

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Judul Penelitian : Perbedaan Kualitas Tidur ibu hamil trimester III sebelum
dan sesudah *Prenatal Yoga Di Ayrin Moms And Baby Care*

Peneliti : Rini Indrianingsih

Peneliti ini sudah menjelaskan tentang penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti, Ibu hamil trimester III diminta untuk bersedia diteliti

Saya mengerti, bahwa resiko yang terjadi kecil. Apabila ada proses penelitian dapat menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan dan akan memberikan dukungan. Saya berhak mengundurkan diri dari penelitian tanpa ada sanksi atau kehilangan hak.

Saya mengerti, bahwa catatan penelitian ini akan dirahasiakan dan dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan semua jawaban yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan pengolahan data. Bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan dan hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun, Siswa bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Responden

(.....)

Lampiran 2 : Informed Consent

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

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk membaca penjelasan dibawah dengan seksama dan silahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Perbedaan Kualitas Tidur ibu hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah <i>Prenatal Yoga</i> di Ayrin Moms And Bbay Care Denpasar
Peneliti	Rini Indrianingsih
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan
Lokasi Penelitian	Ayrin Moms And Baby Care Denpasar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan kualitas tidur ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar. Jumlah peserta Sebanyak 29 Orang dengan syaratnya yaitu ibu hamil trimester III dengan kehamilan fisiologis, bersedia untuk menjadi responden, kemudian Peneliti memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden kepada calon responden, jika responden bersedia untuk ikut dalam penelitian maka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut.

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

Kepesertaan ibu/saudari dalam penelitian ini maka peneliti akan memberikan kenang-kenangan sebagai bentuk penghargaan kepada responden juga rasa terimakasih peneliti karena telah bersedia menjadi responden dan mendukung kegiatan penelitian. Ibu/saudari dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan ibu/saudari untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/kelanjutan pembelajaran yang akan diberikan. Jika setuju menjadi responden peserta penelitian ini, Ibu/Saudari diminta untuk menandatangani formulir “Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) sebagai Peserta Penelitian” setelah Ibu/Saudari benar-benar memahami penelitian ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Ibu/Saudari untuk kelanjutan keikutsertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Ibu/Saudari. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : Rini Indrianingsih (No. HP/WA : 081949680455).

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

Denpasar, /Maret/2025

Peserta/Subjek penelitian

()

Lampiran 3 : Kuesioner Kualitas Tidur

**KUESIONER KUALITAS TIDUR
(PSQI)**

Petunjuk :

1. Responden telah membaca dan mengisi lembar persetujuan menjadi responden.
2. Pilihlah jawaban yang benar dengan memberikan tanda (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan.
3. Peneliti menjamin kerahasiaan jawaban yang diberikan responden.

“Perbedaan Kualitas Tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *Prenatal*

Yoga Di Ayrin Moms And Baby Care”

Hari/Tanggal :

Usia :

Usia Kehamilan :

Agama :

Pendidikan :

Pekerjaan :

1. Pernah mendapat informasi tentang *prenatal yoga* ?

☐ Pernah :

☐ Belum pernah

2. Jika pernah, dari mana anda mendapatkan informasi ?

☐ Tenaga kesehatan ☐ Orang lain

☐ Teman ☐ Media cetak

☐ Media elektronik ☐ Lain-lain, sebutkan.....

3. Apakah anda pernah menerapkan senam yoga dalam kehamilan ?

☐ Pernah

☐ Belum pernah

4. Apakah anda mengalami kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III ?

☐ Ya

☐ Tidak

**KUESIONER *PRE PRENATAL YOGA* TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam ?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam ?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi ?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari ?

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah Dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2 x seminggu (2)	≥ 3 x seminggu (3)
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak mampu untuk bernafas dengan leluasa				
	e. Batuk atau mengorok				

	f. Kedinginan dimalam hari				
	g. Kepanasan dimalam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain.....				
	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadap	Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
	Bagaimana kualitas tidur anda selma sebulan yang lalu	Sangat baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat kurang (3)

Lampiran 5 : Kuesioner Post Test *Prenatal Yoga*

**KUESIONER *POST PRENATAL YOGA* TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III.**

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam ?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam ?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi ?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari ?

