

Lampiran 1

QUESTIONER PENELITIAN PSQI (PIRTZBURG SLEEP QUALITY INDEX)

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Tekanan darah:

Selama sebulan ini :

1. Jam berapa anda tidur malam hari ?
2. Berapa menit anda perlukaan sampai anda tidur di malam hari?
3. Jam berapa anda bangun di pagi hari?
4. Berapa jam anda tidur pulas di malam hari?

5. Dalam sebulan ini berapa sering anda mengalami masalah tidur	Tidak pernah (0)	Kurang sekali seminggu (1)	Sekali atau 2 kali seminggu (2)	3 atau lebih dalam seminggu (3)
A. Tidak dapat tidur dalam 30 menit				
B. Bangun ditengah malam atau dini hari				
C. Sering bangun untuk ke kamar kecil				
D. Tidak dapat bernafas dengan baik				
E. Batuk atau mendengar secara nyaring				
F. Merasa terlalu dingin				
G. Merasa terlalu panas				
H. Mengalami mimpi buruk				
I. Merasa sakit				
J. Berapa sering kamu mengalami masalah tidur				
6. Selama sebulan ini berapa sering kamu menggunakan obat obatan untuk membuat kamu tidur				

Lampiran 2

RENCANA KEGIATAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu
Hamil Di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten
Tanggamus

Peneliti : Suzelva Ladyfiora

NIM : 1715301004

Saya mahasiswa Program Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang bermaksud melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian senam hamil pada kualitas tidur ibu hamil yang diberikan 1 kali seminggu selama 4 minggu.

Dalam penelitian ini, tidak ada dampak negative atau merugikan terhadap responden. Apabila selama penelitian ini ibu merasakan ketidak nyamanan maka ibu berhak berhenti dan tidak melanjutkan proses penelitian. Penelitian akan berusaha menjaga hak-hak ibu sebagai responden dari kerahasiaan selama penelitian berlangsung. Peneliti akan menghargai keinginan responden untuk tidak meneruskan penelitian kapan saja saat penelitian berlangsung. Peneliti mengharapkan partisipasi ibu setelah penjelasan ini disampaikan. Atas perhatian dan partisipasi ibu dalam penelitian ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 2020
Peneliti

Suzelva Ladyfiora

Lampiran 3

LEMBAR INFORMED CONSENT

(PERSETUJUAN RESPONDEN)

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Setelah mendapat keterangan secukupnya dari peneliti serta mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **“Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus ”**, saya menyatakan (bersedia/ tidak bersedia)* untuk di ikut sertakan dalam penelitian ini.

Bandar Lampung, 2021

Responden

()

Lampiran 4

DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR

IBU HAMIL TAHUN 2021

No. Responden:

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Suku/ Bangsa :
4. Agama :
5. Pendidikan :
6. Pekerjaan : { } Bekerja
{ } Tidak Bekerja
7. Hamilke- :

Lampiran 5

HASIL PENELITIAN

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL DI DESA SRIDADI KECAMATAN WONOSOBO KABUPATEN
TANGGAMUS TAHUN 2021**

[illegible]

Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI HARIAN

PEMBERIAN SENAM HAMIL

Nama :

Alamat :

No.Responden :

NO	TANGGAL/HARI KE	SENAM HAMIL	
		YA	TIDAK
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Jl. SoekarnoHatta No. 1 Hajimena Bandar Lampung
Telp. 0721 702017 fax 0721 781467



SENAM HAMIL

0 : bila tidak mampu menjawab
1 : bila menjawab tetapi kurang tepat
2 : bila menjawab dengan benar

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

B. HARDSKIIL

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	relaksasi)												
	Pelvic Rocking												
	1) Duduk di atas gymball / Birth ball dengan kaki memapah lantai tangan letakkan dipinggang.												
	2) Gerakkan paha membuka dan menutup sebanyak 8 kali												
	3) Gerakkan pinggul ke depan dengan mengempiskan perut dan belakang dengan mengerutkan bokong. Masing-masing 4 kali												
	4) Gerakkan pinggul ke kanan dan ke kiri masing-masing 4 kali												
	5) Gerakkan pinggul memutar kanan dan kiri membentuk angka delapan sebanyak 4 kali.												
3	MELAKUKAN PENDOKUMENTASIAN												
NILAI AKHIR = <u>NILAI</u> X 100													
48													

Bandar Lampung,

.....

PENELITI

(.....)

Lampiran 8



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR

Jalan Soekarno - Hatta No. 6 Bandar Lampung

Telp : 0721 - 783 852 Faxsimile : 0721 - 773 918

Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id



22 Februari 2021

Nomor : PP.03.01/I.1/1040/2021
Lampiran : Eks
Hal : Izin Penelitian

Yang terhormat:

Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Satu Pintu Provinsi Lampung

Di -

Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Kebidanan Tanjungkarang Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2020/2021, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
Suzelva Lady Flora NIM: 1715301004	Pengaruh senam hamil terhadap kualitas Ibu hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus	Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

DIREKTUR,

WARJIDIN ALIYANTO, SKM, M.Kes
NIP. 196401281985021001

Tembusan :

- 1.Ka. Jurusan Kebidanan
- 2.Kesbangpol Kabupaten Tanggamus

Lampiran 9



PEMERINTAH KABUPATEN TANGGAMUS
DINAS KESEHATAN
Jl. Jend. Suprpto Kompleks Pemda Tanggamus Telp. (0722) 21846
KOTA AGUNG

Kota Agung, 19 April 2021

Nomor : 440/ 1679 /25/2021
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian
an. Suzelva Lady Fiora

Kepada Yth.
Direktur Poltekkes Tanjungkarang
Bandar Lampung
di-
Tempat

Menindaklanjuti surat Direktur Poltekkes Tanjungkarang Bandar Lampung, Perihal Izin Penelitian No. PP.03. 01 / I. 1/ 1040 / 2021 tanggal 22 Februari 2021, maka bersama ini kami sampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Pada prinsipnya kami tidak berkeberatan dan menyetujui permohonan tersebut.
2. Kegiatan Penelitian pada bulan April sd. Juni 2021 di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Wonosobo Dinas Kesehatan Kabupaten Tanggamus.
3. Kegiatan Penelitian mengambil judul "PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI DESA SRIDADI KECAMATAN WONOSOBO KABUPATEN TANGGAMUS "
4. Setelah menyelesaikan kegiatan tersebut maka mahasiswa diwajibkan menyampaikan laporan hasil kegiatan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tanggamus.

Demikian hal ini disampaikan, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN TANGGAMUS

TAUFIK HIDAYAT, SE., M.Kes
NIP. 19661127 198902 1 001

Tembusan : disampaikan Kepada Yth. :

1. Bupati Tanggamus (Sebagai Laporan)
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip