

Lampiran 1

PROSEDUR PEMBERIAN INTERVENSI SENAM HAMIL

A. Definisi

Senam hamil merupakan bentuk latihan fisik dan mental bagi ibu hamil trimester III dilakukan sebanyak 4x selama trimester III yakni dilakukan 1x setiap minggu dalam kurun waktu 4 minggu (Salmah, dkk. 2006).

B. Tujuan Senam Hamil

Tujuan dari pemberian senam hamil ini adalah untuk diketahuinya perbandingan distribusi tingkat kecemasan ibu primigavida trimester III sebelum dan sesudah diberikannya intervensi senam hamil.

C. Indikasi

Senam hamil diberikan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam keadaan fisik dan kehamilan yang sehat.

D. Persiapan Pemberian Senam Hamil

1. Alat dan Bahan

Alat yang digunakan adalah matras, cd, laptop, speaker, dan lembar panduan senam hamil sebagai acuan dalam pelaksanaan senam hamil.

2. Tempat

Tempat melakukan senam hamil ialah di klinik PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan.

3. Peneliti

- a. Peneliti menjelaskan tentang manfaat dan prosedur pelaksanaan senam hamil kepada responden.
- b. Peneliti meminta responden untuk mengisi lembar *informed consent*.
- c. Peneliti memberikan intervensi senam hamil terhadap ibu primigravida trimester III yang mengalami kecemasan.

4. Responden

- a. Responden sebaiknya berada dalam posisi dan kondisi yang nyaman selama melakukan senam hamil.
- b. Responden diharapkan dapat menikmati proses intervensi senam hamil dengan baik sehingga dapat merasakan manfaatnya.

5. Prosedur Kerja

- a. Peneliti melakukan *pre-test* dengan cara mengukur tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III menggunakan skala pengukuran kecemasan *HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety)*. Selanjutnya peneliti menilai dan mencatat jawaban dari responden, kemudian peneliti menjumlahkan skor semua pertanyaan atas jawaban responden untuk menilai apakah responden mengalami kecemasan atau tidak.
- b. Peneliti memberikan intervensi senam hamil dengan cara menjelaskan terlebih dahulu mengenai panduan senam hamil sembari memberikan lembar panduan senam hamil yang berisi langkah-langkah dalam melakukan senam hamil. Kemudian peneliti memandu senam hamil sesuai dengan panduan, di mulai dari latihan pendahuluan, latihan inti, latihan

kontraksi dan relaksasi serta latihan pernapasan. Senam hamil dilakukan sebanyak 4 kali dalam kurun waktu 4 minggu, sehingga dilakukan 1x intervensi senam hamil setiap minggunya.

- c. Peneliti meminta responden untuk melakukan prosedur ini sebanyak 4 kali selama kurun waktu 4 minggu atau 1x intervensi senam hamil setiap minggunya.
- d. Setelah dilakukan pemberian intervensi senam hamil selama 4 minggu, peneliti melakukan *post-test* untuk kembali tingkat kecemasan terhadap responden.

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya adalah mahasiswa DIV Kebidanan Tanjungkarang Poltekkes Tanjungkarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian tentang “*Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III*”. Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Program Studi DIV Kebidanan Tanjungkarang Poltekkes Tanjungkarang.

Untuk keperluan tersebut, saya mohon kesediaan ibu menjadi responden dalam penelitian. Partisipasi ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela. Ibu mempunyai hak bebas untuk berpartisipasi atau menolak menjadi responden dalam penelitian ini. Jika ibu bersedia, silahkan ibu mengisi formulir. Saya mohon kesediaan ibu untuk menjawab pertanyaan yang nantinya akan saya berikan dengan jujur apa adanya.

Nama Responden : _____

Usia : _____

Saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh :

Nama : Intan Tribella Ananda

NIM : 1515301021

Identitas ibu dan semua informasi yang Ibu berikan akan di rahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Demikian permohonan ini disampaikan, atas bantuan dan partisipasinya saya mengucapkan terima kasih.