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah Dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2 x seminggu (2)	≥ 3 x seminggu (3)
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak mampu untuk bernafas dengan leluasa				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan dimalam hari				

	g. Kepanasan dimalam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain.....				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadap	Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
9.	Bagaimana kualitas tidur anda selma sebulan yang lalu	Sangat baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat kurang (3)

Lampiran 6 : Kisi-kisi kuesioner PSQI

Kisi-kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas tidur subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
	Skor latensi tidur	5a	Tidak Pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5 jam	0 1 2 3
	Efesiensi tidur Rumus : Durasi tidur : lama di tempat tidur X 100% *Durasi tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1,3,4	>85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3

5	Gangguan Tidur	5b, 5c,	0	0
		5d, 5e,	1-9	1
		5f, 5g,	10-18	2
		5h, 5i,	19-27	3
		5j		
6	Penggunaan obat	6	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
		8	Tidak antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
			besar	3
		7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat baik

1 = cukup baik

2 = agak buruk

3 = sangat buruk

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan :
Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur :

Baik : ≤ 5 - Buruk : > 5

Lampiran 7 : Realisasi Anggaran Biaya

REALISASI ANGGARAN BIAYA (RAB)

No	Kegiatan	Biaya
1.	Peyusunan proposal, pengetikan dan pengadaan	200.000,00
1.	Transrportasi	50.000,00
2.	Seminar proposal	100.000,00
3.	Perbaikan proposal	50.000,00
4.	Pengurusan ethical clearance	150.000,00
5.	Pengadaan alat ukur	250.000,00
6.	Sofenir	1000.000,00
7.	Analisa data	150.000,00
9.	Menyusun skripsi, pengetikan dan pengadaan	200.000,00
10.	Ujian skripsi	150.000,00
11.	Publikasi jurnal	300.000,00
Jumlah		2.600.000,00

Lampiran 8 : Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian

JADWAL KEGIATAN PELAKSANAAN PENELITIAN

No	Kegiatan	November				Desember				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	2	3	4	1	2	3	4
1	Tahap Persiapan																												
	a. Penyusunan Usulan Skripsi																												
	b. Konsultasi Usulan Skripsi																												
	b. Seminar Usulan Skripsi																												
	c. Perbaikan Usulan Skripsi																												
2	Tahap Pelaksanaan																												
	a. Pengurusan izin Usulan Skripsi																												
	b. Pelaksanaan Penelitian																												

Satandar Operasional Prosedur (SOP)

Pengertian	Latihan yang menitik beratkan pada pengendalian otot , teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks
Tujuan	1. Tujuan Interaksional Umum Setelah dilakukan senam yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi baik. 2. Tujuan Interaksional Khusus Setelah dilakukan senam yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III diharapkan ibu hamil mampu : a. Mengerti manfaat senam yoga b. Mengikuti instruksi senam yoga dengan baik c. Melakukan senam yoga secara mandiri
Indikasi	Ibu hamil trimester III dengan kriteria usia kehamilan (28-36 minggu) yang bersedia menjadi responden, gangguan tidur bukan karena menderita penyakit tertentu dan gangguan tidur bukan karena mengkonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat mempengaruhi tidurnya di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan.
Kontra Indikasi	Ibu hamil trimester III yang memiliki tekanan darah rendah, riwayat <i>obstetric</i> buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR. Selain keadaan tersebut, yogapun harus diberhentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti: a. Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutan b. Gangguan pengelihatan c. Kram pada perut bagian bawah d. Pembengkakan pada tangan dan kaki e. Tremor pada ekstremitas atas maupun bawah f. Jantung berdebar-debar g. Gerakan janin yang melemah
Tahap Kegiatan	Tahap Pra Orientasi 1. Salam pembuka 2. Perkenalan 3. Penjelasan topik dan tujuan 4. Relevansi materi (manfaat dan alasan) 5. Kontrak waktu

Tahap Prenatal Yoga

1. Pemanasan penuh kesadaran

a. Gerakan 1

- 1) Gerakan Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung.
- 2) Letakkan kedua tangan diatas lutut.
- 3) Tengok kepala kearah kanan. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5kali.



Gambar 1

b. Gerakan 2

- 1) Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi dan bernafasrelaks 3-5 kali.
- 2) Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernafas relaks3-5 kali.



Gambar 2

c. Gerakan 3

- 1) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangannya bagian belakang.
- 2) Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri,ke belakang,kanan dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- 3) Putar leher dan kepala kea rah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4kali.
- 4) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan bernafas normal.
- 5) Angkat kepala kembali ke tengah dan relaks.



