

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
 Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
 Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
 ☎ (0265) 340186
 🌐 <https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XVIII.1.3.1/190/2026

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Intan Ansori
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKONENG KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2026"

"THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISES ON BACK PAIN LEVELS AND SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN IN THE THIRTY-TRIMESTER IN THE WORKING AREA OF THE CIKONENG PUBLIC HEALTH CENTER, CIAMIS REGENCY, IN 2026"

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 26 Maret 2026 sampai dengan tanggal 26 Maret 2027.

This declaration of ethics applies during the period March 26, 2026 until March 26, 2027.
 Chairperson,



Dr. Imat Rochimat SKM., MM

Lampiran 2 Surat Izin Permintaan Data Awal di Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jalan Babakan Siliwangi No 35, Kahunpan, Tawang
Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
(0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

Tasikmalaya, 26 Januari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XVIII.12/156/2026
Hal : Permohonan Izin Permintaan Data Awal
Yth : Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Ciamis
Di-
Tempat

Disampaikan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun Akademik 2025/2026, dalam hal ini memohon ijin untuk meminta data awal di UPTD Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis yang Bapak/Ibu Pimpin. Kegiatan ini dilakukan untuk keperluan penyusunan Skripsi.

Adapun nama mahasiswa tersebut sebagai berikut :

Nama : Intan Ansori

NIM : P20624522023

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Kebidanan

Dr. Yati Budiarti SST., M.Keb
NIP. 197512152001122001

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.kemdik.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3 Surat Izin Permintaan Data Awal di Puskesmas Cikoneng



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jalan Babakan Siliwangi No 35, Kahuripan, Tawang
Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
☎ (0265) 340186
🌐 <https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

Tasikmalaya, 26 Januari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XVIII.12/156/2026
Hal : Permohonan Izin Permintaan Data Awal
Yth : Kepala UPTD Puskesmas Cikoneng
Kabupaten Ciamis
Di-
Tempat

Disampaikan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun Akademik 2025/2026, dalam hal ini memohon ijin untuk meminta data awal di UPTD Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis yang Bapak/Ibu Pimpin. Kegiatan ini dilakukan untuk keperluan penyusunan Skripsi.

Adapun nama mahasiswa tersebut sebagai berikut :

Nama : Intan Ansori

NIM : P20624522023

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Kebidanan

Dr. Yati Budiarti SST., M. Keb
NIP. 197512152001122001

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://te.kemdikpa.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



PEMERINTAH KABUPATEN CIAMIS
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. R.A.A Kusumahsubrata No. 21 Kel. Kertasari Ciamis 46213
Telp. (0265) 771101 e-mail: kesbangpolciamis@gmail.com

Nomor : 000.9.2/341-Bakesbangpol.01 Ciamis, 1 April 2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Yth. **Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis**
Kepala UPTD Puskesmas Cikoneng
di

TEMPAT

- I Memperhatikan : Surat dari Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya Nomor : PP.06.02/F.XVIII.12/156/2026 Tanggal 1 April 2026 Perihal Permohonan Izin Penelitian.
- II Mengingat : 1 Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
2 Peraturan Daerah Kabupaten Ciamis Nomor 13 tahun 2008 Tentang Urusan Pemerintah yang Menjadi Kewenangan Pemerintah Kabupaten Ciamis;
3 Peraturan Daerah Kabupaten Ciamis Nomor 08 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah.

**MAKA SETELAH KAMI MENGADAKAN WAWANCARA LANGSUNG
DENGAN YANG BERSANGKUTAN PADA PRINSIPNYA KAMI TIDAK BERKEBERATAN DAN
BERSAMA INI KAMI HADAPKAN :**

Nama : **INTAN ANSORI**
NIDN/NIM/NIK : **P20624522023**
Pekerjaan : **Mahasiswa/i**
Alamat : **Poltekkes Tasikmalaya
Jln. Babakan Siliwangi No 35 Tasikmalaya**
Maksud : **Melaksanakan Penelitian**
Lokasi : **Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis dan UPTD Puskesmas
Cikoneng**
Judul : **" PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT NYERI
PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKONENG KABUPATEN
CIAMIS TAHUN 2026 "**
Lamanya : **1 April 2026 s.d 1 Juli 2026**
Penanggung Jawab : **Dr. Yati Budiarti, SST., M. Keb**

KETENTUAN-KETENTUAN YANG PERLU DITAATI :

- 1 Memperhatikan masalah ketertiban umum dan keamanan;
- 2 Tidak menyimpang dari ketentuan-ketentuan, sesuai prosedur/rencana yang ditetapkan;
- 3 Yang bersangkutan terlebih dahulu melapor kepada Kepala Wilayah/Instansi yang dikunjungi;
- 4 Setelah selesai melaksanakan kegiatan agar melaporkan hasilnya kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ciamis;
- 5 Surat ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku lagi apabila kegiatan tersebut menyimpang dari ketentuan yang berlaku.

Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Ciamis
Pada tanggal 1 April 2026
**KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN
POLITIK KABUPATEN CIAMIS**



Dr. R. YADI TISYADI, SE., M.Si
Pembina Tk. I, IV/b
NIP. 19680410 200112 1 003

Tembusan :

- Yth. : 1 Bupati Ciamis;
2 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Barat;
3 Asisten Pemerintahan dan Kesejahteraan Rakyat Setda Kabupaten Ciamis;
4 Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Ciamis;
5 Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya;
6 Yang bersangkutan.

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis



PEMERINTAH KABUPATEN CIAMIS

DINAS KESEHATAN

Jalan Mr. Iwa Kusumasomantri Nomor 12
Telepon (0265) 771139, Faximile (0265) 773828
Laman dinkes.ciamiskab.go.id, Pos 46213

Ciamis, 02 April 2026

Nomor : 000.9.2/0045-Dinkes.1/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Yth. Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
di
Tasikmalaya

Berdasarkan Surat Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Nomor PP.06.02/F.XVIII.12/156/2026 tanggal 01 April 2026 perihal Permohonan Izin Penelitian, serta Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Ciamis Nomor 000.9.2/341-Bakesbangpol.01 tanggal 01 April 2026 perihal Surat Keterangan Penelitian, dengan ini pada prinsipnya kami tidak keberatan memberi izin kepada:

Nama Lengkap : **INTAN ANSORI**
NIM : P20620522023
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Alamat : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Jl. Babakan Silwangi No. 35, Kahuripan, Tawang, Kab. Tasikmalaya
Maksud : Melaksanakan Penelitian
Lokasi : Dinas Kesehatan Kab. Ciamis dan UPTD Puskesmas Cikoneng
Lamanya : 01 April 2026 s/d 01 Juli 2026
Penanggung Jawab : **Dr. YATI BUDIARTI, SST., M.Keb.**
Judul Penelitian : **"PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKONENG TAHUN 2026"**

KETENTUAN - KETENTUAN YANG PERLU DITAATI:

1. Memperhatikan masalah keterlibatan Umum dan Keamanan;
2. Tidak menyimpang dari ketentuan - ketentuan, sesuai prosedur/ rencana yang ditetapkan;
3. Setelah selesai melaksanakan kegiatan agar melaporkan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kab. Ciamis (Sub Bagian Perencanaan) atau Upload pada link : s.id/uhpdinkesciamis;
4. Surat ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku lagi apabila kegiatan tersebut menyimpang dari ketentuan yang berlaku.

Demikian agar maklum dan menjadi bahan seperlunya, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

an. Kepala Dinas Kesehatan
Sekretaris,



Ilmayasa, S.STP., M.Si.
Pembina Tk. I - IV/b
NIP. 198112092000121002

Tembusan :

- Yth. 1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis (Sebagai Laporan);
2. Kepala Bidang Kesmas;
3. Kepala UPTD Puskesmas Cikoneng;
4. Yang Bersangkutan.