Lampung Selatan, 2019

Responden

(_____)

Lampiran 3

LEMBAR KARAKTERISTIK RESPONDEN
Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan Ibu
Primigravida Trimester III di PMB Siti Hajar, SST
Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019

Nomor Responden :

Identitas Responden :

1. Nama :

2. Usia :

3. Paritas : G P A

4. Usia Kehamilan :

5. Pendidikan Terakhir :

☐ SD

☐ SMP

☐ SMA

☐ Perguruan Tinggi

6. Pekerjaan :

7. Suku :

8. Agama :

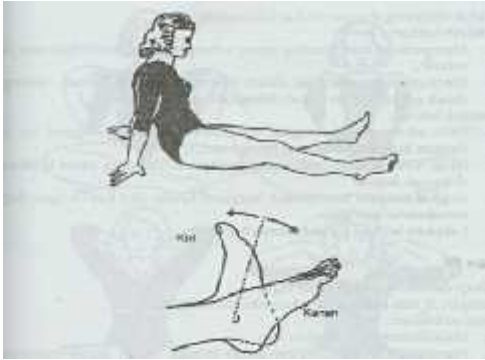
9. Riwayat Kesehatan :

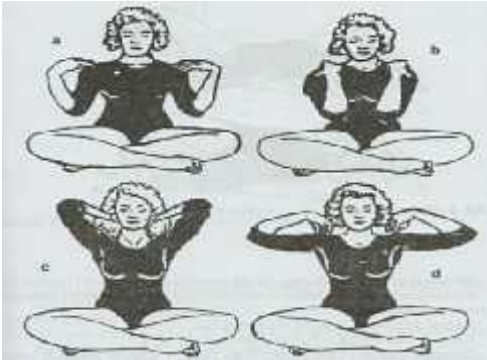
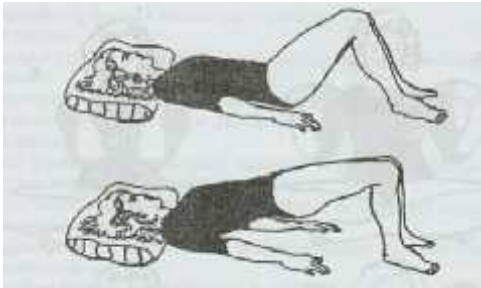
Lampiran 4

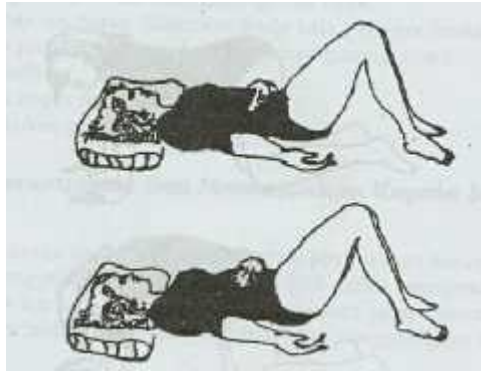
LEMBAR PANDUAN SENAM HAMIL

Petunjuk:

1. Lakukan senam hamil sesuai dengan langkah-langkah dibawah ini.
2. Pastikan ibu hamil dalam kondisi fisik yang sehat, apabila selama proses kegiatan senam hamil terdapat masalah pada kondisi kesehatan ibu maka senam hamil dapat di hentikan.

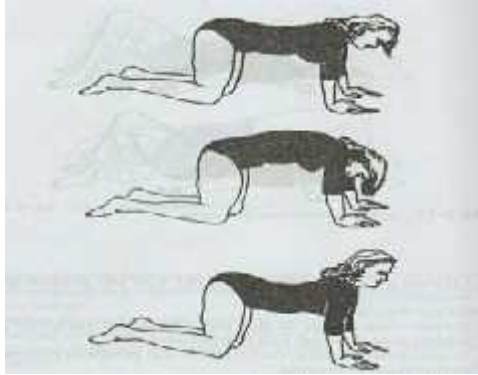
No	GERAKAN SENAM
1	 Duduk rileks, kaki diluruskan, gerakkan kaki kedepan dan kedepan, putar kaki keluar dan ke dalam, lalu angkat bokong, kembang kempiskan otot perut dan otot dubur. Lakukan 8-10x
2	 Tempatkan kaki kanan diatas kaki kiri silih berganti, sambil mengembang ngempiskan otot dubur dan otot perut. Lakukan 8-10x

