

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP
PENURUNAN NYERI AKUT PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI KLINIK
PRATAMA NIAR PATUMBAK**



NADIA SINDY PREETY SILAEN
P07120624041

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP
PENURUNAN NYERI AKUT PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI KLINIK
PRATAMA NIAR PATUMBAK**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi Profesi Ners



NADIA SINDY PREETY SILAEN
P07120624041

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nadia Sindy Preety Silaen
NIM : P07120624041
Jurusan : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners saya yang berjudul "**Penerapan *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Klinik Pratama Niar Patumbak**". Ini benar-benar hasil karya saya sendiri kecuali dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan kaidah ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Medan, 12 Juni 2025


C877AAMX179475119
Nadia Sindy Preety Silaen
P07120624041

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : PENERAPAN *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP PENURUNAN
NYERI AKUT PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI
KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK
NAMA : NADIASINDY PREETY SILAEN
NIM : P07120624041

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, 12 juni 2025

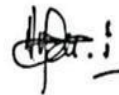
Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196406251990032002



Nurlama Siregar, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197206221995032001

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : PENERAPAN *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP PENURUNAN
NYERI AKUT PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI
KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK
NAMA : NADIASINDY PREETY SILAEN
NIM : P07120624041

Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah di Uji pada Sidang Akhir
Program Studi Ners Kemenkes RI Poltekkes Medan

Medan, 12 Juni 2025

Menyetujui

Penguji I



Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197204131997032002

Penguji II



Tiurlan M Doloksaribu, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197701062002122003

Ketua Penguji



Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196406251990032002

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197703162002122001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KARYA ILMIAH AKHIR NERS
MEDAN, 12 JUNI 2025

NADIASINDY PREETY SILAEN

PENERAPAN *PRENATAL GENTLE* YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI
AKUT PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI KLINIK
PRATAMA NIAR PATUMBAK

V BAB + 101 Halaman + 10 Tabel + 14 Gambar + 12 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri punggung sering dialami ibu hamil trimester ketiga akibat perubahan tubuh. Jika tidak ditangani, dapat mengganggu aktivitas. Prenatal Gentle Yoga merupakan metode nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri melalui peregangan dan relaksasi. **Tujuan**: untuk mengetahui efektivitas penerapan *prenatal gentle* yoga terhadap penurunan nyeri akut punggung pada ibu hamil trimester ketiga di Klinik Pratama Niar Patumbak. **Metode**: penelitian ini menggunakan studi kasus pada Ny. K, usia 32 tahun, hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung. Intervensi diberikan selama 4 hari dengan durasi 30 menit setiap sesi. Evaluasi nyeri dilakukan menggunakan skala VAS sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil** : menunjukkan penurunan nyeri dari skala 7 menjadi skala 2 serta peningkatan kenyamanan dan aktivitas. **Kesimpulan** : *Prenatal gentle* yoga efektif menurunkan nyeri punggung dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Kata Kunci : *Prenatal Gentle* Yoga, Nyeri Akut Punggung, Ibu Hamil Trimester Ketiga

Daftar Bacaan: 40 pustak

MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
NURSING DEPARTMENT
NURSE PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FINAL PROJECT REPORT , JUNE 12th 2025

NADIA SINDY PREETY SILAEN

THE APPLICATION OF *PRENATAL GENTLE YOGA* FOR THE REDUCTION
OF ACUTE BACK PAIN IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT MOTHER AT
NIAR PRIMARY CLINIC PATUMBAK

V Chapters + 101 Pages + 10 Tables + 14 Figures + 12 Appendices

ABSTRACT

Background : back pain is a common issue for pregnant women in their third trimester due to physical changes. If left unmanaged, it can disrupt daily activities. *Prenatal Gentle Yoga* is a safe and effective non-pharmacological method to reduce this pain through stretching and relaxation. **Objective :** the purpose of this study is to determine the effectiveness of applying *prenatal gentle yoga* for the reduction of acute back pain in third-trimester pregnant mother at Niar Primary Clinic Patumbak. **Method:** this research uses a case study approach on Mrs. K, a 32-year-old third-trimester pregnant mother who was experiencing back pain. The intervention was provided over 4 days, with each session lasting 30 minutes. Pain was evaluated using a VAS (Visual Analog Scale) before and after each intervention. **Results :** the results showed a decrease in pain from a scale of 7 to a scale of 2, as well as an increase in comfort and the ability to perform activities. **Conclusion :** *Prenatal gentle yoga* is an effective method for reducing back pain and improving the quality of life for pregnant mother.