Gambar 3

d. Gerakan 4

- 1) Duduk bersila dengan nyaman.
- 2) Buang nafas, regangkan tubuh ke samping dan pandang ke atas. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gambar 4

e. Gerakan 5

- 1) Kembali duduk bersila menghadap depan.
- 2) Buang nafas, perlahan memuntir tubuh kesamping kanan. Tahanlembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gambar 5

f. Gerakan 6

- 1) Duduk bersila dengan nyaman.
- 2) Letakkan kedua tangan di pundak dan kedua siku bersentuhan
- 3) Tarik nafas, putar lengan ke atas, kedua siku menghadap ke atas. Buang nafas, lalu putar lengan ke belakang
- 4) Ulangi gerakan 3-5 kali.



Gambar 6



Gambar 7

2. Gerakan inti senam yoga dalam kehamilan.

a. Gerakan 1 postur anak (*Child Pose*)

- 1) Duduk di atas tumit dan regangkan lutut melebar ke samping.
- 2) Bungkukkan badan ke depan, tekuk kedua lengan dan rebahkan kepala ke lengan atas alas.
- 3) Pejamkan mata dan perdalam nafas.
- 4) Bernafas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali.
- 5) Jika perut mulai membesar kerana pertumbuhan bayi di dalam rahim, letakkan bantal dan rebahkan kepala di atas

bantal. Sesuaikan posisi bantal sehingga perut tidak menekan alas.



Gambar 8

b. Gerakan 2 postur peregangan kucing (*cat stretch*)

- 1) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- 2) Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikkan tulang ekor dan panggul keatas. Kedua tangan tetap lurus.
- 3) Hembuskan nafas, tundukkan kepala dan pandangan ke arah perut. Posisi punggung melengkung ke arah dalam.
- 4) Ulangi latihan sebanyak 5-8 kali secara perlahan dan lembut.
- 5) Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernafas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.
- 6) Jika lutut terasa sakit dan tidak nyaman, letakkan selimut atau bantal tipis di bawah lutut dan kaki



Gambar 9



Gambar 10

c. Gerakan 3 postur peregangan kucing mengalir (*flowing cat stretch*)

- 1) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- 2) Turunkan kedua siku ke alas (gambar 2.3.11), tarik nafas dan dorong/julurkan badan perlahan kedepan (gambar 2.3.12).
- 3) Buang nafas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam dan tundukkan kepala. Arahkan pandangan ke perut (gambar 2.3.13).
- 4) Perlahan mundur ke belakang, pantat ke arah tumit dan kedua siku kembali diletakkan ke alas (gambar 2.3.11). Lanjutkan gerakan pada gambar 2.3.12 dan 2.3.13.

- 5) Ulangi gerakan pada gambar 2.3.11, 2.3.12 dan 2.3.13 sebanyak 5-8 kali.



Gambar 11



Gambar 12



Gambar 13

d. Gerakan 4 postur harimau (*tiger stretch*)

- 1) Letakkan kedua telapak tangan di alas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Regangkan jari-jari tangan.
- 2) Tarik nafas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul. Arahkan pandangan ke depan
- 3) Buang nafas dan tekuk lutut. Lekukkan tubuh ke arah dalam.
- 4) Tarik nafas, kembali rentangkan kaki dan buang nafas. Tekuk lutut ke arah dalam.
- 5) Ulangi gerakan 5-8 kali.
- 6) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan sebanyak 5-8 kali.



Gambar 14



Gambar 15

e. Gerakan 5 postur berdiri (*standing pose*)

- 1) Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seluruh kaki.
- 2) Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks. Kedua tangan lurus di samping tubuh dengan

telapak tangan menghadap ke dalam.

- 3) Bernafas perlahan, dalam dan teratur. Rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki.