3	Sambil duduk angkat tungkai bawah semaksimal mungkin silih berganti. Bisa juga dilakukan sambil tidur dengan posisi tangan disamping atau dibawah kepala. Lakukan 8-10 kali.
4	 Lengan diletakkan di depan dada, lalu putar lengan kesamping, keatas, kebelakang lalu kembali kedepan dada. Lakukan 8-10 kali.
5	Duduk bersila, lalu tegakkan tubuh dengan lutut sebagai tumpuan, lakukan sebanyak 20 kali
6	 Tidur dengan tangan disamping, lalu angkat tubuh dengan tumpuan pada kaki kedua tangan dan bahu, dan turunkan perlahan-lahan
7	Tidur dengan tangan lurus, tubuh rileks, angkat pinggul ke kanan dan ke kiri bergantian sambil mengembang ngempiskan otot bokong. Lakukan 10-15 kali.



Tidur dengan tangan diatas perut, kaki ditekuk. Lalu tarik nafas, ketika menarik nafas tangan diangkat mencapai kepala. Ketika menghembuskan nafas tangan kembali diturunkan hingga ke perut. Lakukan 8-10 kali dengan tangan bergantian.

9



Posisi badan tengkurap, lengkungkan dan kendurkan tulang belakang sambil mengembang ngempiskan otot perut dan dubur lakukan 8-10x.

**Ket: lembar panduan senam hamil ini hanya dipergunakan sebagai acuan dalam pemberian intervensi.*

Lampiran 5

SKALA PENGUKURAN KECEMASAN (HAMILTON RATING SCALE ANXIETY)

No Responden:

☐ Sebelum pemberian senam hamil

☐ Sesudah pemberian senam hamil

Petunjuk:

1. Bacalah dan jelaskan setiap pertanyaan dengan teliti dan seksama kepada responden sebelum peneliti memberikan penilaian terhadap jawaban yang dikemukakan responden.
2. Beri tanda ceklis (✓) sesuai dengan jawaban responden
Nilai masing-masing kategori adalah sebagai berikut:
 - a. 0 = Tidak ada gejala sama sekali.
 - b. 1 = Satu dari gejala yang ada.
 - c. 2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada.
 - d. 3 = Berat/lebih dari separuh gejala yang ada.
 - e. 4 = Sangat berat semua gejala ada.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah perasaan-perasaan di bawah ini ada pada Ibu: – Cemas – Firasat buruk – Takut akan pikiran sendiri – Mudah tersinggung		
2	Apakah Ibu merasakan hal-hal seperti di bawah ini: – Merasa tegang – Lesu – Tak bisa istirahat tenang – Mudah terkejut – Mudah menangis – Gemetar – Gelisah		

3	Apakah Ibu merasa perasaan takut seperti di bawah ini: – Pada gelap – Pada orang asing – Ditinggal sendiri – Pada binatang besar – Pada keramaian lalu lintas – Pada kerumunan orang banyak		
4	Apakah Ibu merasa gangguan tidur seperti dibawah ini: – Sukar masuk tidur – Terbangun malam hari – Tidur tidak nyenyak – Bangun dengan lesu – Banyak mimpi-mimpi – Mimpi buruk – Mimpi menakutkan		
5	Apakah Ibu merasa gangguan kecerdasan seperti di bawah ini: – Sukar konsentrasi – Daya ingat menurun – Daya ingat buruk		
6	Apakah Ibu merasa perasaan depresi (murung) seperti di bawah ini: – Hilangnya minat – Berkurangnya kesenangan pada hobi – Sering bersedih – Bangun dini hari – Perasaan berubah-ubah sepanjang hari		
7	Apakah Ibu merasa gangguan fisik (otot) seperti dibawah ini: – Sakit dan nyeri di otot-otot – Kaku – Kedutan otot – Gigi gemerutuk – Suara tidak stabil		