Keywords : *Prenatal Gentle Yoga*, Acute Back Pain, Third-Trimester Pregnant mother

References: 40 sources (2015–2024)



2

KATAPENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini dengan judul “Penerapan *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Klinik Pratama Niar Patumbak”. Penulisan karya ilmiah akhir ners ini dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar profesi ners di Kemenkes Poltekkes Medan.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, sangat sulit bagi penulis menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.ST., M.Keb selaku PLT Direktur Kemenkes Poltekkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
3. Bapak Solihuddin Harahap S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
4. Ibu Lestari S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
5. Ibu Yufdel S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan Ibu Nurlama Siregar, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping karya ilmiah akhir ners yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis selama penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
6. Ibu Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji pertama dan Ibu Tiurlan M Doloksaribu, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji kedua saya karya ilmiah akhir ners yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis selama penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
7. Seluruh pengajar dan staff di Kemenkes Poltekkes Medan.
8. Kepada kedua orang tua penulis, yang telah menyemangati penulis dari awal perkuliahan sampai kepada tahap ini dan tidak ada hentinya untuk mendoakan penulis dan memberikan dukungan moril maupun materil.
9. Kepada kakak- kakak saya yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada saya untuk dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners.

10. Kepada teman seperjuangan saya Angkatan IV Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
11. Akhir kata peneliti berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya ilmiah akhir ners ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan KIAN ini masih kurang sempurna baik secara penyajian dan isi. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih dan harapan penulis semoga KIAN ini bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 12 Juni 2025

Penulis

Nadia Sindy Preety Silaen

P07120624041

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAC	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN LITERATUR	7
A. Konsep Teori Penyakit	9
1. Definisi	9
2. Anatomi Fisiologi	9
3. Etiologi Nyeri Punggung Bawah	11
4. Manifestasi Klinis	12
5. Pathway Nyeri Punggung	13
6. Patofisiologi Nyeri Punggung	14
7. Klasifikasi Nyeri	14
8. Pemeriksaan Diagnostik Nyeri	16
9. Penatalaksanaan	20
10. Komplikasi nyeri punggung	22
B. Konsep Teori Inovasi Penerapan <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	22
1. Pengertian	22
2. Gerakan Yoga	23
3. Manfaat Yoga	26

C. Konsep Teori Asuhan Keperawatan	27
1. Pengkajian Keperawatan	27
2. Diagnosis Keperawatan	36
3. Intervensi keperawatan	36
4. Implementasi Keperawatan	42
5. Evaluasi Keperawatan	42
BAB III GAMBARAN KASUS	44
A. Pengkajian	44
B. Diagnosis Keperawatan	51
C. Prioritas Masalah	51
D. Intervensi Keperawatan	51
E. Catatan Perkembangan	57
BAB IV PEMBAHASAN	72
A. Analisis Dan Diskusi Hasil	72
B. Keterbatasan Penulis	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan.....	36
Tabel 3.1 Penatalaksanaan Medis.....	49
Tabel 3. 2 Analisa Data	50
Tabel 3.3 Intervensi Keperawatan.....	51
Tabel 3.4 Catatan Perkembangan	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Muskuloskeletal	8
Gambar 2.2 Nyeri pada Tulang Servikal	9
Gambar 2.3 Nyeri pada Tulang Thorakal.....	10
Gambar 2.4 Nyeri pada Tulang Lumbal	10
Gambar 2.5 Nyeri pada Tulang <i>Sacrum</i> dan <i>Coccygeus</i>	11
Gambar 2.6 Pathway Nyeri Punggung	13
Gambar 2.7 <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS).....	18
Gambar 2.8 <i>Verbal Descriptor Scale</i> (VDS)	18
Gambar 2.9 <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS).....	18
Gambar 2.10 <i>Balasana</i>	23
Gambar 2.11 <i>Agnistambhasana</i>	23
Gambar 2.12 <i>Baddha Konasana</i>	24
Gambar 2.13 <i>Upavistha Konasana</i>	25
Gambar 2.14 <i>Bitilasana</i> dan <i>Marjaryasana</i>	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 2	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Prenatal Yoga</i>
Lampiran 3	Lembar Observasi
Lampiran 4	Surat Izin Survey Awal
Lampiran 5	Surat Balasan Izin Survey Awal
Lampiran 6	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian
Lampiran 8	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 9	Dokumentasi
Lampiran 10	Lembar Kegiatan Pembimbing
Lampiran 11	Lembar Turnittin
Lampiran 12	Riwayat Hidup Penulis