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

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Puskesmas Cikoneng



PEMERINTAH KABUPATEN CIAMIS
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS CIKONENG

Jalan Raya Cikoneng No.93 Telepon. (0265) 773257
E-mail : puskesmascikoneng@gmail.com / Instagram : puskesmas cikoneng
Website: <https://pkm-cikoneng.ciamiskab.go.id/> Pos: 46261

Cikoneng, 04 April 2026

Nomor : 800/207/PKMCKG/IV/2026
Sifat :
Lampiran : 1 Lembar
Hal : Izin Kegiatan Penelitian

Yth : Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
di
Tempat

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti Surat Keterangan Penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis No 000.9.2/0045-Dinkes Ciamis.1/2026 perihal izin kegiatan penelitian dengan ini kami sampaikan izin kepada :

Nama : INTAN ANSORI
NIM : P20620522023
Alamat : Poltekes Kemenkes Tasikmalaya
Judul Penelitian : PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP
TINGKAT NYERI PUNGGUNG DAN
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER
III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
CIKONENG KABUPATEN CIAMIS

Untuk melaksanakan kegiatan Penelitian di UPTD Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis dengan mengikuti ketentuan yang berlaku di puskesmas untuk tetap menjaga nama baik Instansi maupun Lembaga Pendidikan.

Demikian surat Izin Penelitian ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPTD Puskesmas Cikoneng



[Signature]
drg. Nur Kafrini Kusna
Pembina Tk I -IV/b
NIP. 19780401 200501 2 011

Lampiran 7

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa:

1. Saya telah mendapat informasi dan mendengarkan penjelasan penelitian dari peneliti tentang tujuan, manfaat serta prosedur penelitian, dan saya memahami penjelasan tersebut.
2. Saya mengerti bahwa penelitian ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden.
3. Saya mempunyai hak untuk berhenti berpartisipasi jika suatu saat saya merasa keberatan atau ada hal yang membuat saya tidak nyaman dan tidak dapat melakukannya.
4. Saya sangat memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi responden sangat besar manfaatnya bagi peningkatan ilmu pengetahuan terutama dalam ilmu kesehatan.

Dengan pertimbangan tersebut, saya memutuskan secara sukarela tanpa ada paksaan BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA* berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan dengan semestinya.

Tasikmalaya,.....2026

yang membuat pernyataan,

(.....)

Lampiran 8

BIODATA RESPONDEN

Petunjuk: Beri tanda (✓) pada jawaban yang sesuai atau isi bagian yang disediakan.

Nama :

Usia ibu : tahun

Usia kehamilan saat ini : minggu

Pendidikan terakhir : SD SMP SMA/SMk

 Diploma S1/D4

 Tidak sekolah

Pekerjaan : Ibu rumah tangga PNS

 Karyawan swasta Wirausaha

Lain-lain, sebutkan:

Paritas (Jumlah persalinan) : Baru 1 kali melahirkan (Primipara)

 2-4 kali melahirkan (Multipara)

 ≥ 5 kali melahirkan (Grandemultipara)

Alamat :

Nomor Hp :

Lampiran 9

LEMBAR OBSERVASI KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL




Nama:

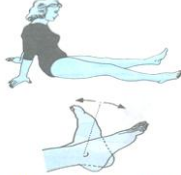
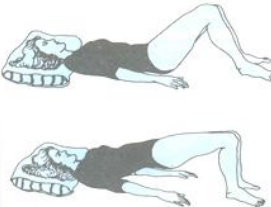

Sesi	Tanggal	Hadir	Mengikuti gerakan lengkap
1			
2			
3			
4			

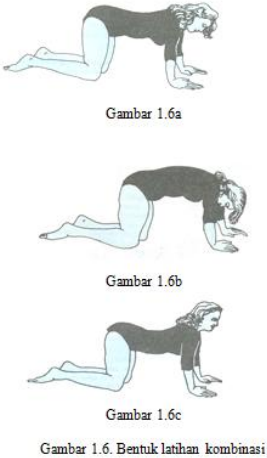


Lampiran 10




STRANDAR OPPERASIONAL (SOP)