8.	Apakah Ibu merasa gangguan somatik/fisik (sensorik) seperti di bawah ini: – Tinitus (telinga berdenging) – Penglihatan kabur – Muka merah atau pucat – Merasa lemas – Perasaan di tusuk-tusuk		
9.	Apakah Ibu merasa gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) seperti dibawah ini: – Denyut jantung cepat – Berdebar-debat – Nyeri di dada – Denyut nadi mengeras – Lemas seperti mau pingsan – Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10.	Apakah Ibu merasa gangguan pernapasan seperti di bawah ini: – Rasa tertekan atau sempit di dada – Perasaan tercekik – Sering menarik napas – Napas pendek/sesak		
11.	Apakah Ibu merasa gangguan pencernaan seperti di bawah ini: – Sulit menelan – Perut melilit – Gangguan pencernaan – Nyeri sebelum dan sesudah makan – Perasaan terbakar di perut – Rasa penuh atau kembung – Mual – Muntah – Buang air besar lembek – Sukar buang air besar (konstipasi) – Kehilangan berat badan		

12.	Apakah Ibu merasa gangguan perkemihan dan kelamin seperti di bawah ini: – Sering buang air kecil – Tidak dapat menahan air seni – Tidak datang bulan – Darah haid berlebihan – Darah haid amat sedikit – Masa haid berkepanjangan – Masa haid amat pendek – Haid berapa kali (sebulan) – Menjadi dingin (<i>frigid</i>) – Ejakulasi dini – Ereksi melemah – Ereksi hilang – Impotensi		
13.	Apakah Ibu merasa gejala-gejala seperti di bawah ini: – Mulut kering – Muka merah – Mudah berkeringat – Kepala pusing – Kepala terasa berat – Kepala terasa sakit – Bulu-bulu berdiri		
14.	Tingkah laku (sikap) pada wawancara: – Gelisah – Tidak tenang – Jari gemetar – Kerut kening – Muka Tegang – Otot tegang/mengeras – Napas pendek dan cepat – Muka merah		

Total Score:

Penilaian total score:

- <14 = Tidak ada kecemasan
- 14-20 = Kecemasan ringan
- 21-27 = Kecemasan sedang
- 28-41 = Kecemasan berat
- 42-56 = Kecemasan berat sekali

Lampiran 6

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Eksperimen	18	1	4	2,28	,895
Post Test Eksperimen	18	3	4	3,89	,323
Valid N (listwise)	18				

Tests of Normality

		Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil	Pre Test	,871	18	,019
	Post Test	,373	18	,000

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre test	Negative Ranks	0 ^a	0,00	0,00
	Positive Ranks	17 ^b	9,00	153,00
	Ties	1 ^c		
	Total	18		

a. Post test < Pre test

b. Post test > Pre test

c. Post test = Pre test

Test Statistics^a

	Post test - Pre test
Z	-3.695 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed

Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 7



PERSETUJUAN ETIK

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWATI

Nomor Registrasi KEPPKN : 064/KEPPKN/2017

LAIK ETIK

Nomor : 24/EA/KEPK-TJK/III/2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :

Peneliti Utama : INTAN TRIBELLA ANANDA

Nama Institusi : DIV KEBIDANAN TANJUNGPURWATI POLTEKKES TANJUNGPURWATI

Dengan Judul :

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER
III DI PMB SITI HAJAR, SST KABUPATEN LAMPUNG SELATAN
TAHUN 2019**

Dinyatakan laik etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu : 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan *Privacy*, dan 7) Persetujuan Sebelum Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 4 Maret 2019 sampai dengan tanggal 4 Maret 2020