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(*INFORMED CONSENT*)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Setelah membaca Lembar Permohonan Menjadi Responden yang diajukan oleh Nadia Sindy Preety Silaen Mahasiswa semester II Program Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, yang penelitiannya berjudul Penerapan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Klinik Pratama Niar Patumbak maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara suka rela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Demikian persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

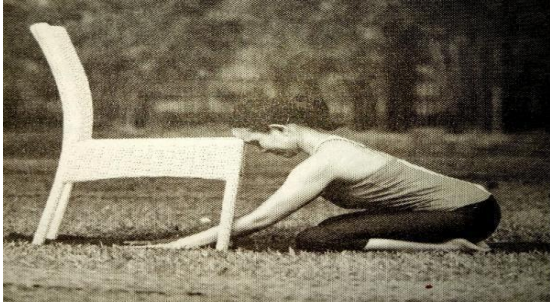
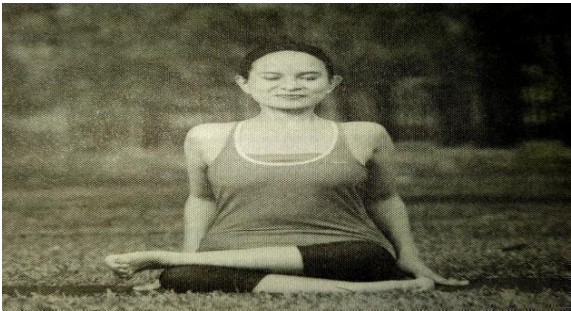
Responden

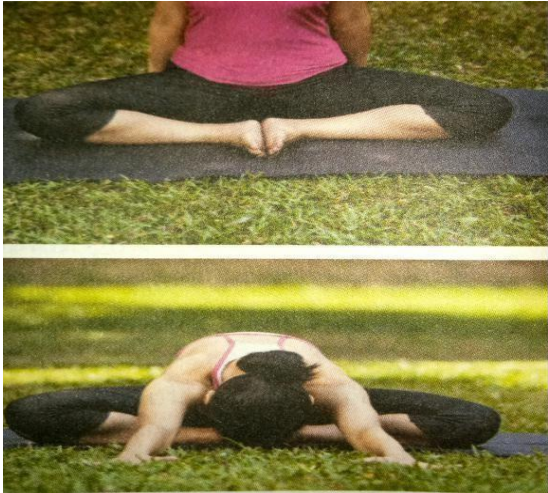
.....

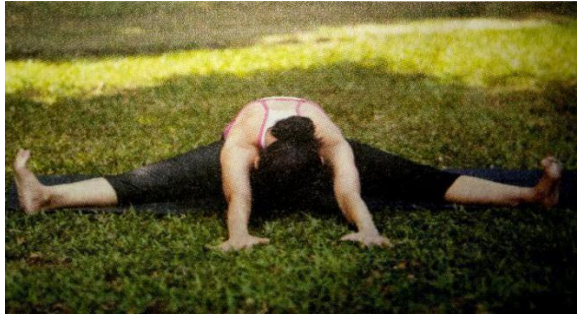
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) *Prenatal Gentle Yoga*

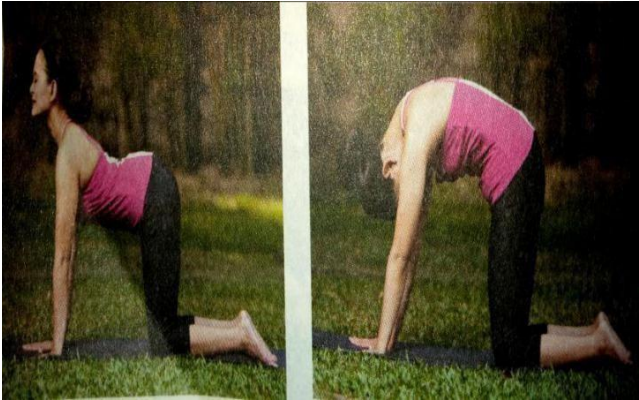
Standar Operasional Prosedur *Prenatal Gentle Yoga*

