Barat, NTT
Telp : 081 - 338 - 700 - 838
Email : puskesmaspuuweri1@gmail.com



Waikabubak, 30 April 2025

Nomor : 240 / 445 / SIP / PKM. PW / IV / 2025
Lampiran : -
Hal : Surat Selesai Penelitian

Kepada
Yth. Direktur Poltekkes Kemenkes
Kupang
Di-
Tempat

Berdasarkan surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang, Nomor : DP.04.03/F.XXIX.19.4/360/2025 tanggal 05 Maret 2025, Perihal : Permohonan Ijin Penelitian, maka dengan ini kami sampaikan bahwa penelitian atas nama :

Nama : Yosefanny Pauline R.A.Bail
NIM : PO5303212220358
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : "IMPLEMENTASI PRAKTIK PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PUU WERI."

Telah selesai melakukan penelitian pada tanggal 05 Maret 2025 s/d 30 April 2025 di UPT.Puskesmas Puu Weri.

Demikian surat ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

MENGETAHUI
KEPALA UPT. PUSKESMAS PUU WERI

GITASHINTYA D. MEZANGO, SKM
NIP.19900913 201403 2 002

TEMBUSAN :

1. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Sumba Barat di Waikabubak
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sumba Barat di Waikabubak
3. Peringgal

Lampiran

Informed consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan telah mendapat penjelasan dan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden dengan memberikan informasi yang jujur dan sebenar-benarnya serta tanpa paksaan dalam penelitian dengan judul **“Implementasi *Prenatal Yoga* Untuk Mengurangi Tingkat *Ansietas* Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Puuweri Tahun 2025”**.

Nama :

Umur :

Hubungan dengan pasien :

Saya mengetahui bahwa keterangan yang saya berikan akan bermanfaat bagi penelitian ini.

Waikabubak, April 2025

Responden

(.....)

Lampiran

Leaflet Yoga Prenatal

GERAKAN YOGA PRENATAL:

1 Vrksasana (Pose Pohon)



1. Berdiri tegak dengan kaki rapat.
2. Pindahkan berat badan ke kaki kiri.
3. Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di paha dalam kaki kiri (hindari menekan lutut).
4. Satukan kedua telapak tangan di depan dada.
5. Tarik napas dalam dan angkat kedua tangan ke atas kepala.
6. Tahan pose selama beberapa saat, lalu ulangi di sisi yang berlawanan

Apa itu yoga prenatal?

Yoga prenatal adalah jenis olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Gerakan dan pose dalam yoga ini telah dimodifikasi agar aman dan nyaman dilakukan selama masa kehamilan.

Manfaat :

- Meningkatkan kesehatan fisik: Latihan pernapasan dalam yoga juga membantu mengurangi beberapa keluhan umum seperti sakit punggung, mual, dan sesak napas.
- Menenangkan pikiran dan emosi: Yoga juga membantu meningkatkan kualitas tidur dan memberikan perasaan nyaman serta bahagia.
- Mempersiapkan persalinan: Beberapa pose yoga juga membantu membuka panggul dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan yang lebih lancar.
- Meningkatkan ikatan dengan bayi: Gerakan lembut dan pernapasan yang dalam membantu menciptakan koneksi yang lebih dalam antara ibu dan bayi

Kemenkes
Poltekkes Kupang

YOGA PRENATAL: TIPS DAN PANDUAN UNTUK IBU HAMIL YANG MENGALAMI KECEMASAN



2

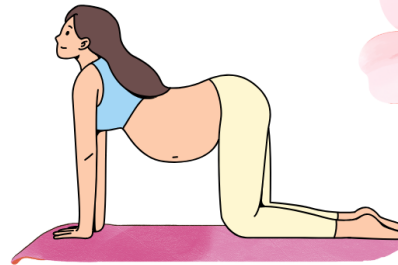
Virabhadrasana I (Pose Prajurit I)



1. Berdiri tegak dengan kaki lebar.
2. Putar kaki kanan ke arah kanan 90 derajat.
3. Tekuk lutut kanan hingga membentuk sudut 90 derajat (lutut tidak boleh melewati mata kaki).
4. Angkat kedua tangan ke atas kepala, telapak tangan menghadap satu sama lain.
5. Tarik napas dalam dan busungkan dada.
6. Tahan pose selama beberapa saat, lalu ulangi di sisi yang berlawanan.

3

Bitilasana Marjaryasana (Pose Sapi Kucing)



1. Mulai dengan posisi merangkak.
2. Tarik napas dalam, jatuhkan perut ke bawah, dan angkat dagu ke atas (pose sapi).
3. Hembuskan napas, bulatkan punggung ke atas, dan tundukkan kepala ke bawah (pose kucing).
4. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

4

Parivrtta Janu Sirsasana (Pose Kepala Lutut Berputar)



1. Duduk dengan kaki lurus ke depan.
2. Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di paha dalam kaki kiri.
3. Putar tubuh ke arah kaki kiri.
4. Letakkan tangan kiri di lutut kiri dan tangan kanan di belakang punggung.
5. Tarik napas dalam dan putar tubuh lebih jauh ke kiri.
6. Tahan pose selama beberapa saat, lalu ulangi di sisi yang berlawanan.