Bandar Lampung, 4 Maret 2019
Ketua Komisi Etik



Dr. Aprina, S.Kp., M.Kes
NIP. 196404291988032001

Lampiran 8

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG Jl. Soekarno - Hatta No. 6 Bandar Lampung Telp : 0721 - 783 852 Faxsimile : 0721 - 773 918 Website : http://poltekkes-tjk.ac.id E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id	
Nomor	: LB.02.03 / 1.1 //2019	01 Februari 2019
Lampiran	: -	
Hal	: <u>Izin Penelitian</u>	
Yang terhormat : Pimpinan PMB Siti Hajar, SST Kab. Lampung Selatan Di _____ <u>Tempat</u>		
Dalam rangka penyusunan Skripsi Program Diploma IV bagi mahasiswa Prodi D.IV Kebidanan Tanjungkarang Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2018/2019, akan dilaksanakan Penelitian Skripsi.		
Sehubungan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di PMB Siti Hajar, SST Kab. Lampung Selatan, nama mahasiswa sebagai berikut :		
Nama	: Intan Tribella Ananda	
NIM	: 1515301021	
Judul Penelitian	: Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019.	
Atas perhatian dan kerjasamanya terima kasih.		
 DIREKTUR,  WARJIDIN ALIYANTO, SKM.M.Kes NIP. 19640128 198502 1001		
Tembusan : 1. Ketua Jurusan Kebidanan 2. Ketua Prodi D.IV Kebidanan Tanjungkarang		

Lampiran 9



Bidan Siti Hajar

SIPB Nomor: 800/826/III-01/04

JL. SMEA Wiyata Karya No. 70 Natar Telp (0721) 7405436



SURAT KETERANGAN

Nomor: 445/01/IV.03/03/2019

Berdasarkan surat pengantar dari Politeknik Kesehatan (POLTEKKES) Tanjungkarang No. LB.02.03/1.1/0657/2019 pada tanggal 01 Februari 2019, mengenai permohonan izin penelitian dalam rangka menyelesaikan tugas akhir DIV Kebidanan di Politeknik Kesehatan (POLTEKKES) Tanjungkarang, maka dengan ini saya menerangkan bahwa:

Nama	: Intan Tribella Ananda
NIM	: 1515301021
Prodi	: DIV Kebidanan
Institusi	: Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Perihal	: Melaksanakan penelitian di PMB Siti Hajar SST, Natar, Lampung Selatan, Dalam rangka menyelesaikan studi pada program studi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang dengan judul " <i>Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019</i> "

Dengan ini kami mengizinkan ananda tersebut untuk melaksanakan penelitian pada tanggal 02 Februari 2019 s.d 23 Februari 2019 di PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lampung Selatan, 02 Februari 2019

Bidan



Lampiran 10



Bidan Siti Hajar

SIPB Nomor: 800/826/III-01/04

JL. SMEA Wiyata Karya No. 70 Natar Telp (0721) 7405436



SURAT KETERANGAN

Nomor: 445/01/IV.03/03/2019

Berdasarkan surat pengantar dari Politeknik Kesehatan (POLTEKKES) Tanjungkarang No. LB.02.03/1.1/0657/2019 pada tanggal 01 Februari 2019, mengenai permohonan izin penelitian dalam rangka menyelesaikan tugas akhir DIV Kebidanan di Politeknik Kesehatan (POLTEKKES) Tanjungkarang, maka dengan ini saya menerangkan bahwa:

Nama	: Intan Tribella Ananda
NIM	: 1515301021
Prodi	: DIV Kebidanan
Institusi	: Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Perihal	: Melaksanakan penelitian di PMB Siti Hajar SST, Natar, Lampung Selatan, Dalam rangka menyelesaikan studi pada program studi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang dengan judul <i>"Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019"</i>

Adalah benar telah melaksanakan penelitian pada tanggal 02 Februari 2019 s.d 23 Februari 2019 di PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lampung Selatan, 23 Februari 2019

