

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

Jadwal Kegiatan Penelitian Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan

No.	Kegiatan	Bulan																			
		Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengusulan Judul KIAN																				
2.	Pengurusan Surat Izin Penelitian																				
3.	Pengumpulan Data																				
4.	Pelaksanaan Asuhan Keperawatan																				
6.	Analisis Data																				
7.	Penyusunan Laporan																				
8.	Sidang Hasil Penelitian																				
9.	Revisi Laporan																				
10.	Pengumpulan KIAN																				

Keterangan: warna hitam (proses penelitian)

Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian

Realisasi anggaran biaya penelitian
Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III
di Praktik Mandiri Bidan

Alokasi dana yang diperlukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

No	Kegiatan	Rencana Biaya
1	Tahap persiapan a. Pengurusan studi pendahuluan b. Pengurusan surat ijin penelitian c. Penggandaan lembar	Rp.50.000 Rp. 50.000 Rp. 10.000
2	Tahap pelaksanaan a. Instrument penelitian b. Alat diffuser c. Aromaterapi d. Transportasi dan akomodasi	Rp. 20.000 Rp. 50.000 Rp. 30.000 Rp. 50.000
3	Tahap akhir a. Penyusunan laporan b. Penggandaan laporan c. Presentasi laporan d. Revisi laporan e. Biaya tidak terduga	Rp. 100.000 Rp. 200.000 Rp. 50.000 Rp. 100.000 Rp. 100.000
	Jumlah:	Rp. 810.000

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada

Yth. Calon Responden di Praktik Mandiri Bidan

Di jalan Brigjen Ngurah Rai No.29, Kawan, Kec. Bangli, Kab. Bangli.

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar dengan:

Nama : Ni Putu Suardiani

NIM : P07120324063

Akan melakukan studi kasus tentang **“Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi Teknik *Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Timester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025”** sebagai pernyataan untuk menyelesaikan program studi profesi ners. Berkaitan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan ibu-ibu untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi studi kasus ini. Kesediaan dan informasi yang ibu-ibu berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Denpasar, 4 April 2025

Peneliti



Ni Putu Suardiani
NIM. P07120324063

Lampiran 4 *Informed Consent*

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Ibu/Saudari, kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon agar dibaca penjelasan dibawah ini dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi Teknik <i>Deep Breathing</i> dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Timester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025
Peneliti Utama	Ni Putu Suardiani
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Praktik Mandiri Bidan
Sumber Pendanaan	Swadana

Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi Teknik *Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Timester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025. Jumlah responden 2 ibu hamil trimester III dengan syarat yaitu usia kehamilan 28-40 minggu, ibu yang mengalami tanda gejala mayor $\geq 80\%$ dan ibu yang bersedia menandatangani *informend consent*. Sedangkan kriteria ekslusinya yaitu ibu yang menolak menandatangani informed consent. Asuhan keperawatan ini memberikan perlakuan berupa pemberian teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Peneliti menjamin

kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela. Ibu dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian ini atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada saksi. Jika setuju untuk menjadi peserta pada penelitian ini, ibu diminta untuk menandatangani formulir persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*) sebagai *Peserta Penelitian/Wali* setelah ibu benar-benar memahami tentang penelitian ini. Ibu akan diberikan Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani.

Apabila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan ibu untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada ibu. Jika ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silahkan hubungi peneliti: Ni Putu Suardiani **dengan No HP/Whatsapp 087860367318.**

Tanda tangan ibu dibawah ini menunjukkan bahwa ibu sudah membaca, memahami, dan sudah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta *penelitian/Wali.**

Peserta/Subyek penelitian,

Wali

Tanggal : / /

Tanggal : / /

Hubungan dengan Peserta/Subyek Penelitian:

Peneliti



Ni Putu Suardiani

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal

Tanda tangan wali diperlukan pada formulir informed consent ini hanya bila

- ☐ Peserta penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/tidak dapat bicara atau buta.
- ☐ Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/atau tidak dapat bicara/buta.
- ☐ Komisi etik secara spesifik yang mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian risiko tinggi dan/atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Wali harus merupakan keluarga penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan tanda tangan saksi

tanggal

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

***coret yang tidak perlu**

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK <i>DEEP BREATHING</i> DAN AROMATERAPI LAVENDER	
PENGERTIAN	Teknik <i>deep breathing</i>/relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengatur pola napas guna mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, stress emosional dan kecemasan. Aromaterapi Lavender merupakan terapi nonfarmakologi yang menggunakan minyak esensial dari bunga lavender untuk membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
TUJUAN	Tujuan utama dari pelaksanaan teknik <i>deep breathing</i> dan aromaterapi lavender adalah untuk merelaksasikan ketegangan otot tubuh dengan cara mengatur pola napas sehingga dapat mengurangi rasa cemas.
INDIKASI	1. Ibu hamil yang mengalami kecemasan 2. Ibu hamil yang merasa nyeri 3. Ibu hamil yang ingin relaksasi
PROSEDUR TINDAKAN	1. Tahap pra interaksi a. Membaca status klien b. Mencuci tangan c. Menyiapkan alat 2. Tahap orientasi a. Memberikan salam terapeutik b. Validasi kondisi klien c. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada klien dan keluarga d. Berikan kesempatan untuk bertanya