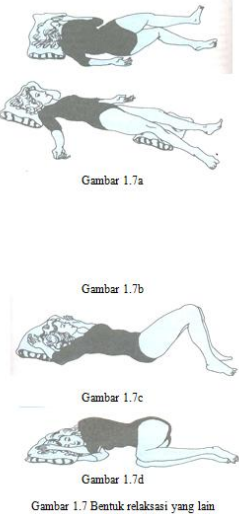

SENAM HAMIL

No	Tahap/Kegiatan	Gambar	Uraian Tindakan	Manfaat	Waktu
1	Persiapan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan ruangan, matras, bantal, air minum. 2. Identifikasi ibu (usia kehamilan, keluhan, tanda bahaya). 3. Melakukan pemeriksaan tekanan darah 4. Menjelaskan tujuan, manfaat, durasi senam dan meminta persetujuan. 	Menjamin senam berlangsung aman dan nyaman, menyesuaikan latihan dengan kondisi ibu dan mencegah komplikas	5 menit
2	Pemanasan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi duduk tegak. 2. Gerak kepala: miring kanan-kiri, tunduk-tengadah masing-masing 8 kali. 3. Gerak bahu: putar ke depan dan belakang 8 kali. 4. Gerak pergelangan tangan, putar 8 kali. 	Mengurangi ketegangan otot leher, bahu, dan lengan, melancarkan sirkulasi dan menurunkan risiko cedera saat senam	5 menit
3	Latihan Pernapasan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi duduk bersila. 2. Pernapasan perut: Letakkan kedua tangan di atas perut, tarik napas lewat hidung, perut mengembang, tahan 2–3 detik, hembuskan lewat mulut, perut mengempis. Ulangi 8 kali. 3. Pernapasan dada: Letakkan tangan di atas dada, tarik napas perlahan dari hidung sambil mengembangkan dada, keluarkan napas dari mulut sambil mengempiskan dada. Lakukan sebanyak 8 kali. 	Meningkatkan suplai oksigen, membantu relaksasi, mengurangi stres dan mempersiapkan teknik napas untuk persalinan serta mendukung tidur lebih nyenyak	5 menit

No	Tahap/Kegiatan	Gambar	Uraian Tindakan	Manfaat	Waktu
4	Latihan otot kaki	 <p>Gambar 1.1. Sikap dan gerakan latihan I</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi duduk, kaki lurus. 2. Fleksi–ekstensi pergelangan: tarik jari-jari kaki ke arah tubuh lalu dorong ke depan, 8 kali. 3. Putar pergelangan kaki ke kanan dan kiri, masing-masing 8 kali. 	Melancarkan aliran darah di tungkai, membantu mengurangi bengkak dan kram kaki, menjaga kelenturan sendi pergelangan	5 menit
5	Latihan otot abdomen	 <p>Gambar 1.4. Sikap dan gerakan latihan VI</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi terlentang, lutut ditekuk. 2. Pelvic tilt: kencangkan perut dan bokong, angkat pinggul ke atas, relaksasikan. Panggul dan bahu tetap menyentuh lantai. Lakukan sebanyak 8 kali. 	Menguatkan otot perut dan punggung bawah, memperbaiki postur, dan membantu mengurangi nyeri punggung pada kehamilan lanjut	3 menit
6	Latihan otot panggul	 <p>Gambar 8</p>	<ol style="list-style-type: none"> a. Posisi tidur terlentang, lutut ditekuk. <ol style="list-style-type: none"> a. Gerakkan lutut kanan perlahan ke arah kanan hingga batas nyaman, kemudian kembalikan ke posisi semula. Ulangi 8 kali dan lakukan hal yang sama pada lutut kiri. b. Kedua lutut ditekuk dan saling menempel, tumit dirapatkan. Gerakkan kedua lutut perlahan ke kiri dan ke kanan sambil kaki tetap saling menempel. Ulangi 8 kali. 	Meregangkan otot panggul dan paha bagian dalam, meningkatkan fleksibilitas panggul dan mengurangi tegang/nyeri di pinggang dan panggul	17 menit

