





KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
*HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE*  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
*STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG*

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
*"ETHICAL APPROVAL"*  
**Reg.No.:196 / KEPK-POLKESMA/ 2019**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh **Dina Ratna Wardani**  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama  
*Principal In Investigator*

**Dina Ratna Wardani**

Nama Institusi

Poltekkes Kemenkes Malang

*Name of the Institution*

Dengan Judul

Pengaruh Pelvic Rocking Exercise terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di PMB Sri Sulami, S.Tr. Keb

***The Effect of Pelvic Rocking exercise on Reducing Labor Pain During the First Active Phase of Maternity at PMB Sri Sulami, S.Tr. Keb***

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 18 Juni 2019 sampai dengan 18 Juni 2020

*This declaration of ethics applies during the period June 18, 2019 until June 18, 2020*

Malang, 18 Juni 2019  
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd  
NIP. 196312011987032002



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
*"ETHICAL APPROVAL"*  
**Reg.No.:196 / KEPK-POLKESMA/ 2019**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh Dina Ratna Wardani  
*The research protocol proposed by*  
Peneliti Utama  
*Principal In Investigator* **Dina Ratna Wardani**

Nama Institusi  
*Name of the Institution* Poltekkes Kemenkes Malang

Dengan Judul  
*Title*  
Pengaruh Pelvic Rocking Exercise terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di PMB Sri Sulami, S.Tr. Keb  
*The Effect of Pelvic Rocking exercise on Reducing Labor Pain During the First Active Phase of Maternity at PMB Sri Sulami, S.Tr. Keb*

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) Informed Consent 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.*

Deklarasi Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Juni 2019 sampai dengan 18 Juni 2020  
*The declaration of ethics applies during the period June 18, 2019 until June 18, 2020*

Malang, 18 Juni 2019  
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd  
NIP. 196312011987032002

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

~ Kampus Pusat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
~ Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613  
~ Kampus II : Jl. A.Yani Sumberporong Lawang, Telp (0341) 427847  
~ Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telp (0342) 801043  
~ Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri, Telp(0354) 773095  
~ Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp (0355) 791293  
~ Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorego, Telp (0352) 461792  
Website : [Http://www.poltekkes-malang.ac.id](http://www.poltekkes-malang.ac.id) Email : [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



: PP.04.03/5.0/ 1965 /2019

: -  
: **Permohonan Pelaksanaan Penelitian**

Kepada Yth :  
**Ketua IBI Kota Malang**  
Di  
Malang

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu prasyarat kelulusan mahasiswa pada Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat agar dapatnya diijinkan untuk melaksanakan **Penelitian** mahasiswa kami :

Nama : Dina Ratna Wardani  
NIM : P17311185065  
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang  
Semester : II (Dua) Program Alih Jenjang  
Periode : 31 Mei s/d 30 Juni 2019  
Judul Penelitian : Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di PMB Sri Sulami, A.Md.keb

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, disampaikan terima kasih.

Malang, 29 Mei 2019  
Pth. Ketua Jurusan Kebidanan  
Ketua Program Studi D-III Kebidanan Malang,



**Rita Yulifat, S.Kp, M.Kes**  
NIP. 196607271991032003

disampaikan kepada Yth:  
PMB Sri Sulami, A.Md.Keb  
Mahasiswa yang bersangkutan

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

~ Kampus Pusat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
~ Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613  
~ Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang, Telp (0341) 427847  
~ Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telp (0342) 801043  
~ Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri, Telp (0354) 773095  
~ Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp (0355) 791293  
~ Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusomo No. 82 A Ponorogo, Telp (0352) 461792  
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email : [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



: PP.04.03/5.0/ 1965 /2019

IN : -

: **Permohonan Pelaksanaan Penelitian**

Kepada Yth :  
**Ketua IBI Kota Malang**  
Di  
Malang

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu prasyarat kelulusan mahasiswa pada Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat agar dapatnya diijinkan untuk melaksanakan **Penelitian** mahasiswa kami :

Nama : Dina Ratna Wardani  
NIM : P17311185065  
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang  
Semester : II (Dua) Program Alih Jenjang  
Periode : 31 Mei s/d 30 Juni 2019  
Judul Penelitian : Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di PMB Sri Sulami, A.Md.keb

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, disampaikan terima kasih.

