

## DAFTAR PUSTAKA

- Afni Ismail, N., Suciaty, S., & Ramlan Ramli, R. (2020). Gambaran Efektivitas Penanganan Nyeri Post Operasi Appendisit Di Rsud Undata Palu Tahun 2019. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 125–130. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i3.64>
- Anggasari, Y. (2021). Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 6(1), 34. <https://doi.org/10.31764/mj.v6i1.1408>
- Bintara Indah, M. I., & Widyastuti, W. (2021). Literature Review : Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 791–798.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2018). Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan (8 ed., Vol. 1–2). Jakarta: EGC.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2010). Buku Ajar Keperawatan Maternitas (8 ed., Vol. 1–2). Jakarta: EGC.
- Carvalho, B., Butwick, A. J., & Sultan, P. (2017). Pain during pregnancy: A review of the literature. *Best Practice & Research Clinical Anaesthesiology*, 31(1), 3–17.
- Dewi, R. K., Lestari, N. D., & Puspitasari, D. (2019). Metodologi Penelitian Kesehatan: Konsep dan Aplikasi Praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- Endang, W., Deni, E., & Rahajeng, P. (2020). PENDAHULUAN Selama kehamilan terjadi adaptasi anatomis , fisiologi dan biokimiawi dalam tubuh ibu hamil , termasuk sistem penelitian di Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh h.
- Franisia, C. A., Dahlan, F. M., & Suralaga, C. (2022). The effectiveness of prenatal yoga on back pain in third trimester pregnant women at the Depok Clinic in 2022. *Science Midwifery*, 10(3), 2075–2081.
- Gould, D., Kelly, D., Goldstone, L., & Gammon, J. (2001). Examining the validity of pressure ulcer risk assessment scales: developing and using illustrated patient simulations to collect the data. *Journal of Clinical Nursing*, 10(5), 697–706
- Hani, U., & Umami, C. (2010). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.
- Hartvigsen, J., Hancock, M. J., Kongsted, A., Louw, Q., Ferreira, M. L., Genevay, S., Hoy, D., Karppinen, J., Pransky, G., Sieper, J., Smeets, R. J., & Woolf, A.

- D. (2018). *Apa itu nyeri punggung bawah dan mengapa kita harus memperhatikannya*. *The Lancet*, 391(10137), 2356–2367
- Ilhami, A., Suryani, R., & Fitriani, N. (2024). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Pendekatan Studi Kasus Deskriptif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.229>
- Laura, S. D., Maternity, D., & Fitria. (2022). The effect of prenatal yoga on back pain reduction in trimester III pregnant women at PMB Rina Irmawati, Taman Fajar Village, Purbolinggo, East Lampung. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9–13.
- Limai, Y., Sari, D. P., & Amelia, R. (2018). *Adaptasi ibu hamil terhadap perubahan selama kehamilan*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 33–40.
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- McCaffery, M., Beebe, A., & Pasero, C. (1989). *Numeric Rating Scale (NRS)*.
- Mouliza, N., & Rahawa, I. (2023). Faktor yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menjelang Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Bunda Abror Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(2), 83–93.
- Oktavia, N., Pramesti, A. P., & Setyani, R. A. (2023). The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain Intensity of Third Trimester Pregnant Women in Surakarta. *Journal of Community Empowerment for Health*, 6(3), 139. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.83276>
- Oktya, T. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di PMB Bidan E Tahun 2022. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April).
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>
- Pratiwi, N. L., & Fatimah, S. (2019). Perubahan Fisiologis dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 87–95.
- Prawirohardjo, S. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