	e. Tanyakan persetujuan dan kesiapan pasien 3. Tahap kerja a. Menjaga privasi klien b. Atur posisi klien agar merasa rileks dan nyaman c. Mencuci tangan dan menggunakan handscoon d. Teteskan minyak aromaterapi lavender sebanyak 3 – 4 tetes di dalam <i>diffuser</i> berisi air 100 ml (10-20 menit) dengan jarak pemberian adalah 50-100 cm dari lokasi klien kemudian tutup <i>diffuser</i>, kemudian nyalakan <i>diffuser</i> e. Instruksikan pasien untuk menarik nafas dalam melalui hidung selama 4 detik lalu tahan napas 2-3 detik f. Instruksikan klien untuk menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut selama 6-8 detik, pada waktu yang bersama minta klien untuk memusatkan perhatian pada sensasi rileks dan aroma lavender yang dirasakan g. Instruksikan pasien bernapas dalam, kemudian hembuskan secara perlahan dan merasakan saat ini udara mengalir dari tangan, kaki, menuju keparu-paru kemudian rasakan udara mengalir keseluruh tubuh. h. Latih dan informasikan kepada klien untuk melakukan teknik relaksasi napas
--	--

	dalam selama 8-10 kali persesi atau 10-20 menit. i. Setelah klien merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri dan instruksikan pasien untuk mengulangi teknik-teknik ini apabila merasa cemas atau nyeri. 4. Tahap terminasi a. Evaluasi hasil kegiatan b. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya c. Akhiri kegiatan dengan baik d. Cuci tangan 5. Dokumentasi a. Catat waktu pelaksanaan tindakan
--	---

Lampiran 6 Surat Studi Kasus



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Sanitasi No.1, Sekeloa
Denpasar Selatan, Bali 80224
☎ (0361) 710447
🌐 <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.13/1620/2025 4 April 2025
Hal : Mohon ijin Pengambilan Data Studi Pendahuluan

Yth. Ibu Bidan Ni Nyoman Sandri A. Md. Keb
Jalan Brigjen Ngurah Rai No.29, Kawan, Kec. Bangli, Kabupaten Bangli, Bali 80614

Sehubungan dengan pembuatan tugas Karya Ilmiah Akhir mahasiswa Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/studi pendahuluan kepada mahasiswa kami atas nama :

NAMA	NIM	DATA YANG DIAMBIL
Ni Putu Suardiani	P07120324063	Data Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Keperawatan,



I Made Sukarja, S.Kep, Ners, M.Kep

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://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSSE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jl. Sanitasi No. 1, Sida Karya
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 790447
<http://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.13/1572/2025

4 April 2025

Hai : Mohon ijin Penelitian

Yth. Ibu Bidan Ni Nyoman Sandri, A. Md. Keb

Jalan Brigjen Ngurah Rai No. 29, Kawan, Kec. Bangli, Kab. Bangli, Bali 80614

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2024-2025, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

nama : Ni Putu Suardiani

NIM : P07120324063

judul penelitian : Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi Teknik *Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025

lokasi penelitian : Praktik Mandiri Bidan

waktu penelitian : Maret - April 2025

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Keperawatan,



I Made Sukarja, S.Kep, Ners, M.Kep

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://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.kominfo.go.id/verifyPDF>. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara



Lampiran 8 Bukti Penyelesaian Administrasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No. 1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN KIAN PRODI PROFESI KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

NAMA : NI PUTU SUARDIANI
NIM : P07120324063

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	AKADEMIK	5/5-2025		Rai Sukemi
2	PERPUSTAKAAN	5/5-2025		Dewa Mulya
3	LABORATORIUM	5/5-2025		Moch Nasrullah
4	HMJ	5/5-2025		Ida Ayu Kade Wati
5	KEUANGAN	5/5-2025		I. A. Saabdi B.
6	ADMINISTRASI UMUM/PERLENGKAPAN			Enny Burti S.

Keterangan:

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Karya Ilmiah Akhir Ners jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi



I Made Sukarja, S.Kep., Ners, M.Kep
NIP: 196812311992031020

Lampiran 9 Bimbingan SIAK



Data Skripsi Mahasiswa

NIM

Nama Mahasiswa

Info Akademik

P07120324063

Ni Putu Suardiani

Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Program Profesi
Semester : 2