Malang, 29 Mei 2019  
Pth. Ketua Jurusan Kebidanan  
Ketua Program Studi D-III Kebidanan Malang,



**Rita Yulifat, S.Kp, M.Kes**  
NIP. 196607271991032003

disampaikan kepada Yth:  
PMB Sri Sulami, A.Md.Keb  
siswa yang bersangkutan





**BIDAN PRAKTEK MANDIRI  
SRI SULAMI, A.Md., Keb**

Jl. Mayjen Sungkono No. 34 A RT.01 RW.02, Buring,  
Kedungkandang, Kota Malang



**Bidan Delima**  
LAYANAN BERKUALITAS

Nomor :

Perihal : Bukti Pelaksanaan Penelitian

Kepada,

**Yth. Ketua Jurusan Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang**

Di

Malang

Dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa Kebidanan Poltekkes Malang dengan:

Nama : Dina Ratna Wardani

NIM : P17311185065

Semester : VIII

Prodi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang

Telah melaksanakan Penelitian Skripsi Yang Berjudul “Pengaruh *Pelvic Rocking exercise* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di PMB Sri Sulami Amd. Keb” yang dilaksanakan mulai tanggal 31 Mei s/d tanggal 21 Juni 2019 (pengambilan data).

Demikian yang dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Malang, 21 Juni 2019

Bidan Praktik Mandiri



PRAKTEK MANDIRI BIDAN  
Sri Sulami, S.Tr.Keb

SIPB. NO. 466.BD/162/35/73.300/2015

Jl. Mayjen Sungkono 34A Malang

telep. (0341) 717 548 - 081 252 824 845

Sri Sulami, A.Md.,Keb

## Lampiran 6

### PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP) UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya Dina Ratna Wardani, mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Ibu Bersalin di PMB Sri Sulami, S.Tr.Keb”.
2. Tujuan dari penelitian ini : untuk mengetahui apakah ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin.
3. Prosedur pengambilan data dengan cara menilai skala nyeri sebelum diberikan intervensi, kemudian ibu diberikan intervensi teknik relaksasi dengan melakukan *pelvic rocking exercise* sesuai SOP oleh peneliti.
4. Gerakan *pelvic rocking exercise* dimulai dengan melakukan gerakan yang dilakukan dengan cara ibu melakukan teknik relaksasi dan dengan cara menggoyangkan panggul kearah kiri, kanan, depan maupun belakang dan juga gerakan memutar panggul setiap ada kontraksi selama 20 menit dan diakhiri dengan menilai skala nyeri ibu setelah diberikan teknik relaksasi dengan *pelvic rocking exercise* setiap ada kontraksi. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan ibu karena harus melakukan gerakan-gerakan pada pinggul, menyita waktu ibu, dan apabila ibu melakukan gerakan yang berlebihan dapat membuat ibu kelelahan dan bisa menimbulkan cedera pada ibu.
5. Keuntungan yang ibu peroleh dalam keikutsertaan ibu pada penelitian ini secara langsung yaitu ibu mendapatkan sebuah relaksasi untuk mengatasi nyeri akibat kontraksi persalinan.
6. Semua informasi yang terkait dengan identitas ibu akan dirahasiakan hanya akan diketahui oleh peneliti.

7. Apabila ibu tidak bersedia berpartisipasi menjadi responden, maka ibu tetap akan diberikan pelayanan sesuai standar PMB Sri Sulami.
8. Ibu yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini akan mendapatkan souvenir atau kenang-kenangan berupa perlengkapan bayi dari peneliti.
9. Jika anda memerlukan informasi atau bantuan yang terkait dengan penelitian ini, silahkan menghubungi saya Dina Ratna Wardani No Hp. 081313410707 sebagai peneliti.