- Pujiastuti sindhu, 1 mei 2019, Yoga Untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia & Penuh Makna, Qanita.
- Pustaka, W. (2014). P. H. K. dan K. T. N. J. B. K. P. M. (n.d.). *No Title*.
- Resmi, D. C., Hadisaputro, S., & Runjati, R. (2017). Effect of Yoga and Acupressure on Pain and Functional Capability of Lower Back in Pregnant Mothers During the Third Trimester of Pregnancy. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 722–728. <https://doi.org/10.33546/bnj.297>
- Sagala, E. (2025). *Penerapan mobilisasi dini untuk mempercepat penyembuhan luka pada ibu post sectio caesarea di Ruang Mawar RSUD Sidikalang tahun 2025* (Karya Tulis Ilmiah, Politeknik Kesehatan Medan, Prodi D-III Keperawatan Dairi). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Siallagan, F. (2018). *Perubahan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Situmorang, R. B., Hilinti, Y., Jumita, & Hutabarat, V. (2021). Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di BPM Jumita, S.ST., M.Kes Kota Bengkulu. *Journal of Midwifery*,
- Sari, P. L., & Nawangsari, H. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 163–170.
- Siburian, U. D., Simamora, J. P., & Ujung, R. M. (2021). Penerapan Senam Yoga pada Ibu Hamil Melalui Kelas Prenatal. *Jurnal Mitra Prima (Jmp)*, 4(1), 1–5.
- Situmorang, R. B., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga Di Bpm Jumita, S.St., M.Kes Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44–52. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1347>
- Sumarsi, S. (2023). *Keperawatan Medikal Bedah: Konsep dan Aplikasi dalam Praktik Klinik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tiran, D. (2008). *Komplekmenter dalam Kehamilan dan Persalinan* (Edisi Bahasa Indonesia). Jakarta: EGC.
- Wahyuni, E., Setyowati, & Nurhaeni, N. (2017). Efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 75–82.
- Wiwit, K., Indriyani, & Sulastri. (2017). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Karangmalang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 8(1), 51–56.
- Wong, D. L., & Baker, C. M. (1988). *Pain in children: Comparison of assessment scales*. *Pediatric Nursing*, 14(1), 9–17.

## Lampiran 1

### SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada,

Yth. Saudara/I Calon Responden

Di-

Klinik Pratama Tutun Sehari Tanjung Morawa

Dengan hormat,

Saya mahasiswa D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan semester VI bermaksud mengadakan penelitian tentang “Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa Medan Tahun 2025”, sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program studi D-III Keperawatan. Berkaitan dengan hal tersebut diatas, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi peneliti.

Demikian permohonan ini kami sampaikan dan atas partisipasinya, kami ucapkan terimakasih.

Medan, 20 Juni 2025

Peneliti



Safiyah Pasaribu  
NIM. P07520122076

## Lampiran 2

### LEMBAR OBSERVASI

**PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK  
TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA**

---

---

Nama peneliti : Tanggal Observasi :  
Inisial>Nama :  
Usia :  
Pekerjaan :  
Agama :  
Alamat :  
Pendidikan :

Pretest	Post tes

Observasi hari ke :

Skala nyeri	Gambaran	Ya	Tidak
0	Apakah anda benar-benar tiak merasakan nyeri sama sekali?		
1	Apakah anda merasa nyeri sangat ringan hampir tidak terasa?		
2	Apakah nyeri terasa ringan namun masih bisa anda abaikan?		
3	Apakah nyeri terasa cukup mengganggu namun masih dapat di toleransi?		
4	Apakah nyeri mengganggu aktivitas ringan?		
5	Apakah nyeri terasa sedang hingga berat, mengganggu konsentrasi anda?		

6	Apakah nyeri sudah berat hingga menghambat pekerjaan atau fokus?		
7	Apakah nyeri sangat berat hingga membuat anda ingin berhenti bekerja atau beristirahat?		
8	Apakah nyeri amat berat, membuat anda sulit bergerak?		
9	Apakah nyeri sangat parah hingga hampir tidak bisa berbicara atau merespon?		
10	Apakah nyeri yang anda rasakan benar benar tak tertahankan dan menghentikan semua aktivitas?		