		POLTEKKES KEMENKES MEDAN
		STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR <i>PRENATAL GENTLE YOGA</i>
1.	Pengertian	Prenatal Yoga adalah latihan yang akan membantu proses kelahiran bayi dan latihan yang tepat untuk menyatukan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan napas dan pikiran sehingga hidup terasa nyaman.
2.	Tujuan	1) Meningkatkan kekuatan, kelenturan dan meningkatkan kualitas hidup 2) Meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen 3) Mengurangi sakit punggung 4) Melatih tubuh untuk selalu berada pada posisi yang baik dan benar 5) Mengurangi sakit dan kelelahan di dada dan rahim 6) Mengurangi nyeri pada sendi 7) Membantu proses pencernaan 8) Mempersiapkan fisik untuk proses kelahiran 9) Meningkatkan kestabilan emosi
3.	Indikasi	1) Ibu hamil trimester III (usia kehamilan ≥ 28 minggu) yang bersedia menjadi responden 2) Ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung yang belum pernah diberikan intervensi <i>Prenatal Yoga</i>

4.	Kontraindikasi	-
5.	Persiapan klien	1) Kondisi ibu dan janin sehat 2) Berlatih tanpa alas kaki
6.	Persiapan alat	1) SOP <i>Prenatal Yoga</i> 2) Alas/Matras
7	Cara kerja	A. <i>Balasana</i>  1) Berdiri di atas lutut 2) Satukan kedua jempol kaki di belakang dan biarkan jari-jari kaki rileks ke belakang 3) Buka lutut ke samping selebar sisi tubuh dan duduklah di atas tumit kaki 4) Pelan-pelan, turunkan lengan ke dudukan kursi dan rilekskan kepala ke bawah atau letakkan dahi di atas kursi B. <i>Agnistambhasana</i>  1) Kaki kiri dibawah kaki kanan, tarik pergelangan kaki kiri ke depan di bawah lutut kanan dan tarik pergelangan kaki kanan ke depan di atas lutut

		kaki kiri 2) Dekatkan kaki sehingga kedua pergelangan kaki terletak menyamping agak jauh dari lutut Tekan lutut kanan ke bawah tepat di atas 3) tulang kering kaki kiri 4) Kencangkan kedua kaki dengan menarik telapak kaki dan jari-jari kaki ke arah tulang kering Tinggikan tubuh ke atas dengan menarik tulang punggung ke atas dan menekan jari-jari tangan di samping tubuh ke lantai <i>C. Baddha Konasana</i>  1) Tekuklah kaki yang lurus dan tempelkan telapak kakinya di telapak kaki yang sudah menekuk 2) Kencangkan telapak kaki dengan menekan telapak kaki satu sama lain dan jari-jari kakike arah tulang kering 3) Genggam telapak kaki dari bawah dengan kedua tangan dan tariklah telapak kaki ke arah selangkangan 4) Dorong bokong dan tulang ekor ke belakang dan tekan lutut ke arah lantai
--	--	--

		5) Panjangkan tulang punggung, lalu turunkan tubuh ke bawah mulai dari perut, dada, hingga wajah menempel ke lantai dengan menarik kaki dengan kedua tangan 6) Posisi siku berada di depan kaki dan tangan boleh diluruskan bila wajah telah menempel ke lantai 7) Panjangkan tubuh dan naikkan tulang ekor setiap kali menarik napas dan turunkan tubuh setiap kali membuang napas <i>D. Upavistha Konasana</i>  1) Duduk dengan posisi kaki lurus ke depan 2) Buka kedua kaki ke samping hingga membentuk huruf V 3) Tarik daging bokong ke belakang dengan tangan, sehingga anda bisa merasakan bahwa anda duduk di tulang selangkangan dan dorong tulang ekor ke belakang 4) Kencangkan dan luruskan kaki dengan menarik telapak kaki ke arah tulang kering 5) Tekan paha dan betis ke lantai 6) Pegang tulang kering, betis, pergelangan kaki atau telapak kaki dengan kedua belah tangan atau kaitkan jempol kaki dengan jari telunjuk
--	--	---