**Lampiran 7**

**INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Dina Ratna Wardani, mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan dari Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang berjudul “Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di BPM Bidan Sri Sulami, S.Tr.Keb”.

Saya yakin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian apapun pada saya dan keluarga. Dan saya telah mempertimbangkan serta memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Malang, 2019

Saksi

Yang memberi Persetujuan

(.....)

(.....)

Malang, .....2019

Mengetahui,

Ketua Pelaksana Peneliti

(.....)

## Lampiran 8

### INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

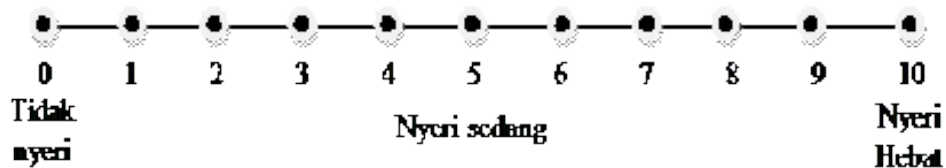
Tanggal : Jam datang :  
Nama : Kode Responden :  
Umur :  
Anak ke :

#### A. PENILAIAN SKALA NYERI *Numeric Rating Scale (NRS)*

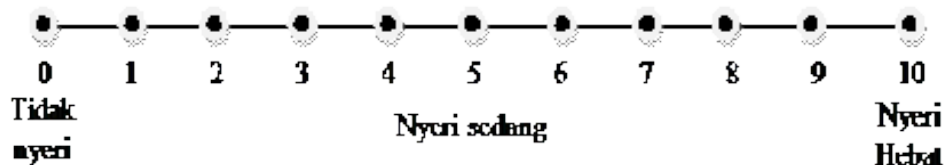
1. Apakah ibu sebelumnya meminum obat anti nyeri atau jamu-jamuan?
2. Pembukaan .... cm jam:
3. Pembukaan .... cm jam:

Isilah tingkatan nyeri sesuai keterangan dari 0-10 yang anda rasakan dengan lingkari angka di bawah ini !

Sebelum Intervensi



Setelah Intervensi



Keterangan skala nyeri numerik

- 0 : Tidak nyeri  
1-3 : Nyeri ringan : secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik  
4-6 : Nyeri sedang : secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.  
7-9 : Nyeri berat : secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih repon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi.  
10 : Nyeri sangat berat : klien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul

## **B. HASIL PENILAIAN SKALA NYERI**

### **Sebelum intervensi**

Skor nyeri :

Kategori :

### **Setelah intervensi**

Skor nyeri :

Kategori :

## Lampiran 9

### PROSEDUR PELAKSANAAN *PELVIC ROCKING EXERCISE*

#### PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP PENGURANGAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

	<i>PELVIC ROCKING EXERCISE</i>		
<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b>			
PENGERTIAN	Pelvic rocking exercises atau disebut sebagai goyang panggul merupakan salah satu latihan dengan menggoyangkan panggul kearah kiri, kanan, depan maupun belakang bisa juga dengan gerakan memutar panggul.		
TUJUAN	Melakukan latihan <i>Pelvic rocking exercises</i> pada ibu bersalin kala I fase aktif untuk menurunkan nyeri pada saat mengalami nyeri persalinan.		
KEBIJAKAN	Ibu bersalin yang terpilih menjadi Responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi untuk melakukan <i>Pelvic rocking exercises</i>		
PETUGAS	Peneliti		
PERALATAN	1. SOP Pelvic rocking exercises 2. Kuisisioner skala nyeri		
REFRENSI	1. Aprilia Y. <i>Gentle Birth Balance: persalinan holistik mind , body and soul</i> . Bandung. Qanita. 2014. Hal 228-30 2. Denise T. <i>Teach yourself, positive pregnancy</i> .UK: Hodder Education.2008;Hal: 3. Theresa Jamison. <i>Yoga For Pregnancy: Vitality Relaxation Balance</i> .Australia.Hinkler Books Pty LTd.2004;Hal:58 4. Thorn, Gill. <i>Kehamilan Sehat: panduan praktis diet, olahraga, relaksasi bagi ibu hamil</i> . Jakarta. Erlangga.2004:66-68		
PROSEDUR PELAKSANAAN	<b>A. Tahap Pra Interaksi</b> 1. Memperkenalkan diri		