Gambar 16

f. Gerakan 6 postur segitiga (*Triangle Pose*)

- 1) Regangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari pada bahu.
- 2) Arahkan kaki kanan 90° ke arah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar bahu.
- 3) Hembuskan nafas, condongkan tubuh kesamping kanan. Jaga agar lutut kanan tidak tertekuk dan bernafas normal perlahan.
- 4) Tahan lembut posisi dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.
- 5) Perlahan tegakkan tubuh kembali.
- 6) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 17

g. Gerakan 7 postur berdiri merentangkan tubuh bagian samping (*side angle stretch*)

- 1) Regangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari pada bahu.
- 2) Arahkan telapak kaki kanan ke kanan dan tekuk lutut.
- 3) Letakkan tangan kanan di atas paha.
- 4) Luruskan tangan kiri ke atas atau ke depan.
- 5) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.
- 6) Ulangi sisi lainnya.



Gambar 18

h. Gerakan 8 postur pejuang 1 (*warrior 1 pose*)

- 1) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.

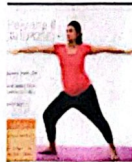
- 2) Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain.
- 3) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat kedepan atau ke atas.
- 4) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- 5) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan.
- 6) Buang nafas dan posisikan kedua tangan ke bawah di samping tubuh.
- 7) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 19

i. Gerakan 9 postur pejuang 2 (*warrior 2 pose*)

- 1) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- 2) Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar bahu. Kedua telapak tangan menghap ke bawah.
- 3) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Tahan lembut posisi inidan bernafas normal 3-5 kali.
- 4) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, keduatangan kembali di samping tubuh.
- 5) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 20

j. Gerakan 10 postur kupu-kupu (*butterfly pose*)

- 1) Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. Ayunkan kedua pahake atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali.



Gambar 21

k. Gerakan 11 postur jongkok (*squatting pose*)

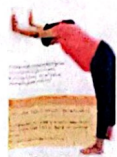
- 1) Berjongkok dengan nyaman. Kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku didalam lutut mendorong kea rahluar.



Gambar 22

l. Gerakan 12 postur bersandar dinding (*forward bend on walls*)

- 1) Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik kedua kaki ke belakang.
- 2) Perlahan, tundukkan bahu dan punggung ke bawah sejajar dengan kedua lengan. Telapak tangan menekan dinding dan pandangan melihat ke bawah.
- 3) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.



Gambar 23

m. Gerakan 13 postur memutar panggul pada dinding (*pelvic rotation on walls*)

- 1) Memutar panggul dengan perlahan ke arah depan, kanan, belakang dan kiri. Lakukan 3-5 kali putaran ulangi arah sebaliknya.



Gambar 24

3. Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran senam yoga dalam kehamilan. Gerakan relaksasi sebagai berikut :

- a. Perlahan, berbaring miring ke samping kiri.
- b. Berdiam tenang dan amati nafas dari dalam tubuh.
- c. Bernafaslah perlahan dan lembut menggunakan pernafasan perut.
- d. Perlahan, rasakan tubuh mulai dari telapak kaki dan rasakan telapak kakirelaks.
- e. Perlahan, rasakan betis dan lutut dan relaks.
- f. Perlahan, rasakan paha dan relaks.
- g. Rasakan seluruh kaki relaks.
- h. Perlahan, rasakan perut dan relaks.
- i. Perlahan, rasakan dada dan relaks.
- j. Perlahan, rasakan seluruh punggung dan relaks.
- k. Perlahan, rasakan kedua lengan, kedua telapak tangan dan jari-jari tanganrelaks.

	l. Perlahan, rasakan leher dan kepala relaks. m. Relaksasikan seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ke ujung kaki. n. Saat menghembuskan nafas, rasakan tubuh semakin tenang dan relaks. o. Perhatikan irama dan bunyi nafas, rasakan kenyamanan di seluruh tubuh. p. Jika pikiran menerawang, perlahan kembali perhatikan dan focus pada irama lembut nafas. q. Rasakan ketenangan yang telah dirasakan tubuh dan pikiran. Rasakan keutuhan dan kesatuan antara nafas, tubuh dan pikiran. Tetap bernafas dalam, perlahan dan nyaman. r. Setelah beberapa saat, perlahan buka mata. Rasakan kesegaran setelah latihan.
Tahap Evaluasi	Tahap Evaluasi 1. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan 2. Merapikan Klien dan lingkungan 3. Berpamitan dengan klien 4. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula 5. Dokumentasi

Nomor : DP.04.03/F.XXIV.14/1584/2025
Lampiran : -
Hal : **Mohon izin Melaksanakan Studi Pendahuluan**

Yth : Kepala pimpinan Ayrin Moms And Baby Care Denpasar
Di -
Tempat

Dalam rangka penyusunan proposal sebagai Tugas Akhir Pendidikan yang disusun dalam bentuk laporan/Skripsi mahasiswa semester VIII pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar. Tahun Akademik 2024/2025 bersama ini kami mohon kepada bapak untuk berkenan memberikan izin melaksanakan studi pendahuluan/mencari data kepada mahasiswa kami atas nama sebagai berikut:

Nama : Rini Indrianingsih
NIM : P07124224098
Alamat : Gunungsari, Lombok Barat
Data yang dicari : Ibu Hamil Trimester III
Judul penelitian : Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terimakasih.