		dan jari tengah 7) Panjangkan tulang punggung, lalu turunkan tubuh ke bawah mulai dari perut dan dada, hingga wajah menempel ke lantai dengan menarik kaki dengan kedua tangan 8) Posisi siku mengarah ke samping dan cium lantai bila bisa 9) Panjangkan tubuh dan naikkan tulang ekor setiap kali menarik napas dan turunkan tubuh setiap kali membuang napas 10) Tangan boleh diluruskan bila wajah telah menempel ke lantai E. <i>Bitilasana</i> dan <i>Marjaryasana</i>  1) Lakukan posisi berlutut dengan posisi lutut berada di bawah pinggul dan telapak tangan berada di bawah bahu 2) Pada saat menarik napas, tarik tulang ekor ke atas, dada ditarik mengarah ke atas, sehingga posisi perut melengkung ke bawah dan angkat kepala 3) Pada saat membuang napas, tarik tulang ekor dan dada ke bawah dan ke dalam mengarah ke
--	--	---

		perit, sehingga posisi punggung melengkung ke atas dan tekuk leher ke bawah sambil mengarahkan pandangan ke perut dan menempelkan dagu ke dada
8.	Hasil	Nyeri punggung berkurang

Sumber: Diadap dari Amalia, A. (2019)

Lampiran 3 Lembar Observasi

Lembar Observasi Penurunan Nyeri Punggung Sesuai VAS (Sebelum dan Setelah dilakukan *Prenatal Gentle Yoga*)

No	Skala Nyeri	Gejala	Pilihan
1	Tidak Nyeri (VAS 0)	1. Tidak ada sensasi tidak nyaman sama sekali. 2. Tidak mengeluhkan rasa sakit pada bagian tubuh manapun. 3. Tidak ada gangguan tidur, aktivitas fisik, atau mood akibat nyeri.	☐ ☐ ☐
2	Nyeri Ringan (VAS 1–3)	1. Rasa tidak nyaman seperti pegal-pegal ringan. 2. Sensasi kesemutan atau seperti ditarik pelan. 3. Kadang muncul hanya saat bergerak atau melakukan aktivitas tertentu. 4. Nyeri hilang timbul, tidak menetap. 5. Bisa dihilangkan dengan istirahat atau peregangan ringan. 6. Pasien masih bisa tidur dengan normal, hanya kadang terganggu saat posisi tidak nyaman. 7. Tidak memerlukan obat pereda nyeri secara rutin.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3	Nyeri Sedang (VAS 4–6)	1. Nyeri terasa lebih dalam dan menetap. 2. Rasa berdenyut, menusuk ringan, atau panas di area tertentu. 3. Mengganggu saat berjalan, berdiri lama, atau saat bangun tidur. 4. Sering terasa di malam hari atau saat tubuh lelah. 5. Pasien mulai merasa cemas terhadap nyeri. 6. Gangguan tidur mulai terasa karena sulit mencari posisi nyaman. 7. Kadang memerlukan obat analgesik ringan seperti paracetamol atau ibuprofen.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4	Nyeri Berat (VAS 7–9)	1. Nyeri terasa tajam, berdenyut kuat, seperti ditusuk. 2. Rasa panas, terbakar, atau seperti ditekan berat. 3. Gerakan terbatas karena nyeri meningkat saat	☐ ☐ ☐

[illegible]

Lampiran 4 Surat Izin Survey Awal



Kementerian Kesehatan
Direktorat Sumber Daya Manusia 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/ 822.0/2025

Yth. : Kepala Klinik Pratama Niar Patumbak
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 16 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN 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.	Nadia Sindy Preety Silaen	P07120624041	Penerapan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Klinik Pratama Niar Patumbak

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


Ketua Jurusan Keperawatan
Dr. Anna 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>.