	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Menyiapkan kondisi lingkungan yang nyaman untuk melakukan perlakuan.</li><li>3. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada responden. Peneliti akan melakukan latihan Pelvic rocking bersama responden yang sebelumnya diberikan kuisisioner skala nyeri terlebih dahulu.</li></ol> <p><b>B. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan tahapan yang akan dilakukan saat melakukan latihan Pelvic rocking mencakup tahap awal, tahap inti dan tahap akhir.</li><li>2. Menjelaskan lama waktu melaksanakan latihan selama 20 menit.</li><li>3. Meminta kepada responden untuk menggunakan pakaian yang nyaman untuk mempermudah latihan Pelvic rocking</li><li>4. Berikan kesempatan kepada responden untuk bertanya jika ada yang kurang jelas</li></ol> <p><b>C. Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Tahap awal</b><ol style="list-style-type: none"><li>a. Menjelaskan latihan yang akan dilakukan diawali dengan latihan pernafasan, gerakan kaki , gerakan panggul ke kanan dan ke kiri, gerakan panggul kedepan dan kebelakang, gerakan panggul memutar 180° baik tanpa atau dengan bantuan bola.</li></ol></li><li>2. <b>Tahap inti</b><ol style="list-style-type: none"><li>a. Responden berdiri tegak tetapi tetap rileks</li><li>b. Lakukan latihan pernafasan dengan menarik nafas dari hidung dan tahan <math>\pm</math> 3 detik lalu hembuskan nafas dari mulut perlahan <math>\pm</math> 5 detik sebanyak 8 kali.</li><li>c. Lakukan latihan pada kaki dengan gerakan kaki kedepan bergantian kanan dan kiri secara bergantian sebanyak 8 hitungan, gerakan kaki kebelakang secara bergantian sebanyak 8 hitungan dan gerakan kaki ke kanan dan ke</li></ol></li></ol>
--	--

	<p>kiri secara bergantian sebanyak 8 hitungan. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali</p> <p>d. Ambilah posisi berdiri dengan kaki sedikit ditekuk kemudian gerakan panggul kekanan dan kekiri secara berlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Berdiri rileks dan tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian Ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali.</p> <p>e. Ambilah posisi berdiri dengan kaki sedikit ditekuk kemudian gerakan panggul kedepan dan kebelakang secara berlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Berdiri rileks dan tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian. Ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali.</p> <p>f. Ambilah posisi berdiri kemudian gerakan panggul memutar dari arah kanan kekiri 180° secara berlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian. Ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali.</p> <p>g. Ambilah posisi berdiri kemudian gerakan panggul memutar dari arah kiri kekanan 180° secara berlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian. Ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali.</p> <p><b>3. Tahap akhir</b></p> <p>a. Ambil posisi duduk jika memungkinkan bersandar rilekskan kaki lanjutkan dengan posisi bersila dan ahiri dengan latihan pernafasan sebanyak 3 kali latihan pernafasan dengan menarik nafas dari hidung dan tahan <math>\pm 3</math> detik lalu hembuskan nafas dari mulut berlahan <math>\pm 5</math>.</p> <p>b. Diperhatikan dalam setiap langkah jika responden lelah maka istirahat sejenak baru lanjutkan latihan, bila dirasakan responden tidak kuat melakukan latihan maka sebaiknya jumlah latihannya dikurangi pada tahap awal dan ditambah pada latihan berikutnya secara bertahap.</p> <p><b>D. Tahap Terminasi</b></p>
--	---