A/n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Kebidanan,



Ni Ketut Samovani, SST, M.Biomed.
NIP:196904211989032001

Tembusan Kepada Yth. :

1. Direktur Poltekkes Denpasar (sebagai laporan)
2. Arsip ADAK

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://tfe.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Nomor : PP. 06.02/F.XXIV.14/1411 /2025
Lampiran : -
Hal : *Mohon izin Melaksanakan penelitian*

Yth : Pemimpin Ayrin Moms And Baby Care Denpasar

di -
Tempat

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Tahun Akademik 2024/2025, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami yaitu:

Nama : Rini Indrianingsih
NIM : P07124224115
Alamat : Gunungsari, Lombok Barat
Judul Penelitian : Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar
Tempat Penelitian : Ayrin Moms And Baby Care
Waktu Penelitian : Maret - Mei 2025
Jumlah Peneliti : 1 (satu) orang

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terimakasih.

A/n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Kebidanan,


Ni Ketut Somoyani, SST, M. Biomed.
NIP: 196904211989032001

Tembusan Kepada Yth. :

1. Direktur Poltekkes Denpasar (sebagai laporan)
2. Pemimpin Ayrin Moms And Baby Care Denpasar
3. Arsip ADAK

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://tts.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Persetujuan Etik/ ETHICAL APPROVAL
Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 675 /2025

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Rini Indrianingsih

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 27 Mei 2025

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Lampiran Ethical Approval

Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 675 /2025

Tanggal : 27 Mei 2025

SARAN REVIEWER

Nama Peneliti	Judul	Saran Tindak lanjut	
		Reviewer 1	Reviewer 2
Rini Indrianingsih	Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar	Penelitian dapat dilanjutkan	Mohon dijelaskan dalam PSP kompensasi yang diberikan kepada sampel sebagai pengganti waktu untuk mengikuti penelitian ini

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



[Handwritten signature]

Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III SEBELUM DAN SESUDAH PRENATAL YOGA DI AYRIN MOMS AND BABY CARE DENPASAR

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.poltekkesbengkulu.ac.id

Internet Source

8%

2

www.scribd.com

Internet Source

2%

3

repo.stikesicme-jbg.ac.id

Internet Source

1%

4

repository.poltekkes-denpasar.ac.id

Internet Source

1%

5

tahtamedia.co.id

Internet Source

1%

6

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

1%

7

ojs.unhaj.ac.id

Internet Source

<1%

8

Submitted to Universitas Sebelas Maret

Student Paper

<1%

9	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
10	jurnal.umsb.ac.id Internet Source	<1 %
11	Submitted to Universitas Wiraraja Student Paper	<1 %
12	es.scribd.com Internet Source	<1 %
13	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
14	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
15	eprints.aiska-university.ac.id Internet Source	<1 %
16	rhynas.blogspot.com Internet Source	<1 %
17	123dok.com Internet Source	<1 %
18	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %
19	Submitted to Universitas Negeri Medan Student Paper	<1 %
20	Submitted to Krida Wacana Christian University	<1 %

21	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	<1 %
22	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
24	Submitted to Universitas Dian Nuswantoro Student Paper	<1 %
25	Submitted to Universitas Musamus Merauke Student Paper	<1 %
26	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
27	Submitted to Babes-Bolyai University Student Paper	<1 %
28	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II Student Paper	<1 %
29	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
30	Submitted to Universitas Bengkulu Student Paper	<1 %
31	ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id Internet Source	<1 %