**Keterangan :**

1. Tandai cheklis (  ) Pada bagian :

Ya : Apabila anda mengalaminya saat ini

Tidak : Apabila anda tidak mengalaminya saat ini

2. Berdasarkan lembar observasi diatas, penilaian dilakukan terhadap 11 item dengan skema skala nyeri yaitu :

0 : Tidak nyeri

1-3 : Nyeri ringan

4-6 : Nyeri sedang

7- 10 : Nyeri berat

3. Pretest : Sebelum dilakukan Senam yoga

4. Post tes : Setelah dilakukan Senam yoga

### Lampiran 3

#### *INFORM CONSENT*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Klien 1

Nama : Dwi Putri Rahma Sari

Umur : 30 tahun

Alamat : Jln. Turi, Desa Wono Sari,  
Dusun VII, Kec. Tanjung  
Morawa, Kab. Deli Serdang

Klien 2

Nama : Rusdina Ilham

Umur : 33 tahun

Alamat : Jln. Bandar lab  
Bawah Gg. Manggis  
Kec. Tanjung Morawa

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya segala hal-hal yang berkaitan dengan pasien inovasi serta setelah kami sepakati bersama, ini kami menyatakan secara tanpa paksaan dari pihak manapun, untuk menjadi pasien dari:

Nama : Safiyah Pasaribu

NIM : P07520122076

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

**Klien 1**



( Dwi Putri Rahma Sari )

**Klien 2**



( Rusdina Ilham )

**Mahasiswa**



(Safiyah Pasaribu)

## Lampiran 4

 <b>SOP PENERAPAN SENAM YOGA</b>	
Pengertian	Prenatal yoga adalah modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan dari prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual selama kehamilan hingga proses persalinan. (Tia Pratignyo, 2018)
Tujuan	Tujuan dari prenatal yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual dalam menghadapi proses persalinan, mengatasi sakit punggung dan pinggang, Dengan persiapan yang matang, ibu akan lebih percaya diri untuk melahirkan dengan lancar dan nyaman.
Alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bantal tidur</li><li>2. Pakaian yang pas (tidak terlalu longgar dan tidak terlalu ketat yang akan mengganggu napas dan gerakan) dengan bahan yang ringan dan menyerap keringat.</li><li>3. Bra khusus untuk wanita hamil yang bisa menyangga payudara dengan baik.</li><li>4. Matras yoga</li></ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"><li>A. Tahap Pre Interaksi<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lakukan verifikasi data sebelumnya.</li></ol></li><li>B. Tahap Orientasi<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beri salam, panggil klien dengan namanya</li><li>2. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan</li><li>3. Beri kesempatan klien untuk bertanya dan kesiapan pasien</li></ol></li><li>C. Tahap Kerja</li></ol>

1. Atur posisi pasien

2. Postur Berdiri

*Utkatasana* (Postur Kursi)

a) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar daripada pinggul. Arahkan jari-jari kaki ke arah luar. Letakkan kedua Tangan pada pinggul.

b) Tarik napas, panjangkan tulang punggung. Buang napas, tekuk lutut hingga sejajar dengan tumit. Pastikan lutut tertarik ke luar dan tulang ekor Letakkan kedua masuk. Condongkan tubuh sedikit ke depan danangan di atas paha. tahan dalam posisi ini sambil bernapas perlahan selama yang Anda rasakan nyaman. saat menahan dalam posisi ini, Anda juga dapat merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku.

c) Tarik napas . Lakukan postur ini 8 hitungan.



Gambar 3.1. Postur Berdiri *Utkatasana* (Postur Kursi),

( Sumber :Pujiastuti Sindhu, 2019)

3. Seri Memutar Panggul (*Pelvic Rocking*)

Teknik I :

a) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar sedikit daripada pinggul. Tekuk lutut sedikit dan Arahkan jari-jari kaki ke luar.

Letakkan kedua tangan pada pinggul.

- b) Perlahan, gerakkan pinggul berputar membentuk Lingkaran besar. Lakukan, sambil bernapas dalam, sebanyak 5-10 putaran, dan putar arah.
- c) Tarik napas, kembali luruskan lutut. Buang napas, Rapatkan kaki. Gerak-gerakkan otot kaki untuk melepaskan ketegangan dan melancarkan kembali sirkulasi darah.