	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi pemahaman responden adakah yang merasa kesulitan atau merasa terlalu lelah dengan latihan yang dilakukan</li> <li>2. Setelah responden merasa rileks 5-10 menit pasca melakukan latihan berikan kuisisioner skala nyeri kembali</li> </ol>
<p>EVALUASI <i>PELVIC ROCKING EXERCISE</i> TERHADAP PENGURANGAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengamatan pada kuisisioner pre-post perlakuan</li> </ol>

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)  
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM**

<b>RELAKSASI NAFAS DALAM</b>	
<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b>	
<b>PENGERTIAN</b>	Metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien yang mengalami nyeri. Rileks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan, sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri.
<b>TUJUAN</b>	Untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri
<b>PETUGAS</b>	Peneliti
<b>PERALATAN</b>	3. SOP Relaksasi Nafas Dalam 4. Kuisisioner skala nyeri
<b>REFRENSI</b>	1. Smeltzer & Bare. 2002. <i>Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8 Vol. 1.</i> Alih Bahasa: Agung Waluyo. Jakarta: EGC 2. Priharjo, R. 2003. <i>Perawatan Nyeri.</i> Jakarta: EGC
<b>PROSEDUR PELAKSANAAN</b>	<p><b>E. Tahap Pra Interaksi</b></p> <p>4. Memperkenalkan diri</p> <p>5. Menyiapkan kondisi lingkungan yang nyaman untuk melakukan perlakuan.</p> <p>6. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada responden. Peneliti akan melakukan teknik relaksasi nafas dalam bersama responden yang sebelumnya diberikan kuisisioner skala nyeri terlebih dahulu.</p> <p><b>F. Tahap Orientasi</b></p> <p>5. Menjaga privacy pasien</p> <p>6. menjelaskan tahapan yang akan dilakukan saat melakukan teknik relaksasi nafas dalam</p> <p>7. Berikan kesempatan kepada responden untuk bertanya jika ada yang kurang jelas</p>

	<p><b>G. Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur posisi pasien agar rileks tanpa beban fisik</li> <li>2. Instruksikan pasien untuk Tarik nafas dalam sehingga rongga paru berisi udara dalam hitungan 1,2,3</li> <li>3. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstermitas atas dan bawah rileks, pada saat bersamaan minta pasien untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu hal yang indah dan merasakan betapa nikmatnya rasanya</li> <li>4. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali</li> <li>5. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan</li> <li>6. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks</li> <li>7. Usahakan agar tetap konsentrasi/mata sambil terpejam</li> <li>8. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri</li> <li>9. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang</li> <li>10. Ulangi sampai 15 kali, dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali</li> <li>11. Bila nyeri menjadi hebat, seseorang dapat bernafas secara dangkal dan cepat</li> <li>12. Setelah pasien mulai merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri</li> </ol> <p><b>H. Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Evaluasi hasil gerakan</li> <li>4. Setelah responden merasa rileks 5-10 menit pasca melakukan latihan berikan kuisisioner skala nyeri kembali</li> </ol>
<p>EVALUASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM</p>	<p>2. Pengamatan pada kuisisioner pre-post perlakuan</p>

## Lampiran 10

### PENAPISAN IBU BERSALIN DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT DARURAT

No	Keterangan	Ya	Tidak
1	Riwayat bedah sesar		
2	Perdarahan pervaginam		
3	Persalinan kurang bulan (< 37 mgg)		
4	Ketuban Peah dengan mekonium kental		
5	Ketuban pecah lama (lebih 24 jam)		
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (< 37 mgg)		
7	Ikterus		
8	Anemia berat		
9	Tanda/gejala infeksi		
10	Pre Eklamsia/ hipertensi dalam kehamilan		
11	TFU 40 cm atau lebih		
12	Gawat janin		
13	Primipara fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5		
14	Presentasi bukan belakang kepala		
15	Presentasi ganda		
16	Kehamilan Gemelli		
17	Tali pusat menumbung		
18	Syok		