Lampiran

Kuisisioner HARS

NO	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan cemas : a. Firasat buruk b. Takut akan pikiran sendiri c. Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan: a. Merasa tegang b. Lesu c. Mudah terkejut d. Mudah menangis					
3.	Ketakutan : a. Takut pada gelap b. Takut jika ditinggal sendiri c. Takut pada orang asing d. Takut pada kerumunan orang banyak					
4.	Gangguan tidur : a. Susah memulai tidur b. Terbangun malam hari c. Tidur tidak nyeyak d. Mimpi buruk					
5.	Gangguan kecerdasan : a. Daya ingat buruk b. Sulit berkonsentrasi c. Sering bingung					
6.	Perasaan depresi : a. Kehilangan minat b. Sedih c. Bangun dini hari d. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7.	Gejala somatic (gangguan pada otot) : a. Nyeri otot b. Kaku c. Gigi gemeretak d. Suara tidak stabil					
8.	Gejala sensorik (gangguan persarafan) : a. Telinga berdengung b. Penglihatan kabur c. Muka merah dan pucat d. Merasa lemah					
9.	Gejala kardiovaskular (gangguan pada jantung) : a. Denyut nadi cepat b. Berdebar-debar c. Nyeri dada d. Rasa lemah seperti mau pingsan					
10.	Gejala pernapasan : a. Rasa tertekan di dada b. Perasaan tercekik					

	c. Merasa napas pendek atau sesak d. Sering menarik napas panjang					
11.	Gejala gastrontestinal (pencernaan) : a. Mual muntah b. Berat badan menurun c. Konstipasi atau sulit buang air besar d. Nyeri lambung sebelum atau sesudah makan					
12.	Gejala urogenital (gejala pada sistem perkemihan) : a. Sering kencing b. Tidak dapat menahan kencing c. Frigiditas atau kemampuan tidak mencapai orgasme dalam hubungan seksual					
13.	Gejala vegetatif (otonom) : a. Mulut kering b. Mudah berkeringat c. Pusing atau sakit kepala d. Bulu roma berdiri					
14.	Apakah ibu merasakan: a. Gelisah b. Tidak tenang c. Mengerutkan dahi muka tegang d. Muka merah					

Lampiran
Dokumentasi

Klien 1 (Ny.P)



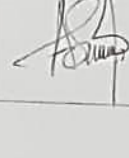
Klien 2 (Ny.A)



Lampiran

Buku Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

NO	Hari/tanggal	Materi konsultasi	Saran yang diberikan	Nama & paraf pembimbing
1.	Jumat, 10 Januari 2025	Mengajukan Judul	Mengganti judul dengan implementasi yoga prenatal untuk mengurangi tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III	
2.	Senin, 13 Januari 2025	Konsul Judul	Judul di ACC Silakan membuat BAB I yang berisikan latar belakang dengan unsur masalah, solusi, kronologis dan solusi	
3.	Kamis, 16 Januari 2025	Konsul BAB I	Tambahkan sumber minimal 3 tahun terakhir	
4.	Selasa, 21 Januari 2025	Konsul BAB I	Perbaikan BAB I serta perhatikan kerapian spasi dan paragraf	
5.	Kamis, 23 Januari 2025	Konsul BAB I dan BAB III	BAB I ACC BAB II Tambahkan konsep ibu hamil	

6.	Senin, 27 Januari 2025	Konsul BAB II dan BAB III	Buatkan Intervensi dalam tabel dan tambahkan diagnosa di BAB II Buatkan tabel definisi operasional di BAB III	
7.	Rabu, 5 Februari 2025	Konsul BAB II dan BAB III sertakan lampiran	BAB II ACC BAB III ACC Siapkan lampiran Formulir pengkajian Informed consent SAP SOP Leaflet	
8.	Rabu, 19 Februari 2025	Konsul Bab II, III III, Daftar pustaka, lampiran =	ACC Siap maju Ujian Proposal KTI	
9.				
10.				



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8300256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Yosefanny Pauline R.A Bail
Nomor Induk Mahasiswa : 05303212220358
Dosen Pembimbing : Grasiana Florida Boa, S.Kep.Ns.M.Kep
Dosen Penguji : Ririn Widyastuti, S.St.,M.Keb
Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan Waikabubak
Judul Karya Ilmiah : **IMPLEMENTASI PRENATAL YOGA UNTUK
MENGURANGI TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS PUU WERI TAHUN 2025**

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **28,95%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 05 Juni 2025

Admin Strike Plagiarism


Murry Jermias Kale SST
NIP. 19850704201012100