Skripsi
Bimbingan
Jurnal Ilmiah
Seminar Proposal
Syarat Sidang
Sidang Skripsi

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Mesukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	197202191994012001 - Ns. NENGGAH RUNIARI, S.Kp., M.Kep., SP.Mat.	Bimbingan Judul dan BAB I	acc judul, intervensi yang akan digunakan dab BAB I tambahkan pada latar belakang pada kasus yang akan digunakan perbaiki tujuan umum dan khusus dan tata penulisan	27 Jan 2025	✓	
2	197202191994012001 - Ns. NENGGAH RUNIARI, S.Kp., M.Kep., SP.Mat.	Bimbingan Revisi BAB I dan mengajukan BAB II	menambahkan maateri tentang ansietas tambahkan materi mengenai konsep deep breathing tambahkan jurnal yang mendukung	5 Feb 2025	✓	
3	197202191994012001 - Ns. NENGGAH RUNIARI, S.Kp., M.Kep., SP.Mat.	Bimbingan Revisi BAB I dan BAB II	menambahkan teori yang kurang, tambahkan jurnal yang mendukung dan perbaiki tata tulis	25 Apr 2025	✓	
4	197202191994012001 - Ns. NENGGAH RUNIARI, S.Kp., M.Kep., SP.Mat.	Bimbingan BAB III	perbaiki pada pengkajian kep pada pola seksual perbaiki font label tambahkan paraf pada implementasi	12 Mei 2025	✓	
5	197202191994012001 - Ns. NENGGAH RUNIARI, S.Kp., M.Kep., SP.Mat.	Bimbingan revisi BAB III dan mengajukan BAB IV	perbaiki pada teori pembahasan terkait pengulangan kata dan tambahkan jurnal pendukung perbaiki tata cara penulisan dan margin	24 Apr 2025	✓	
6	197202191994012001 - Ns. NENGGAH RUNIARI, S.Kp., M.Kep., SP.Mat.	Merevisi BAB IV dan mengajukan BAB V	tambahkan saran dan sesuaikan hasil kesimpulan dengan hasil pembahasan perbaiki tata cara penulisan di BAB V dan daftar pustakan	28 Apr 2025	✓	
7	197202191994012001 - Ns. NENGGAH RUNIARI, S.Kp., M.Kep., SP.Mat.	Bimbingan revisi BAB V dan lampiran	melengkapi lampiran dan perbaiki tata penulisan dan perbaiki no halaman, penulisan kata pengantar	5 Mei 2025	✓	
8	197202191994012001 - Ns. NENGGAH RUNIARI, S.Kp., M.Kep., SP.Mat.	Bimbingan KIAN lengkap dengan lampiran	lengkapi lampiran, perbaiki abstrak, TTD pada impementasi ACC ujian	7 Mei 2025	✓	
9	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan judul dan BAB I	acc judul, lengkapi bab 1 dengan data dan jurnal	28 Jan 2025	✓	
10	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan revisi BAB I dan Mengajukan BAB II	perhatikan ketikannya dan atur kertasnya. Lanjutkan Bab 2	11 Feb 2025	✓	
11	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan BAB II Revisian dan mengajukan BAB II	perbaiki sesuaikan dengan buku panduan dan judul	26 Mar 2025	✓	
12	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan Bab II dan bimbingan bab IV	validasi data yang didapatkan	16 Apr 2025	✓	
13	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan BAB V dan lampiran	perbaiki ketikan dan lanjutkan	2 Mei 2025	✓	
14	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan KIAN lengkap dengan lampiran	acc	6 Mei 2025	✓	

Lampiran 10 Dokumentasi Implementasi Asuhan Keperawatan

DOKUMENTASI KEGIATAN



Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin

Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi Teknik Deep Breathing Dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025

ORIGINALITY REPORT

24%	20%	3%	14%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	11%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	7%
3	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1%
4	repository.universitalirsyad.ac.id Internet Source	<1%
5	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
6	repository.poltekkeskupang.ac.id Internet Source	<1%
7	www.dokumenakreditasipuskesmasfkt.com Internet Source	<1%
8	lp2m.stikesayani.ac.id Internet Source	<1%
9	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
10	ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1%
	stikes-nhm.e-journal.id	

	Internet Source	<1 %
34	daun54.wordpress.com Internet Source	<1 %
35	es.scribd.com Internet Source	<1 %
36	id.123dok.com Internet Source	<1 %
37	inhis.pubmedia.id Internet Source	<1 %
38	journal.ppmi.web.id Internet Source	<1 %
39	jurnal.fkm.umi.ac.id Internet Source	<1 %
40	klinikpengobatanalami.wordpress.com Internet Source	<1 %
41	rintijulaikhaikha.wordpress.com Internet Source	<1 %
42	sinta.unud.ac.id Internet Source	<1 %
43	wahyunimalimegarezky.wordpress.com Internet Source	<1 %
44	www.bizaims.com Internet Source	<1 %

Handwritten signature

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches Off

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Suardiani
NIM : P07120324063
Program Studi : Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2025
Alamat : Banjar Juwuk Bali, Susut, Bangli
Nomor HP/Email : 087860367318/suardiani30@gmail.com

Dengan ini menyerahkan KIAN berupa Tugas Akhir dengan Judul:
"Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi Teknik *Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025."

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, medikan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 2 Juni 2025
Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow METRAI stamp. The stamp features the Garuda Pancasila logo and the text 'METRAI TEMPEL' and 'ZAMX252624714'.

Ni Putu Suardiani
NIM. P07120324063