Lampiran 11

Kartu Skor Poedji Rochjati

I KEL F.R	II NO	III	IV				
		Masalah / Faktor Resiko	Skor	Triwulan			
		Skor Awal Ibu Hamil		I	II	III.1	III.2
I	1	Terlalu muda hamil $I \leq 16$ tahun	2				
	2	Terlalu tua hamil $\geq 35$ tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I kawin $\geq 4$ tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi $\geq 10$ tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi $\leq 2$ tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur $\geq 35$ tahun	4				
	7	Terlalu pendek $\leq 145$ cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
		9	Pernah melahirkan dengan a. Tarikan tang/vakum	4			
	b. Uri dorogoh		4				
	c. Diberi infus/transfuse		4				
	10	Pernah operasi sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil Kurang darah b. malaria	4				
		TBC Paru c. Payah Jantung	4				
		Kencing Manis (Diabetes)	4				
		Penyakit Menular Seksual	4				
	12	Bengkak pada muka/tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
	13	Hamil kembar	4				
	14	Hydramnion	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Ehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak lintang	8				
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR					

## Lampiran 12

### PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama dan gelar : Afnani Toyibah, A. Per.Pen., M.Pd
2. NIP : 197011181994032001
3. Pangkat dan Golongan : Penata Tingkat I/ IIIId
4. Jabatan : Lektor
5. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2 Pendidikan
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
  - a. Rumah : Jl. Margo Basuki Gang 4 No. 5 Dawuhan Malang
  - b. Telepon/HP : 081945371882
  - c. Alamat Kantor : Jl. Besar Ijen No. 77C Malang
  - d. Telepon Kantor : (0341) 551265

Dengan ini menyatakan (bersedia/tidak bersedia\*) menjadi pembimbing (Utama/pendamping\*) Skripsi bagi mahasiswa :

Nama : Dina Ratna Wardani  
NIM : P17311185065  
Judul Skripsi : Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Sri Sulami, S.Tr. Keb

\*) Coret yang tidak di pilih

Malang,.....2019

(Afnani Toyibah, A.Per.Pen., M.Pd)  
NIP. 197011181994032001



**PERNYATAAN  
KESEDIAAN MEMBIMBING**

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

8. Nama dan gelar : Nur Eva Aristina, S.ST., M.Keb  
9. NIP : 198403152009122002  
10. Pangkat dan Golongan : Penata Muda Tingkat I/ IIIb  
11. Jabatan : Dosen  
12. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
13. Pendidikan Terakhir : Magister Kebidanan  
14. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi  
e. Rumah : Jl. Simpang Ijen No.2 Malang  
f. Telepon/HP : 081331193829  
g. Alamat Kantor : Simpang Ijen 37 Malang  
h. Telepon Kantor : (0341) 551265

Dengan ini menyatakan (bersedia/tidak bersedia\*) menjadi pembimbing (Utama/pendamping\*) Skripsi bagi mahasiswa :

Nama : Dina Ratna Wardani  
NIM : P17311185065  
Judul Skripsi : Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Sri Sulami, S.Tr. Keb

\*) Coret yang tidak di pilih

Malang,.....2019

(Nur Eva Aristina, S.ST., M.Keb)  
NIP. 198403152009122002

**LAMPIRAN 13**

Mastersheet  
Responden dengan Perlakuan (*Pelvic rocking exercise*)

No	Kode Responden	Umu r	Anak Ke	Pembuka an	Skala Nyeri				
					Sebelum		Sesuda h		
					hasi l	kod e	hasil	kod e	
1	R1	2	2	5	6	2	4	2	
2	R2	2	2	4	6	2	4	2	
3	R3	2	1	4	8	3	6	2	
4	R4	3	2	4	5	2	4	2	
5	R5	1	1	4	5	2	5	2	
6	R6	1	1	4	5	2	5	2	
7	R7	2	2	5	6	2	3	1	
8	R8	2	2	5	4	2	2	1	
9	R9	2	2	4	6	2	5	2	
10	R10	3	2	4	8	3	6	2	
11	R11	2	2	4	6	2	5	2	
12	R12	2	2	5	7	3	5	2	
13	R13	3	2	5	6	2	5	2	