Lampiran 5 Surat Balasan Izin Survey Awal



KLINIK PRATAMA NIAR

Dusun V Desa Marindal II
Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang

No : 03 / KPN /III/ 2025
Lampiran :
Hal : Surat Keterangan Balasan Survey Awal

Kepada:
Yth. Prodi Profesi Ners
Poltekkes Kemenkes Medan

Berdasarkan surat saudara nomor : KH.03.01/F.XXII.11/919.b/2025 perihal izin survey awal di Klinik Pratama Niar. Maka dengan ini kami sampaikan bahwa Ibu Klinik Pratama Niar menyatakan Mahasiswa berikut :

Nama : Nadia Sindy Preety Silaen
Nim : P07120624041
Prodi : Profesi Ners
Judul KTI : Penerapan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Klinik Pratama Niar Patumbak

Akan melakukan penelitian di Klinik Pratama Niar Desa Marindal II Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang.

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dipergunakan sesuai keperluan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.



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.01.26.2162/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Nadia Sindy Preety Silaen
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Penerapan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Klinik Pratama Niar Patumbak"

"Application of Prenatal Gentle Yoga to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Niar Patumbak Primary Clinic"

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 29 September 2025 sampai dengan tanggal 29 September 2026.

This declaration of ethics applies during the period September 29, 2025 until September 29, 2026.

September 29, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

7 STANDAR
NOMOR PROTOKOL :
015923127111132025060300049

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

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Sumber Daya Manusia 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/ 919.6/2025

Yth. : Kepala Klinik Pratama Niar Patumbak
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 28 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN 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.	Nadia Sindy Preety Silaen	P07120624041	Penerapan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Klinik Pratama Niar Patumbak

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



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Anna Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
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>.



Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian



KLINIK PRATAMA NIAR

Dusun V Desa Marindal II
Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang

No : 03 / KPN /III/ 2025
Lampiran :
Hal : Surat Keterangan Balasan Izin Penelitian

Kepada:
Yth. Prodi Profesi Ners
Poltekkes Kemenkes Medan

Berdasarkan surat saudara nomor : KH.03.01/F.XXII.11/919.b/2025 perihal izin penelitian di Klinik Pratama Niar. Maka dengan ini kami sampaikan bahwa Ibu Klinik Pratama Niar menyatakan Mahasiswa berikut :

Nama : Nadia Sindy Preety Silaen
Nim : P07120624041
Prodi : Profesi Ners
Judul KTI : Penerapan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Klinik Pratama Niar Patumbak

Akan melakukan penelitian di Klinik Pratama Niar Desa Marindal II Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang.

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dipergunakan sesuai keperluan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Marindal, 26 Mei 2025

230 440 141 DS 2015-2020
(Juniarsih, Am. Keb)

Lampiran 9 Dokumentasi

1. Rabu,4 Juni 2025



2. Kamis,5 Juni 2025



3. Jumat, 6 Juni 2025



4. Sabtu, 7 Juni 2025



Lampiran 10 Lembar Kegiatan Pembimbing**Lembar Kegiatan Pembimbing**

Judul : Penerapan Prenatal Gentle Yoga Terhadap
Penurunan Nyeri Akut Punggung Pada Ibu
Hamil Trimester Ketiga Di Klinik Pratama Niar
Patumbak
Nama : Nadia Sindy Preety Silaen
NIM : P07120624041
Pembimbing Utama : Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	15/05/2025	Konsul Judul dan ACC Judul		
2.	22/05/2025	Konsultasi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3		
3.	26/05/2025	Revisi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3		
4.	27/05/2025	Revisi Bab 1, Bab 2, dan Bab 3		
5.	28/05/2025	ACCBab 1, Bab 2, Bab 3		
6	06/06/2025	Konsultasi Bab 4, dan Bab 5		

7	10/06/2025	Revisi Bab 4, da Bab 5		
9	11/06/2025	ACC Bab 4, Bab 5		
10	12/06/2025	ACC Sidang		
11	23/06/2025	Revisi perbaikan KIAN		
12	24/06/2025	ACC KIAN		

Medan, 24 Juni 2025
 R. Ka. Prodi Profesi Ners


Lestari, S.Kep., Ners., M.Kep
 NIP.198008292002122002

Lembar Kegiatan Pembimbing

Judul : Penerapan Prenatal Gentle Yoga Terhadap
Penurunan Nyeri Akut Punggung Pada Ibu Hamil
Trimester Ketiga Di Klinik Pratama Nlar Patumbak