Bidan

Siti Hajar SST
08.4.4921265

Lampiran 11

LEMBAR PERBAIKAN

Nama : Intan Tribella Ananda
NIM : 1515301021
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di PMB Siti Hajar, SST Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019

Catatan Perbaikan :

1. Ketua Penguji :

Adari pengaruh senam hamil terhadap kecemasan, keikutsertaan dan kepuasan ibu hamil dengan diikutsertakan (V1), Revisi: total sampling, penelitian terdahulu, penelitian sebelumnya: di rumah, ibu & ibu hamil di rumah, daftar pustaka

2. Anggota :

Adalah: masalah: ibu, penelitian sebelumnya, Revisi: total sampling, keikutsertaan dan keikutsertaan dalam bentuk penelitian sebelumnya, Revisi: Revisi, keikutsertaan, uji hipotesis

3. Moderator :

Bandar Lampung, 2019

Ketua Penguji



HJ. Rosmadewi, SST, M.Kes
NIP. 196410291988032002

Anggota



DR. Sudarmi, S.Tr.Keb., M.Kes
NIP. 196511051985032003

Moderator



Indah Trianingsih, SST., M.Kes
NIP. 198205292003122001

Catatan :

- Setelah diisi oleh Moderator diserahkan pada peserta ujian
- Ditanda tangani setelah diperbaiki
- Setelah perbaikan kumpulkan pada koordinator

Lampiran 12

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN TANJUNG KARANG
POLTEKKES TANJUNG KARANG

Nama Mahasiswa : Intan Tribella Ananda
 NIM : 1515301021
 Nama Pembimbing I : Indah Trianingsih, S.ST., M.Kes

No.	Tanggal	Materi yang dikonsultasikan	Saran	Paraf Pembimbing
1.	01/10/18	konsultasi judul dan masalah	cari landasan teori dibalam buku dan literatur lain	
2.	03/10/18	konsultasi judul dan masalah	Lampirkan Jurnal penelitian minimal 5 Jurnal	
3.	06/10/18	konsultasi judul dan masalah	ACC judul lanjutan Bab I - III	
4.	15/10/18	BAB I - III	perbaiki data LB, tujuan, tambahkan rumus sampel	
5.	21/10/18	BAB I - III	perbaiki rumusan masalah, kaitkan antar subbab, pada tinjauan teori, Lanjutkan	
6.	23/10/18	BAB I - III	Acc	
7.	05/10/19	BAB IV - V	perbaiki tabel pada hasil & pembahasan	
8.	06/10/19	BAB IV - V	perbaiki karakteristik responden, ringkas kan hasil & pembahasan penjelasan	
9.	08/10/19	BAB IV - V	perbaiki penjelasan analisis univariat & bivariat	
10.	09/10/19	BAB IV - V	tambahkan teori penelitian terdahulu, & analisa penulis pada pembahasan	
11.	25/10/19	BAB IV - V	Acc	

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN TANJUNG KARANG
POLTEKKES TANJUNG KARANG

Nama Mahasiswa : Intan Tribella Ananda
 NIM : 1515301021
 Nama Pembimbing II : Dr. Sudarmi, S.Pd., M.Kes

No.	Tanggal	Materi yang dikonsultasikan	Saran	Paraf Pembimbing
1.	22/10/2018	konsultasi judul	- cari masalah berdasarkan data - lakukan prosurvey	
2.	31/10/2018	konsultasi judul	- masukkan data lokal, nasional, & internasional	
3.	1/11/2018	acc judul	acc judul	
4.	2/11/2018	Bab 1-III	- perbaiki latar belakang - perbaiki tujuan	
5.	23/11/2018	Bab 1-III	- perbaiki latar belakang - masukkan teori rinci	
6.	24/11/2018	Bab 1-III	acc seminar proposal	
7.	13/05/2018	Bab IV - V	perbaiki	
8.	16/05/2018	Bab IV - V	- perbaiki	
9.	20/05/2018	Bab IV - V	- perbaiki	
10.	21/05/2018	Bab IV - V	- acc	