Mastersheet  
Responden Kelompok Kontrol

No	Kode Responden	Umu r	Anak Ke	Pembuka an	Skala Nyeri				
					Sebelum		Sesudah		
					hasi l	kod e	hasi l	kod e	kod e
1	R14	2	2	5	6	2	3		1
2	R15	2	2	4	7	3	4		2
3	R16	2	2	4	6	2	4		2
4	R17	3	2	4	7	3	5		2
5	R18	2	2	5	6	2	5		2
6	R19	2	2	5	5	2	4		2
7	R20	2	2	4	7	3	5		2
8	R21	2	2	5	9	3	5		2
9	R22	3	2	4	8	3	6		2
10	R23	2	1	4	9	3	6		2
11	R24	2	2	4	7	3	5		2
12	R25	2	2	5	6	2	3		2
13	R26	2	2	4	7	3	5		2

**Lampiran 14**

**Statistics**

		Responden dgn TN sebelum pelvic rocking	Responden dgn TN sesudah pelvic rocking	Responden dgn TN sebelum nafas dalam	Responden dgn TN sesudah nafasdalam
N	Valid	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0

**Responden dgn TN sebelum pelvic rocking**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri sedang (4-6)	10	76.9	76.9	76.9
	nyeri berat (7-9)	3	23.1	23.1	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

**Responden dgn TN sesudah pelvic rocking**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri ringan (1-3)	3	23.1	23.1	23.1
	nyeri sedang (4-6)	10	76.9	76.9	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

**Responden dgn TN sebelum nafas dalam**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
nyeri sedang (4-6)	6	46.2	46.2	46.2
Valid nyeri berat (7-9)	7	53.8	53.8	100.0
Total	13	100.0	100.0	

**Responden dgn TN sesudah nafas dalam**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
nyeri ringan (1-3)	2	15.4	15.4	15.4
Valid nyeri sedang (4-6)	11	84.6	84.6	100.0
Total	13	100.0	100.0	

Lampiran Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	N	Normal Parameters <sup>a,b</sup>		Most Extreme Differences			Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Absolute	Positive	Negative		
Perlakuan - Pre	13	6.0000	1.15470	.269	.269	-.192	.971	.303
Perlakuan - Post	13	4.5385	1.12660	.274	.187	-.274	.989	.282
Kontrol - Pre	13	6.9231	1.18754	.243	.243	-.142	.878	.424
Kontrol - Post	13	4.6154	.96077	.271	.191	-.271	.977	.296

a. Test distribution is Normal. b. Calculated from data.

Lampiran Paired t-test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Perlakuan - Pre	6.0000	13	1.15470	.32026
	Perlakuan - Post	4.5385	13	1.12660	.31246
Pair 2	Kontrol - Pre	6.9231	13	1.18754	.32936
	Kontrol - Post	4.6154	13	.96077	.26647

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Perlakuan - Pre - Perlakuan - Post	1.46154	.87706	.24325	.93154	1.99154	6.008	12	.000
Pair 2	Kontrol - Pre - Kontrol - Post	2.30769	.85485	.23709	1.79111	2.82427	9.733	12	.000



Lampiran Independent t-test

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum	Perlakuan	13	6.0000	1.15470	.32026
	Kontrol	13	6.9231	1.18754	.32936
Sesudah	Perlakuan	13	4.5385	1.12660	.31246
	Kontrol	13	4.6154	.96077	.26647

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Sebelum	Equal variances assumed	.090	.767	-2.009	24	.056	-.92308	.45940	-1.87123	.02507
	Equal variances not assumed			-2.009	23.981	.056	-.92308	.45940	-1.87126	.02511
Sesudah	Equal variances assumed	.166	.687	-.187	24	.853	-.07692	.41066	-.92448	.77063
	Equal variances not assumed			-.187	23.416	.853	-.07692	.41066	-.92560	.77175