32	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
33	repository.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
34	Submitted to Universitas Merdeka Malang Student Paper	<1 %
35	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
36	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
37	repository.itspku.ac.id Internet Source	<1 %
38	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
39	Diah Asriningrum. "Mother knowledge preschool nutrition at TK Dharma Wanita Campurejo Kediri", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2015 Publication	<1 %
40	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	<1 %
41	Baiq Ade Herna Yuliana, Bambang Purwanto, Euvangelia Dwilda Ferdinandus, Pungky Mulawardhana. "DIFFERENCES IN CHANGES	<1 %

IN KNOWLEDGE OF WOMEN ABOUT EARLY
DETECTION OF CERVICAL CANCER BETWEEN
USING PRESENTATION MEDIA COUNSELING
AND LEAFLET COUNSELING", Indonesian
Midwifery and Health Sciences Journal, 2024
Publication

42	eprints.ukh.ac.id Internet Source	<1 %
43	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1 %
44	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
45	stikes-bhaktipertiwi.e-journal.id Internet Source	<1 %
46	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
47	journal.wima.ac.id Internet Source	<1 %
48	rama.binahusada.ac.id:81 Internet Source	<1 %
49	repository.uinfasbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
50	repository.uksw.edu Internet Source	<1 %

text-id.123dok.com

51

Internet Source

<1 %

52

repo.unand.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

Lampiran 14. Dokumentasi

DOKUMENTASI



No	Nama	Pre 1.1	Pre 1.2	Pre 1.3	Pre 1.4	Pre 1.5	Pre 1.6	Pre 1.7	Total	Kategori	Kode
1	R1	1	1	2	1	1	2	1	9	Buruk	2
2	R2	1	1	1	1	2	1	1	8	Buruk	2
3	R3	2	2	1	2	1	1	2	11	Buruk	2
4	R4	1	1	2	2	2	1	1	10	Buruk	2
5	R5	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
6	R6	2	1	1	2	1	1	1	9	Buruk	2
7	R7	1	1	1	1	2	1	1	8	Buruk	2
8	R8	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
9	R9	2	1	2	2	2	1	1	11	Buruk	2
10	R10	1	2	1	1	1	1	1	8	Buruk	2
11	R11	2	2	2	1	1	2	2	12	Buruk	2
12	R12	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
13	R13	2	2	1	2	1	1	1	10	Buruk	2
14	R14	2	2	2	1	1	2	2	12	Buruk	2
15	R15	1	1	2	1	1	2	1	9	Buruk	2
16	R16	2	2	2	1	1	1	2	11	Buruk	2
17	R17	1	1	1	1	2	1	1	8	Buruk	2
18	R18	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
19	R19	2	1	1	2	1	1	1	9	Buruk	2
20	R20	1	1	2	1	1	1	1	8	Buruk	2
21	R21	1	1	2	2	2	1	1	10	Buruk	2
22	R22	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
23	R23	2	1	1	2	1	1	1	9	Buruk	2
24	R24	1	1	1	1	2	1	1	8	Buruk	2
25	R25	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
26	R26	1	1	1	1	2	1	1	8	Buruk	2
27	R27	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
28	R28	2	1	1	2	1	1	1	9	Buruk	2
29	R29	1	1	2	1	1	1	1	8	Buruk	2

No	Nama	Post 1.1	Post 1.2	Post 1.3	Post 1.4	Post 1.5	Post 1.6	Post 1.7	Total	Kategori	Kode
1	R1	0	0	1	0	0	1	1	3	Baik	1
2	R2	0	0	1	0	1	1	1	4	Baik	1
3	R3	1	1	0	1	1	1	1	6	Buruk	2
4	R4	1	0	0	1	1	1	1	5	Baik	1
5	R5	0	0	1	0	1	1	1	4	Baik	1
6	R6	1	0	1	1	0	1	1	5	Baik	1
7	R7	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
8	R8	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	1
9	R9	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
10	R10	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	1
11	R11	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
12	R12	1	0	0	1	0	1	1	4	Baik	1
13	R13	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
14	R14	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
15	R15	1	1	1	0	0	1	1	5	Baik	1
16	R16	1	1	1	1	1	1	1	7	Buruk	2
17	R17	1	1	0	0	1	1	1	5	Baik	1
18	R18	1	0	0	0	1	1	1	4	Baik	1
19	R19	1	0	0	1	1	1	1	5	Baik	1
20	R20	1	1	1	0	0	1	1	5	Baik	1
21	R21	1	0	0	1	1	1	1	5	Baik	1
22	R22	0	0	1	0	1	1	1	4	Baik	1
23	R23	1	0	1	1	0	1	1	5	Baik	1
24	R24	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
25	R25	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	1
26	R26	1	1	0	0	1	1	1	5	Baik	1
27	R27	1	0	0	0	1	1	1	4	Baik	1
28	R28	1	0	0	1	1	1	1	5	Baik	1
29	R29	1	1	1	0	0	1	1	5	Baik	1