Nama : Nadia Sindy Preety Silaen

NIM : P07120624041

Pembimbing Pendamping : Nurlama Siregar, S.Kep., Ns., M.Kes

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	28/05/2025	Konsultasi tulisan dan penyusunan KIAN		
2	28/05/2025	Revisi tulisan dan penyusunan KIAN Bab 1, 2 dan 3		
3	02/06/2025	ACC tulisan dan penyusunan KIAN		
4	10/06/2025	Revisi tulisan dan penyusunan KIAN Bab 4 dan 5		

5	11/06/2025	Revisi tulisan dan penyusunan KIAN Bab 4 dan 5		uf
6	11/06/2025	ACC tulisan dan penyusunan KIAN		uf
7	23/06/2025	Revisi tulisan dan penyusunan KIAN		uf
8	24/06/2025	ACC Karya Ilmiah Akhir Ners		uf.

Medan, 24 Juni 2025
Ka.Prodi Profesi Ners



Lestari, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP.198008292002122002

Lampiran 11 Lembar Turnitin

Nadia Sindy Preety Preety Sindy Nadia

KIAN NADIA.docx



KIAN



NERS 2025



Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3363824934

Submission Date

Oct 7, 2025, 12:11 AM GMT+7

Download Date

Oct 7, 2025, 12:56 AM GMT+7

File Name

KIAN_NADIA.docx

File Size

2.3 MB

122 Pages

17,939 Words

110,183 Characters

26% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 13%  Internet sources
 - 5%  Publications
 - 12%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 13% Internet sources
- 5% Publications
- 12% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	
	Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan	4%
2	Student papers	
	Keimyung University	3%
3	Internet	
	bemj.e-journal.id	<1%
4	Internet	
	repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id	<1%
5	Internet	
	repo.poltekkes-medan.ac.id	<1%
6	Internet	
	www.scribd.com	<1%
7	Internet	
	jurnal.globalhealthsciencegroup.com	<1%
8	Internet	
	repository.poltekkes-medan.ac.id	<1%
9	Internet	
	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	<1%
10	Internet	
	proceeding.unisayogya.ac.id	<1%
11	Internet	
	jurnal.uisu.ac.id	<1%

12	Internet	repository.poltekkes-tjk.ac.id	<1%
13	Internet	eprints.ukh.ac.id	<1%
14	Internet	jurnal.ibikotatasikmalaya.or.id	<1%
15	Internet	repository.poltekkes-kaltim.ac.id	<1%
16	Student papers	Universitas Kristen Satya Wacana	<1%
17	Student papers	University of Muhammadiyah Malang	<1%
18	Student papers	Universitas Andalas	<1%
19	Internet	eprints.kertacendekia.ac.id	<1%
20	Student papers	Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta	<1%
21	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
22	Internet	dinkes.sumutprov.go.id	<1%
23	Internet	ejournal.unitomo.ac.id	<1%
24	Internet	journal.widyakarya.ac.id	<1%
25	Internet	text-id.123dok.com	<1%

26	Internet	repository.lp4mstikeskhg.org	<1%
27	Internet	repository.poltekkes-kdi.ac.id	<1%
28	Internet	journal.um-surabaya.ac.id	<1%
29	Internet	repository.stikessaptabakti.ac.id	<1%
30	Internet	repository.unusa.ac.id	<1%
31	Internet	siakad.stikesdhb.ac.id	<1%
32	Student papers	Universitas Sultan Ageng Tirtayasa	<1%
33	Publication	Yuliati Amperaningsih, Nawati Nawati, Ningning Sriningsih, Idawati Manurung. "...	<1%
34	Internet	adoc.pub	<1%
35	Internet	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	<1%
36	Student papers	Universitas Muhammadiyah Semarang	<1%
37	Internet	repository.poltekkeskupang.ac.id	<1%
38	Internet	repository.universitalirsyad.ac.id	<1%
39	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar	<1%

40	Internet	repo.stikesicme-jbg.ac.id	<1%
41	Internet	repository.mercubuana.ac.id	<1%
42	Internet	repository.stikes-yogyakarta.ac.id	<1%
43	Student papers	Universitas Islam Negeri Sumatera Utara	<1%
44	Student papers	Universitas Kusuma Husada Surakarta	<1%
45	Internet	doaj.org	<1%
46	Internet	repository.unpar.ac.id	<1%
47	Internet	docplayer.info	<1%
48	Internet	repository.binausadabali.ac.id	<1%
49	Internet	yudiyutz.wordpress.com	<1%
50	Publication	Kurnia Dewiani, Yetti Purnama, Linda Yusanti. "The Effectiveness of Prenatal Mas...	<1%
51	Publication	Maria Esfera Dyah Untari, Siti Asiatun. "Pengembangan Ide Produser dalam Prod...	<1%
52	Publication	RITA ADE SWASTIKA, MUFDLILAH MUFDLILAH, ENDANG KONI SURYANINGSIH. "E...	<1%
53	Internet	asmanurs3.blogspot.com	<1%

54	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
55	Internet	jurnal.akperdharmawacana.ac.id	<1%
56	Publication	Darwitri, Rahmadona. "Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil...	<1%
57	Internet	idoc.pub	<1%
58	Internet	jamalaeldolaides.blogspot.com	<1%
59	Internet	repo.stikmuhtk.ac.id	<1%
60	Internet	repository.um-surabaya.ac.id	<1%
61	Internet	www.koreascience.or.kr	<1%
62	Internet	123dok.com	<1%
63	Publication	Dian Alfianti, Iis Tri Utami, Dara Yupita, Susan Febrica. "PENERAPAN SENAM HAMI...	<1%
64	Internet	ayomenuhidupsehat.blogspot.com	<1%
65	Internet	ejournal.sisfokomtek.org	<1%
66	Internet	ejurnal.uj.ac.id	<1%
67	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	<1%

68	Internet	garuda.ristekbrin.go.id	<1%
69	Internet	jurnal.stikeskesosi.ac.id	<1%
70	Internet	lensa.unisayogya.ac.id	<1%
71	Internet	littleapplepatch.wordpress.com	<1%
72	Internet	repository.itekes-bali.ac.id	<1%
73	Internet	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id	<1%
74	Internet	www.lysmelora2.com	<1%
75	Publication	Lusiana Indah Puspita Sari. "PENGARUH KOMPRES AIR JAHE HANGAT UNTUK MEN...	<1%
76	Publication	Siti Harlayati, Melisa Putri Rahmadhena. "Yoga Exercise Reduced Back Pain Level ...	<1%
77	Publication	Yustiari, Hendra Yulita, Wahida, Aswita. "BACK EXERCISE TRAINING FOR PREGNA...	<1%
78	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
79	Publication	Dheska Arthyka Palifiana, Sitti Khadijah, Ririn Wahyu Widayati, Rahmatia Putri A...	<1%
80	Publication	Linda Andri Mustofa. "Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri P...	<1%
81	Publication	Rut Yohana Girsang. "EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUN...	<1%

82

Publication

Widia Utami, Muhammad Nurman. "ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN.J DENGAN ..."

<1%

83

Publication

Yuli Suryanti, Dewi Nopiska Lilis, Harpikriati Harpikriati. "Pengaruh Kompres Han..."

<1%

84

Internet

digilib.unimus.ac.id

<1%

Lampiran 12 Riwayat Hidup Penulis

Riwayat Hidup Penulis



NADIA SINDY PREETY SILAEN

Mobile Phone : 082274695823

Email : Silaennadia@gmail.com

DATA PRIBADI

Nama	: Nadia Sindy Preety Silaen
NIM	: P07120624041
Pekerjaan	: Mahasiswa
Program Studi	: Profesi Ners
Institusi	: Poltekkes Kemenkes Medan
Tempat Tanggal lahir	: Medan, 9 Juni 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Katolik
Alamat	: Jl. Punak Gang Giro No 32 A, Sei Putih Timur I, Medan Petisah
Nomor Hp	: 082274695823
Email	: Silaennadia@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. 2007 – 2008 : TK TWINS SILAEN
2. 2008 – 2014 : SDN PINTU BATU
3. 2014 – 2017 : SMPN 2 SILAEN
4. 2017 – 2020 : SMAN 1 BALIGE
5. 2020 - 2024 : SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN