

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Bulan																											
		November 2022				Desember 2022				Januari 2023				Februari 2023				Maret 2023				April 2023				Mei 2023			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Sosialisasi usulan	■	■																										
2	Registrasi administrasi		■	■	■																								
3	Registrasi usulan sesuai dengan syarat			■	■																								
4	Penyusunan usulan			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																
5	Sidang usulan													■	■	■	■												
6	Perbaikan usulan															■	■	■	■	■	■								
7	Pengurusan ijin penelitian																	■	■	■	■								
8	Pengumpulan data dan analisis																			■	■								
9	Penyusunan laporan penelitian																			■	■	■	■	■	■				
10	Sidang usulan																					■	■	■	■				
11	Perbaikan usulan																							■	■	■	■	■	■
12	Pengumpulan usulan																									■	■	■	■

Lampiran 2 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa program studi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali, bernama Gusti Ayu Nyoman Jayawati. Saat ini saya sedang melakukan penelitian berjudul pengaruh penyuluhan dengan video tentang *prenatal yoga* terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di Desa Dauh Peken Tabanan.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan dengan video tentang *prenatal yoga* terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di Desa Dauh Peken Tabanan. Kerahasiaan sebagai responden akan saya jamin. Jika bersedia menjadi responden, mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Demikian informasi penelitian ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

Gusti Ayu Nyoman Jayawati

Lampiran 4 : Kuesioner

KUESIONER

Pengaruh Penyuluhan Dengan Video Tentang *Prenatal Yoga* Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Di Desa Dauh Peken Tabanan.

DATA RESPONDEN

Isilah Data dibawah ini :

No Responden

Nama :

Umur :

Alamat :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Hamil ke :

Berilah tanda “√” pada salah satu jawaban yang dianggap benar

No	Pernyataan	Benar	Salah	Nilai
1	Ibu hamil yang belum pernah yoga sebelum kehamilan tidak boleh melakukan <i>prenatal yoga</i>			
2	Prenatal hanya bisa dilakukan pada ibu hamil trimester III			
3	Manfaat dari <i>prenatal yoga</i> membuat lebih rileks			
4	<i>Prenatal yoga</i> diawali dengan pemanasan berjalan-jalan			
5	Ibu hamil dalam keadaan sakit boleh melakukan yoga agar lebih cepat fit			
6	Perlu menggunakan alasan lutut saat melakukan <i>prenatal yoga</i>			
7	Alas yang digunakan untuk yoga adalah yang empuk seperti Kasur			
8	Saat <i>prenatal yoga</i> kita diajarkan untuk mengatur nafas			
9	Gerakan dalam yoga sama persis dengan yoga seperti biasanya			
10	Perlu untuk membuka panggul agar kepala bayi bisa masuk panggul pada trimester III			
11	Prinsip <i>prenatal yoga</i> adalah mencari posisi yang nyaman saat melakukan gerakan			
12	Melakukan <i>prenatal yoga</i> semata-semata hanya untuk mengikuti tren yang ada saat ini.			
13	Gerakan <i>prenatal yoga</i> duduk tenang dan mengatur nafas bermanfaat untuk meningkatkan peredaran udara			
14	Rutin melakukan <i>prenatal yoga</i> akan membuat lebih happy, lebih fit.			
15	<i>Prenatal yoga</i> bisa membantu untuk memperlancar proses persalinan.			

--	--	--	--	--

Lampiran 5 : SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan : Prenatal Yoga
Sasaran : Ibu Hamil
Hari / Tanggal : Senin, 20 Februari 2023
Jam : 09.30–10.15 WIB
Tempat : Ruang pertemuan Kantor Kepala Desa Dauh Peken Tabanan
Waktu Penyuluhan : 45 menit

A. Latar Belakang

Pengalaman melahirkan bisa menimbulkan berbagai macam perasaan pada seorang ibu. Melahirkan bisa menjadi keadaan yang membahagiakan tapi bisa juga menjadi hal yang menakutkan bagi seorang ibu. Ketakutan yang dirasakan oleh seorang ibu bisa menjadi trauma melahirkan. Trauma melahirkan disebabkan karena ada proses-proses yang dilalui selama persalinan dan menjelang persalinan. Ibu yang mengalami trauma melahirkan bisa menyebabkan terjadinya *post traumatic stress disorder* (PTSD) dan juga menyebabkan ibu tidak ingin hamil dan melahirkan kemudian hari. Perlu dilakukan upaya untuk meminimalkan trauma melahirkan yaitu dengan melakukan persiapan persalinan dengan *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* membantu ibu dalam memberikan rasa aman dan percaya diri pada dirinya untuk dapat melakukan persalinan dengan normal. Dengan mempercayai akan kemampuan tubuhnya sendiri, rasa cemas yang dirasakan oleh ibu akan hilang sehingga tubuhnya akan bekerja dengan alami saat proses persalinannya (Yesie, 2014). Untuk memperoleh manfaat prenatal yoga secara optimal sangat dibutuhkan pengetahuan ibu

tentang prenatal yoga

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan peserta mampu memahami dan mengerti tentang pentingnya penerapan prenatal yoga

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang video tentang prenatal yoga diharapkan peserta dapat:

- a. Mengerti dan memahami tentang prenatal yoga
- b. Menyebutkan manfaat dari prenatal yoga
- c. Menyebutkan tujuan prenatal yoga
- d. Menyebutkan jenis-jenis gerakan prenatal yoga
- e. Mengerti dan memahami gerakan yoga untuk persalinan
- f. Mengerti dan memahami manfaat gerakan yoga untuk mengurangi keluhan-keluhan saat hamil.

C. Pelaksanaan Kegiatan

1. Topik

Prenatal yoga

2. Sasaran

Sasaran penyuluhan adalah ibu hamil desa Dauh Peken.

3. Metode

Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah:

- a) Pemutaran video
- b) praktek prenatal yoga
- c) Tanya jawab

4. Media dan Alat

Media dan alat yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah:

- a) LCD
- b) sound sistem

5. Waktu dan Tempat

Hari / Tanggal : Senin, 20 Februari 2023

Jam : 09.30 – 10.15 WIB

Tempat : Ruang pertemuan Kantor Kepala Desa Dauh
Peken Tabanan

6. Setting Tempat

Setting tempat pelaksanaan penyuluhan adalah sebagai berikut.



Audien

Audien

Audien

Audien

Audien

Audien

1. Proses Kegiatan

No	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menguucapkan salam ▪ Memperkenalkan diri ▪ Melakukan kontrak waktu dan bahasa yang akan digunakan ▪ Menjelaskan tujuan dan topik 	Menjawab salam Memperhatikan Menyepakati kontrak Memperhatikan	5 menit
2	Pelaksanaan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menggali pengetahuan peserta tentang jenis-jenis prenatal yoga ▪ Memberikan <i>reinforcement</i> positif ▪ Memutar video tentang prenatal yoga ▪ Mendemonstrasikan gerakan prenatal yoga ▪ Mengobservasi respon peserta selama kegiatanberlangsung ▪ Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya ulangmateri yang belumjelas 	Memberikan pendapat Mendengarkan Mendengarkan mempraktekkan Memberikan pendapat	30 menit
	Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluasi materi yang diberikan ▪ Tanya jawab ▪ Memberikan saran Menguucapkan salam 	Memberikan pertanyaan dan menjawab pertanyaan Memperhatikan Menjawab salam	10 menit

2. Evaluasi

Kriteria evaluasi adalah sebagai berikut.

- a) Evaluasi struktur
 - Kegiatan penyuluhan terlaksana sesuai waktu
 - Peserta penyuluhan dapat hadir sesuai rencana
- b) Evaluasi proses
 - Peserta berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan
 - Selama penyuluhan berlangsung, semua peserta dapat mengikuti dengan penuh perhatian
- c) Evaluasi hasil : diharapkan peserta mampu menyebutkan dan mempraktekkan prenatal yoga.

Tabulasi Tabel

No Responden	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Jumlah Kehamilan	Pengetahuan Sebelum Intevensi	Pengetahuan Sesudah Intevensi
1	25	SMP	IRT	2	40	60
2	27	SMP	Dagang	3	40	60
3	35	SMK	IRT	5	60	80
4	24	SMK	Swasta	1	60	80
5	32	SMP	Penjahit	4	80	100
6	26	SMP	IRT	2	60	60
7	22	SMK	Pedagang	1	60	60
8	23	SMK	Membuat Canang	2	80	93
9	41	SMA	IRT	2	60	80
10	20	SMP	IRT	2	60	87
11	32	PT	Dagang	4	40	67
12	28	PT	Guru	1	73	93
13	26	SMA	IRT	2	73	73
14	25	SMA	Swasta	1	73	80
15	20	SMK	IRT	1	67	90
16	30	SMK	IRT	2	73	93
17	22	D4	Karyawan Swasta	1	67	100
18	40	SMA	IRT	3	73	80
19	20	SMK	Dagang Nasi	2	73	100
20	23	SMA	IRT	1	80	93
21	29	SMU	Swasta	2	80	93
22	23	SMU	Dagang	1	80	86
23	28	PT	Polisi	2	80	93
24	27	SMA	IRT	1	67	80
25	34	SMA	Dagang	4	80	93
26	27	D3	Swasta	1	80	100
27	24	SMU	IRT	1	80	100
28	24	SMK	IRT	1	73	93
29	27	SMK	Swasta	3	73	93
30	28	SD	Dagang	2	67	80
31	28	SMU	Pramuniaga	2	80	93
32	26	SMP	Dagang	3	60	60
33	29	SMP	Dagang	3	67	86
34	26	SMK	Pramuniaga	2	80	93

35	31	SD	IRT	2	67	80
36	30	SMA	IRT	2	73	80
37	30	D3	Swasta	1	73	80
38	36	SMP	IRT	2	67	87

Statistics

N	Umur		Pendidikan		Pekerjaan		Gravid		Pengetaha un sebelum intervsni		Pengetahu an setelah intervensi	
	Valid	Missin g	Valid	Missin g	Valid	Missin g	Valid	Missin g	Valid	Missin g	Valid	Missin g
38	0	38	0	38	0	38	0	38	0	38	0	38

Umur

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	20-35 th	35	92.1	92.1
> 35 th	3	7.9	7.9	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Pendidikan

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	SD/SMP	10	26.3	26.3
SMA/SMK	22	57.9	57.9	84.2
PT	6	15.8	15.8	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Pekerjaan

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	IRT	16	42.1	42.1
Bekerja	22	57.9	57.9	100.0
Total	38	100.0	100.0	

Gravida

Valid	Frequenc y	Percent	Valid		Cumulative Percent
			Percent	Percent	
Primigravida	13	34.2	34.2	34.2	34.2
multigravida	24	63.2	63.2	63.2	97.4
grandemultigravid a	1	2.6	2.6	2.6	100.0
Total	38	100.0	100.0	100.0	

Tests of Normality^{b,c,d}

Pengetahuan setelah intervensi	Kolmogorov- Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statis tic	df	Sig.	Statis tic	df	Sig.
Pengetahuan sebelum intervnsi	60	5	.026	.684	5	.006
	80	10	.099	.803	10	.016
	86	2	.	.		
	87	2	.	.		
	93	11	.000	.625	11	.000
	100	5	.042	.773	5	.048

Statistics

N	Pengetahuan sebelum intervnsi		Pengetahuan setelah intervensi	
	Valid	Missing	Valid	Missing
	38	0	38	0
Mean	68.921		84.18	
Median	73.000		86.50	
Std. Deviation	11.1607		12.392	
Minimum	40.0		60	
Maximum	80.0		100	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		Mean	Sum of
		Rank	Ranks
N			

Pengetahuan setelah intervensi - Pengetahaun sebelum intervsni	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	34 ^b	17.50	595.00
Ties	4 ^c			
Total	38			

- a. Pengetahuan setelah intervensi < Pengetahaun sebelum intervsni
- b. Pengetahuan setelah intervensi > Pengetahaun sebelum intervsni
- c. Pengetahuan setelah intervensi = Pengetahaun sebelum intervsni

Test Statistics^a

Pengetahuan
setelah
intervensi -
Pengetahaun
sebelum
intervsni

Z	-5.137 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.



YAYASAN KARTINI BALI

POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI

Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471

E-mail : info@politeknikkesahatankartinibali.ac.id

Web : www.politeknikkesahatankartinibali.ac.id

Nomor : 128/P/G/D/PKKB/III/2023

Denpasar, 02 Maret 2023

Lampiran : -

Prihal : **Mohon izin penelitian**

Kepada
Yth: Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pemerintah
Kabupaten Tabanan

di
Tabanan

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan masa Pendidikan di Politeknik Kesehatan Kartini Bali, institusi mewajibkan mahasiswa semester IX Prodi Sarjana Terapan dan Pendidikan Profesi Bidang untuk membuat satu Skripsi. Dengan ini kami mohon Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian atas nama:

Nama Mahasiswa : Gusti Ayu Nyoman Jayawati
NIM : 202215302014

Judul : Pengaruh Penyuluhan dengan Video tentang Prenatal Yoga

terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil

Tempat penelitian : Desa Dauh Peken Tabanan

Waktu Penelitian : Maret – Mei 2023

Demikian surat permohonan ini kami ajukan, atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terimakasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Dr. Gusti Ayu Martha Winingsih, S.ST, MM, M.Kes
NIDN: 08-0411-7901

Tembusan:

1. Kepala Desa Dauh Peken Kabupaten Tabanan



රජයේ සේවයේ (රජයේ)
PENBERNTAH KABUPATEN TABANAN
රජයේ සේවයේ (රජයේ) (රජයේ)
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
අලුතින් ආරම්භ කළ රජයේ සේවයේ (රජයේ)
Museum Saigang Wah, Jalan Dauh Bayan Tabanan
Email: banda.tabanan@gmail.com
රජයේ (රජයේ)
TABANAN

Tabanan, 8 Maret 2023
Nomor : 071/097/DPMPTSP
Lampiran : -
Kepada Yth :
Perihal : **Surat Keterangan Penelitian** Kepala Desa Dauh Peken Tabanan
di
Tempat

I. Dasar

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Pemberian Ijin Penelitian.
2. Surat dari Politeknik Kesehatan Kartini Bati Nomor 128/PG/D/PRKB/II/2023 Tertanggal 02 Maret 2023 perihal Surat Permohonan Penelitian

II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan maka dapat diberikan Rekomendasi Kepada :

Nama : Gusti Ayu Nyoman Jayawati
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jalan Jepun Le Kota Pala
Judul Penelitian : Pengaruh Penyuluhan dengan Video tentang Prenatal Yoga terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil
Lokasi Penelitian : Desa Dauh Peken Tabanan
Jumlah Peserta : 1 Orang
Lama Penelitian : Maret 2023-Mei 2023
Tujuan : Skripsi

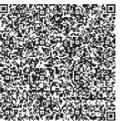
III. Dalam melakukan penelitian agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan kegiatan penelitian agar melaporkan kepada instansi terkait tempat dilaksanakannya penelitian.
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang judul dimaksud. apabila melanggar Rekomendasi akan dicabut dan penelitian dihentikan.
- c. Mematuhi segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan Adat Istiadat dan Budaya setempat.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai maka perpanjangan Rekomendasi agar ditujukan kepada instansi pemohon.

**IZIN INI DIKENAKAN BIAYA
TARIF RP 0,-**

a.n Bupati Tabanan

TEMBUSAN disampaikan kepada :
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tabanan
Yth. 1. Bupati Tabanan;
2. Kepala Kesbangpol Kabupaten Tabanan;
3. Yang Bersangkutan
I Made Sumerta Yasa, S.STP., M.Si
Pembina Utama Muda



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh SSF

Lampiran 8 : Sertifikat Uji Etik

	
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RI	
KRISNANGANI IGIOS EKAJITRIK	
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"	
NO : 01/K/EK/PM/PPK/RI/2023	
Prosedur Penelitian yang disetujui oleh The Research Protocol Approved by	:
Peneliti Utama Main Investigator	: Gueli Ayu Syonora Jayowati : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
Dengan judul Title	: Pengaruh Penayakutan Dengan Video tentang Perilaku Triage Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil di Desa Daun Mawan Kabupaten Lahat, Tahun 2023 : The Effect of Counseling with Videos about Perinatal Triage on the Knowledge Level of Pregnant Women in Daun Pelen Village, Kabupaten Lahat, 2023
Deyorosan topik with judul / Right standar WHO 2011, yaitu: 1. judul sains, 2. nilai sains, 3. Pengetahuan sebelum dan sesudah, 4. Risiko, 5. Ekuivalensi/eksponen, 6. Manfaat/keuntungan dan privacy, 7. Penjelasan setelah penelitian, yang memiliki prosedur penelitian CIOMS 2014. Hal ini sesuai yang diuraikan oleh International Index for Science Journals	
Declared to be ethical, appropriate in accordance to 7 (seven), WHO 2011 Standards: 1. Social values, 2. Scientific values, 3. Equitable consent and benefit, 4. Risk, 5. Pseudonymization, 6. Confidentiality and privacy, and 7. Informed consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines.	
Has been indicated by the fulltime indication of each provider	
Memohon Uji Etik di Daerah selang bulan waktu tergejala 30 Maret 2023 sampai 31 Maret 2024 This declaration of ethics applies during the period March 30 th, 2023 until March 31th, 2024.	
 Kepala Komisi Etik Penelitian Kesehatan Head of Health Research Ethics Committee	
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RI KEPK KEMENTERIAN KESEHATAN RI KANTOR PUSAT Jl. Sekeloa Timur No. 81, Jakarta Timur 13122 Telp. (021) 80228031	