Lampiran.16

Hasil Uji Statistik SPSS

Statistics

		Pre-test	Post-test
N	Valid	29	29
	Missing	0	0

Pre-test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	29	100.0	100.0	100.0

Post-test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	23	79.3	79.3	79.3
Valid Buruk	6	20.7	20.7	100.0
Total	29	100.0	100.0	

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Post-test - Hasil Pre-test	Negative Ranks	29 ^a	15.00	435.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	29		

a. Hasil Post-test < Hasil Pre-test

b. Hasil Post-test > Hasil Pre-test

c. Hasil Post-test = Hasil Pre-test

Test Statistics^a

	Hasil Post-test - Hasil Pre-test
Z	-4.780 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

AYRIN MOMS AND BABY CARE



JL. Tukad Batang Hari No 42, Denpasar-Bali

No. Hp : 081353753939

SURAT KETERANGAN

Nomor : AYRIN/003/V/2025

Menerangkan Bahwa :

Nama : Rini Indrianingsih

NIM : P07124224115

Memang benar yang tersebut diatas telah melakukan penelitian dengan judul “
Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di
Ayrin Moms And Baby Care Denpasar”

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Denpasar, 13 Mei 2025

(Gst Ayu Atun Luviana, A.Md.Keb.SE)

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rini Indrianingsih
NIM : P07124224115
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan RPL
Lingkungan Jurusan : Kebidanan Tahun Akademik: 2024/2025
Alamat : Medas Desa, Gunungsari, Lombok Barat
Nomor HP/Email : 081949680455/riniindrianingsih25@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul :

Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar.

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, 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, 20 September 2025
Yang Membuat Pernyataan



Rini Indrianingsih
NIM. P07124224115

Judul Tugas Akhir	Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar
Judul Tugas Akhir (EN)	Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga di Ayrin Moms And Baby Care Denpasar
Topik Tugas Akhir	Kualitas Tidur Ibu Hamil, Prenatal Yoga
Topik Tuga Akhir (EN)	Kualitas Tidur Ibu Hamil, Prenatal yoga
Abstrak Tugas Akhir	Kesulitan tidur dapat menyebabkan beberapa dampak negatif, termasuk kehamilan yang tidak diinginkan, kela hiran prematur, persalinan lama, operasi caesar, dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil dapat melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis. Yoga merupakan salah satu terapi non farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga di Ayrin Moms and Baby Care Denpasar. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2025 menggunakan desain pra eksperimen yaitu pretest dan posttest terhadap 29 responden. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan variable prenatal yoga adalah SOP prenatal yoga dan variabel kualitas tidur yaitu kuesioner PSQI. Kuesioner ini terdiri dari 7 komponen nilai yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat-obat tidur, terganggunya aktifitas disiang hari, kualitas tidur baik jika memiliki nilai PSQI #88045 dan kualitas tidur buruk jika memiliki nilai PSQI > 5. Uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk sebelum diberikan prenatal yoga di Ayrin Moms And Baby Care. Hasil analisa data menggunakan uji wilcoxon dengan signifikansi $p < 0,05$ didapatkan $p = 0,000$ yang artinya ada perbedaan antara hasil prenatal yoga untuk pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Disimpulkan bahwa hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur dengan kategori baik setelah diberikan prenatal yoga.
Dosen Pembimbing 1	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed
Dosen Pembimbing 2	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed

Bimbingan Proposal Jadwal sidang Proposal

Bimbingan						
No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	tambahkan tempat penelitian, ganti judul dengan kata perbedaan, menggambarkan apa yang terjadi, jumlah kasus, bagaimana programnya/penelitian serupa	Perbaiki sesuai perbaikan. Lanjut ke Bab berikutnya	27 Desember 2024	✓	
2	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	upaya penanganan gangguan tidur, jurnal penelitian sebelumnya, kebutuhan tidur ibu hamil, kerangka konsep, cek uji beda, buat kriteria	upaya penanganan gangguan tidur, jurnal penelitian sebelumnya, kebutuhan tidur ibu hamil, kerangka konsep, cek uji beda, buat kriteria	3 Februari 2025	✓	
3	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	tata letak, kerangka konsep, sampel	Lengkapi instrumen, dan lampiran lainnya	10 Februari 2025	✓	
4	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	bab 1 (tata letak) bab 4 (sampel)	Cek kemabli tata tulis dan penulisan daftar pustaka	13 Februari 2025	✓	
5	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	ACC	siapkan berkas ujian	17 Februari 2025	✓	
6	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	tata letak, kutipan, daftar pustaka	Perhatikan margin	17 Februari 2025	✓	
7	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	tata letak, kutipan	Lihat panduan untuk pengetikan referensi	18 Februari 2025	✓	
8	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	tata letak, daftar pustaka	Cek kelengkapan daftar pustaka	21 Februari 2025	✓	
9	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	tata letak, daftar pustaka	Daftar pustaka diambil dari aplikasi Mendeley dan diedit sesuai panduan	21 Februari 2025	✓	
10	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	ACC	Tatatusul sudah sesuai	24 Februari 2025	✓	



N I M P07124224115

Nama Mahasiswa Rini Indrianingsih

Info Akademik Fakultas : Jurusan Kebidanan - Program Studi Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Program RPL
Semester : 2

Skripsi Bimbingan Jurnal Ilmiah Syarat Sidang Sidang Skripsi

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	tambahkan tempat penelitian, ganti judul dengan kata perbedaan, menggambarkan apa yang terjadi, jumlah kasus, bagaimana programnya/penelitian serupa	Perbaiki latar belakang dan tujuan khusus penelitian	27 Desember 2024	✓	
2	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	upaya penanganan gangguan tidur, jurnal penelitian sebelumnya, kebutuhan tidur ibu hamil, kerangka konsep, cek uji beda, buat kriteria	Lanjut ke Bab II dan III	3 Februari 2025	✓	
3	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	tata letak, kerangka konsep, sampel	Cek sumber pustaka yang digunakan, jgn melewati 5 tahun.	10 Februari 2025	✓	
4	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	bab 1 (tata letak) bab 4 (sampel)	Cek kemabli tata tulis dan lengkapi RAB serta jadual kegiatan	13 Februari 2025	✓	
5	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Tata letak, kutipan, daftar pustaka	Perhatikan margin, rata kiri dan kanan.	17 Februari 2025	✓	
6	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Tata letak, daftar pustaka	Cek kelengkapan daftar pustaka	18 Februari 2025	✓	
7	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Tata letak daftar pustaka	Perhatikan spasi dalam daftar pustaka	20 Februari 2025	✓	
8	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	ACC	Lengkapi lampiran	17 Februari 2025	✓	
9	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Tata letak, daftar pustaka	Cara penulisan artikel, literatur disesuaikan dengan pedoman	21 Februari 2025	✓	
10	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	ACC	Sudah sesuai	24 Februari 2025	✓	
11	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	ubah lembar pengesahan, daftar tabel, tambahkan lampiran, penulisan tabel	tambahkan lampiran, penulisan tabel	1 Juni 2025	✓	
12	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	ubah kalimat penelitian menjadi pendidikan, tata letak	tunjukkan hasil rekapitulasi data	2 Juni 2025	✓	
13	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	Pindah bagian kolom Asymp.sig (2 tailed) keatas	Pindah bagian kolom Asymp.sig (2 tailed) keatas	3 Juni 2026	✓	
14	196904211989032001 - Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed	ACC	ACC. siapkan berkas ujian	11 Juni 2025	✓	
15	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Tata letak penulisan, daftar tabel, penulisan tabel	Pembuatan tabel mengikuti pedoman.	2 Juni 2025	✓	
16	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Daftar tabel, penulisan tabel	Sajikan hasil penelitian dalam tabel yang mudah dimengerti	4 Juni 2025	✓	
17	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Daftar tabel, daftar pustaka	Perhatikan font, pengetikan italic	10 Juni 2025	✓	
18	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	Daftar pustaka	Cek ulang daftar pustaka terkait dengan penambahan referensi	11 Juni 2025	✓	
19	196102041989022001 - drg. REGINA TEDJASULAKSANA, M.Biomed	ACC	Sudah sesuai	12 Juni 2025	✓	