Gambar 3.2. Seri Memutar Panggul (*Pelvic Rocking*)

( Sumber : Pujiastuti Sindhu, 2019)

#### Teknik II

- a) Dalam posisi merangkak.
- b) Perlahan, gerakkan pinggul berputar membentuk lingkaran besar. Lakukan sambil bernapas dalam sebanyak 5 putaran, dan putar arah.
- c) Kembali dalam posisi merangkak. Perlahan, gerakkan punggung berputar membentuk lingkaran besar Selama putaran. Jaga agar punggung tetap dalam posisi netral/tegak.
- d) Duduk di atas tumit, dan istirahatkan kening

pada alas dalam Postur *Mudhasana*.



Gambar 3.3. Seri Memutar Panggul (*Pelvic Rocking*)

( Sumber : Pujiastuti Sindhu, 2019)

#### 4. Putaran *Sufi*

- a) Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh ke depan, jaga agar punggung tidak membungkuk.
- b) Perlahan, gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudian ganti arah. Lakukan sambil bernapas dalam dan perlahan.
- c) Kembali luruskan kaki dan gerak-gerakkan otot kaki



Gambar 3.4. Putaran *Sufi* ( Sumber : Pujiastuti Sindhu, 2019)

#### 5. *Skiatika*

- a) Dari posisi berdiri, tekuk lutut dan lakukan posisi merangkak.
- b) Tarik napas, angkat lutut (sisi yang sama dengan Panggul yang tengah mengalami skiatika) dari atas dengan posisi tertekuk.
- c) Buang napas, luruskan lutut dan arahkan jari kaki ke atas. Tahan beberapa saat dalam posisi ini sambil bernapas dalam, dan jaga agar punggung tetap berada dalam posisi netral.
- d) Buang napas, turunkan lutut dan tekuk lutut ke bawah Tubuh sambil membungkukkan punggung. Tahan beberapa saat dalam posisi ini sambil bernapas dalam
- e) Turunkan lutut pada alas, dan perlahan tarik lutut Bergeser ke belakang pada alas hingga terasa bagian yang nyeri (apabila terasa sangat sakit, kurangi Sedikit ketegangannya dengan menggeser lutut sedikit ke depan). Tahan sebentar dalam posisi ini sambil bernapas dalam.

f) Tarik napas, kembali dalam posisi merangkak, dan perlahan kembali berdiri.



Gambar 3.5. *Skiatika* ( Sumber : Pujiastuti Sindhu, 2019)

Referensi

Pujiastuti sindhu, 1 mei 2019, Yoga Untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia & Penuh Makna, Qanita.

Lampiran 5

**LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

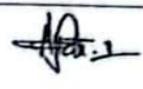
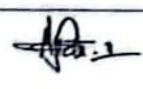
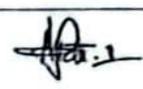
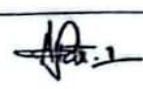
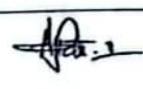
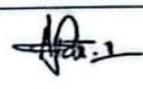
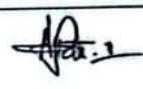
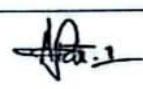
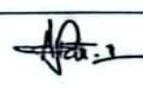
**Judul KTI** : Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan  
Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III  
Di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa

**Nama Mahasiswa** : Safiyah Pasaribu

**Nomor Induk Mahasiswa** : P07520122076

**Nama Pembimbing** : Nurlama Siregar, S.Kep, Ns, M.Kes

No.	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	06/11/2024	Bimbingan Pengajuan Judul Bimbingan Pengajuan Judul		
2.	13/11/24	Bimbingan Pengajuan Judul Bimbingan Pengajuan Judul		
3.	15/11/2024	ACC judul KTI		
4.	20/11/2024	Bimbingan Bab 1		
5.	27/11/2024	Bimbingan Revisi Bab 1		

6.	10/12/2024	Bimbingan Bab 1 dan II		
7.	15/01/2025	Bimbingan Revisi Bab II		
8.	20/01/2025	Bimbingan Bab II dan III		
9.	11/02/2025	Bimbingan Revisi Bab III		
10.	14/02/2025	ACC Seminar Proposal		
11.	23/06/2025	Bimbingan Bab 4		
12.	26/06/2026	Bimbingan Bab 5		
13.	02/07/2025	ACC seminar hasil		
14	20/06/2025	Seminar Hasil		

Medan, 20 Juni 2025

**Mengetahui**  
**Ketua Prodi DIII**



**Masnila, S.Kep.,Ns., M.Pd**  
**NIP. 19701130199303201**

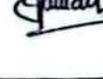
**LEMBAR KONSULTASI**  
**BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

**Judul KTI** : Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa

**Nama Mahasiswa** : Safiyah Pasaribu

**Nomor Induk Mahasiswa** : P07520122076

**Nama Pembimbing** : Yufdel S.Kep,Ns,M.Kes

NO.	TGL	MATERI DIKONSULKAN	FARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1.	18/02/2025	Revisi cover, penulisan Nip		
2.	20/02/2025	Revisi daftar pustaka dan Sop		
3.	21/02/2025	ACC Bab 1 & 3		
4.	02/07/2025	Bimbingan Bab 4 : sistematika penulisan		
5.	02/07/2025	Bimbingan Bab 5: sistematika penulisan		
6.	02/07/2025	Acc Bab 4 & 5		
7.	20/06/2025	Seminar Hasil		

Medan, 20 juni 2025

**Mengetahui**  
**Ketua Prodi DIII**



**Masnila, S.Kep.,Ns., M.Pd**  
**NIP. 197011301993032013**

## Lampiran 6 *Ethical clearance*



**Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Medan**  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.1999/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : SAFIYAH PASARIBU  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : POLOTEKNIK KESEHATAN  
KEMENKES MEDAN

*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI KLINIK TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA"**

*"APPLICATION OF YOGA EXERCISES TO REDUCE BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER  
AT THE TUTUN SEHATI CLINIC TANJUNG MORAWA"*

Dinyatakan layak 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 Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 September 2025 sampai dengan tanggal 09 September 2026.

*This declaration of ethics applies during the period September 09, 2025 until September 09, 2026,*

*September 09, 2025*  
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

**7 STANDAR**  
**NOMOR PROTOKOL : 015923127121112025060300050**

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	PENELAAH
--	------------------------------------	----------

## Lampiran 7 Surat izin Survey Awal

	<b>Kementerian Kesehatan</b> Poltekkes Medan Jalan Jamin Ginting KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 <a href="https://poltekkes-medan.ac.id">https://poltekkes-medan.ac.id</a>
<b>NOTA DINAS</b> NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/2303.4/2024	
Yth.	: Kepala Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa
Dari	: Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal	: Izin Survey Awal
Tanggal	: 12 Desember 2024

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	SAFIYAH PASARIBU	P07520122076	PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Kep. Jurusan Keperawatan  
  
Dr. Amalia Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes  
NIP. 197703162002122001



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





# KLINIK PRATAMA RAWAT INAP TUTUN SEHATI



Jl. Pasar Baru KM 16.5 Tanjung Morawa -A No. 2 ☎ 082165281225 Email: tutunsehati@yahoo.com

Tanjung Morawa, 15 Januari 2025

Nomor : 207 /KTS/I/2025  
Lamp : -  
Hal : Izin Permohonan Survei Awal Penelitian

Yth Ketua Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Medan  
di  
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH 03 01/F XXII 11/2303 c/2024 tanggal 12 Desember 2024 dengan Perihal Permohonan Survei Awal Penelitian Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan di Klinik Tutun Sehati yang bernama

Nama : Safiyah Pasaribu  
NIM : P07520122076  
Judul : Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa

Berkenaan dengan hal diatas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa tersebut yang nama nya diatas telah selesai melakukan survei awal penelitian di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Pimpinan Klinik Tutun Sehati

