



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* SENAM  
YOPHYTTA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN  
KELETIHAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**NISRINA PUSPANINGRUM**

**2210721054**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2023**



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* SENAM  
YOPHYTTA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN  
KELETIHAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners**

**NISRINA PUSPANINGRUM**

**2210721054**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nisrina Puspaningrum

NIM : 2210721054

Tanggal : 25 April 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 25 April 2023

Yang menyatakan,



Nisrina Puspaningrum

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nisrina Puspaningrum  
NIM : 2210721054  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Penerapan *Evidence Based Nursing* Senam Yophytta pada Ibu Hamil Trimester III dengan Keletihan”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagaipemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 25 April 2023

Yang menyatakan,



Nisrina Puspaningrum

## PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Nisrina Puspaningrum  
NIM : 2210721054  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul KIA : Penerapan *Evidence Based Nursing* Senam Yophytta pada Ibu Hamil Trimester III dengan Keletihan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta



Desmawati, M.Kep., Sp.Mat., PhD

Ketua Penguji



Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep. Sp.Kep.Mat

Penguji I



Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep

Penguji II (Pembimbing)



Desmawati, M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FKES



Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep

Ketua Program Studi Profesi Ners

# **PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* SENAM YOPHYTTA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN KELETIHAN**

**Nisrina Puspaningrum**

## **Abstrak**

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami wanita mulai dari proses fertilisasi, perkembangan janin di dalam rahim hingga sampai pada proses melahirkan. Salah satu perubahan pada akhir kehamilan atau pada trimester tiga yaitu munculnya keletihan. Penyebab keletihan pada ibu hamil karena meningkatnya berat badan ibu dan juga berat janin di dalam perut. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi mual muntah adalah senam yophytta. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh Senam Yophytta terhadap Intensitas Keletihan pada Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini menggunakan metode literatur riview dengan penerapan evidence based nursing dalam asuhan keperawatan pada dua pasien dengan keletihan. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur mual muntah pada ibu hamil menggunakan CFS (*Chalder Fatigue Scale*). Hasil: terdapat penurunan intensitas keletihan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam yophytta dair skor CSF 24 menjadi CSF 14.

**Kata Kunci:** Keletihan, Senam Yophytta, Ibu Hamil Trimester 3

# **APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING YOPHYTTA GYM IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN WITH FATIGUE**

**Nisrina Puspaningrum**

## ***Abstract***

*Pregnancy is a physiological process that is experienced by women starting from the process of fertilization, the development of the fetus in the uterus to the process of giving birth. One of the changes at the end of pregnancy or in the third trimester is the emergence of fatigue. The cause of fatigue in pregnant women is due to the increasing weight of the mother and also the weight of the fetus in the stomach. One of the non-pharmacological therapies to treat nausea and vomiting is yophytta exercise. Purpose: to determine the effect of Yophytta Gymnastics on the Intensity of Fatigue in Third Trimester Pregnant Women. This study used the literature review method with the application of evidence based nursing in nursing care for two patients with fatigue. The instrument used as a measure of nausea and vomiting in pregnant women uses the CFS (Chalder Fatigue Scale). Results: There is a decrease in the intensity of fatigue felt by pregnant women in the third trimester after doing yophytta exercises from a CSF score of 24 to a CSF of 14.*

**Keywords:** *Fatigue, Yophytta Gymnastics, 3rd Trimester Pregnant Women*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* untuk segala kasih sayang dan karunia-Nya sehingga karya ilmiah akhir ners ini berhasil diselesaikan. Judul laporan ini yaitu “Penerapan *Evidence Based Nursing* Senam Yophytta Pada Ibu Hamil Dengan Keletihan” yang dilaksanakan pada bulan Januari sampai Februari 2023.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku dosen pembimbing yang selalu sabar dan teliti dalam memberikan dukungan dan masukan. Ucapan terima kasih juga kepada para klien yang telah bersedia berpartisipasi dalam proses asuhan keperawatan. Penulis juga amat berterima kasih kepada keluarga; bapak, ibu, dan adik yang selalu meridhai, mendoakan, dan mendukung baik secara moril serta materiil hingga saat ini. Serta kepada teman-teman Ini Grup yang kebersamai selama proses perkuliahan, dan tim seperbimbingan yang saling membantu selama proses KIAN berlangsung.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan pada karya ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk karya ilmiah ini. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak serta bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu kesehatan dan keperawatan.

Jakarta, 25 April 2023

Penulis

Nisrina Puspaningrum



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Tujuan Penelitian .....	2
I.3 Manfaat Penelitian .....	3
I.3 Target Luaran.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
II.1 Konsep Kehamilan.....	4
II.2 Konsep Keletihan.....	13
II.3 Konsep Senam Yophytta.....	14
II.4 Konsep Asuhan Keperawatan .....	28
II.3 Konsep Senam Yophytta.....	37
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN .....	39
III.1 Pengkajian Pasien .....	39
III.2 Data Fokus .....	43
III.3 Analisa Data Keperawatan.....	44
III.4 Diagnosa Keperawatan .....	45
III.5 Rencana Keperawatan.....	45
III.6 Implementasi Keperawatan.....	48
III.7 Evaluasi Keperawatan.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	61
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait .....	61
IV.2 Analisis Penerapan intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti .....	63
IV.3 Implikasi .....	65
BAB V PENUTUP.....	66
V.1 Kesimpulan .....	66
V.2 Saran .....	66

DAFTAR PUSTAKA .....	68
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gerakan Senam Yophytta .....	20
Tabel 2	Intervensi Keperawatan.....	33
Tabel 3	Hasil Laboratorium .....	43
Tabel 4	Data Fokus .....	43
Tabel 5	Analisa Data Keperawatan.....	44
Tabel 6	Rencana Keperawatan.....	45
Tabel 7	Implementasi Keperawatan.....	48
Tabel 8	Evaluasi Keperawatan.....	51
Tabel 9	Implementasi Keperawatan.....	55
Tabel 10	Evaluasi Keperawatan.....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Mengangkat Ujung Tungkai.....	20
Gambar 2	Menekukkan Kaki .....	20
Gambar 3	Cara Tidur yang Nyaman .....	21
Gambar 4	Duduk Bersila.....	22
Gambar 5	Memutar Lengan .....	24
Gambar 6	Gerakan Relaksasi .....	24
Gambar 7	Gerakan Kaki Mengayuh .....	25
Gambar 8	Mengangkat Panggul.....	25
Gambar 9	Latihan Membran .....	26
Gambar 10	Melenturkan Punggung .....	27
Gambar 11	Gerakan Anti Sungsang.....	27

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Pathway Diagnosa Keperawatan pada Kehamilan Trimester III .....	12
Skema 2	Pathway Keletihan Kehamilan dan Senam Yophytta .....	12

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 3	SOP Senam Yophytta
Lampiran 4	Pathway
Lampiran 5	Kuesioner CFS
Lampiran 6	Luaran Produk Buku
Lampiran 7	ISBN Cetak
Lampiran 8	ISBN Pdf
Lampiran 9	Sertifikat HAKI
Lampiran 10	Sertifikat Penulis
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Turnitin KIAN
Lampiran 13	Turnitin Luaran KIAN