**KLINIK  
TUTUN SEHATI**

JL. PASAR BARU KM 16.5  
DESA TANJUNG MORAWA  
Kec. TG MORAWA

Bd. Salmiyah, S.Keb, SKM

## Lampiran 8 Surat Izin Penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

### NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 891 /2025

Yth : Kepala Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa  
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
Hal : Izin Penelitian  
Tanggal : 26 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 - 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Safiyah Pasaribu	P07520122076	Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Ajaria Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes  
NIP.0197703162002122001

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





# KLINIK PRATAMA RAWAT INAP TUTUN SEHATI



Jl. Pasar Baru KM 16,5 Tanjung Morawa-A No. 2 ☎ 082165281225 Email. [tutunsehati@yahoo.com](mailto:tutunsehati@yahoo.com)

Tanjung Morawa, 27 Mei 2025

Nomor : 1930 /KTSN/2025  
Lamp : -  
Hal : Rekomendasi Izin Penelitian

Yth Ketua Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Medan  
di  
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.03.01/F.XXII.11/891/2025 tanggal 26 Mei 2025 dengan Perihal Rekomendasi Izin Penelitian Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan di Klinik Tutun Sehat yang bernama :

Nama : Safiyah Pasaribu  
NIM : P07520122076  
Judul : Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tutun Sehat Tanjung Morawa

Berkenaan dengan hal diatas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa tersebut yang nama nya diatas telah selesai melakukan penelitian di Klinik Tutun Sehat Tanjung Morawa.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Pimpinan Klinik Tutun Sehat



KLINIK  
TUTUN SEHATI  
JL. PASAR BARU KM. 16.5  
DESA TANJUNG MORAWA-A  
KEC. TG. MORAWA

Bd. Salmiyah, S.Keb, SKM

## Lampiran 9 Bukti Penelitian







Ny. D hari ke 3

Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Hr3g+xfg, Wono Sari, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.555078° Long 98.825969°  
11/06/2025 08:51 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Hr3g+xfg, Wono Sari, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.555078° Long 98.825969°  
11/06/2025 08:51 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Hr3g+xfg, Wono Sari, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.555078° Long 98.825969°  
11/06/2025 08:50 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Hr3g+xfg, Wono Sari, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.555078° Long 98.825969°  
11/06/2025 08:51 PM GMT +07:00



Ny. R Hari ke 3

Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Gq4f+58r, Jl. Bandar Labuhan Bawah, Limau Manis, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.50486° Long 98.773507°  
12/06/2025 05:50 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Gq4f+58r, Jl. Bandar Labuhan Bawah, Limau Manis, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.504936° Long 98.7735°  
12/06/2025 05:52 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Gq4f+58r, Jl. Bandar Labuhan Bawah, Limau Manis, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.50486° Long 98.773507°  
12/06/2025 05:50 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Gq4f+58r, Jl. Bandar Labuhan Bawah, Limau Manis, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.504884° Long 98.77347°  
12/06/2025 05:52 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Hr3g+xfq, Wono Sari, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.555135° Long 98.825932°  
13/06/2025 08:29 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Hr3g+xfq, Wono Sari, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.555017° Long 98.825932°  
13/06/2025 08:30 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Hr3g+xfq, Wono Sari, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.555127° Long 98.825953°  
13/06/2025 08:30 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Hr3g+xfq, Wono Sari, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.555008° Long 98.825929°  
13/06/2025 08:30 PM GMT +07:00

### Ny. D hari ke 4



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Gq4f+58r, Jl. Bandar Labuhan Bawah, Limau Manis, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Gq4f+58r, Jl. Bandar Labuhan Bawah, Limau Manis, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.50489° Long 98.773467°  
13/06/2025 05:49 PM GMT +07:00

### Ny. R hari ke 4



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Gq4f+58r, Jl. Bandar Labuhan Bawah, Limau Manis, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia  
Lat 3.50484° Long 98.773468°  
13/06/2025 05:50 PM GMT +07:00



Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara, Indonesia  
Gq4f+58r, Jl. Bandar Labuhan Bawah, Limau Manis, Kec. Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362, Indonesia, Kecamatan Tanjung Morawa, Sumatera Utara 20362, Indonesia