No	Tahap/Kegiatan	Gambar	Uraian Tindakan	Manfaat	Waktu
		 <p>Gambar 1.6a</p> <p>Gambar 1.6b</p> <p>Gambar 1.6c</p> <p>Gambar 1.6. Bentuk latihan kombinasi</p>	<p>b. Posisi merangkak, punggung netral “Cat–cow”: saat hembus napas, lengkungkan punggung ke atas dan tundukkan kepala; Lalu perlahan turunkan punggung kembali ke posisi semula sambil mengangkat wajah. Ulangi 8 kali.</p>	<p>Mengurangi tekanan dan nyeri punggung bawah, membantu posisi janin lebih nyaman dan meningkatkan kenyamanan ibu .</p>	
		<p>1. Gerakan a</p>  <p>Peregangan sisi: siku miring ke samping, tangan mengkritai (posisi 81 derajat)</p> <p>2. Gerakan b</p> 	<p>4. Posisi duduk</p> <p>a. Ibu duduk bersila dengan punggung tegak. Tangan kanan diletakkan di matras di samping tubuh, lengan kiri diangkat lurus ke atas lalu condongkan tubuh perlahan ke kanan untuk meregangkan sisi kiri. Kembali ke tengah, lalu ulangi ke sisi sebaliknya. Lakukan selama 8 kali hitungan setiap gerakan.</p> <p>b. Ibu duduk bersila, tangan kiri diletakkan di lutut kiri, tangan kanan di lantai di belakang tubuh. Putar perlahan tubuh bagian atas ke kanan hingga sejajar dengan bahu kanan, tahan sejenak lalu kembali ke tengah. Lakukan selama 8 kali hitungan dan lakukan ke arah sebaliknya.</p>	<p>Mengurangi pegal di bahu, punggung, pinggang; meregangkan punggung dan panggul sehingga mengurangi rasa kaku dan berat di punggung bawah</p>	

No	Tahap/Kegiatan	Gambar	Uraian Tindakan	Manfaat	Waktu
		<p>3. Gerakan c</p> 	<p>c. Ibu berlutut di atas matras, kemudian meluruskan kedua tangan ke depan hingga menyentuh lantai, punggung dijaga tetap lurus. Secara perlahan “seret” tangan ke depan untuk meregangkan punggung dan panggul, lalu tarik kembali tangan ke posisi awal berlutut. Lakukan selama 8 kali hitungan atau sesuai kemampuan.</p>		
			<p>5. Posisi berdiri Ibu berdiri dengan kaki dilebarkan lebih lebar dari bahu. Dengan berpegangan pada sandaran kursi/meja bila perlu, turunkan panggul ke posisi setengah jongkok kemudian naik kembali perlahan. Gerakan panggul naik turun dilakukan dalam batas nyaman, menyerupai squat ringan. Ulangi beberapa kali sesuai toleransi ibu.</p>	<p>Menguatkan otot paha, panggul, dan dasar panggul, membantu membuka panggul dan mengurangi kaku sendi panggul dan lutut</p>	
7	Latihan Kegel		<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi duduk. 2. Kerutkan otot sekitar vagina, anus, uretra seolah menahan BAK/BAK, tahan 5 detik lalu rileks 5 detik. 3. Ulangi ±10 kali (dapat ditingkatkan bertahap). 	<p>Menguatkan otot dasar panggul, membantu mengontrol kandung kemih, mengurangi keluhan sering BAK/nokturia dan menurunkan risiko gangguan dasar panggul</p>	3 menit

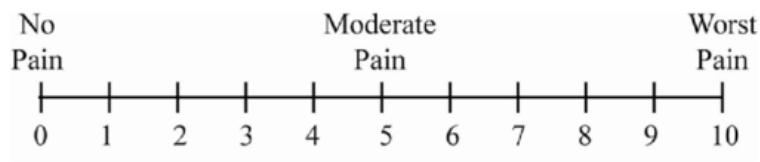
No	Tahap/Kegiatan	Gambar	Uraian Tindakan	Manfaat	Waktu
8	Relaksasi akhir	 <p>Gambar 1.7a</p> <p>Gambar 1.7b</p> <p>Gambar 1.7c</p> <p>Gambar 1.7d</p> <p>Gambar 1.7 Bentuk relaksasi yang lain</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi miring ke kiri dengan bantal di kepala, bisa ditambah di antara lutut dan di bawah perut. 2. Bimbing napas pelan dan dalam, arahkan ibu untuk merilekskan otot dari kepala sampai kaki. 3. Tambahkan sugesti positif. 	<p>Memperbaiki aliran darah ke plasenta, meningkatkan kenyamanan, membantu relaksasi menyeluruh dan mendukung kualitas tidur yang lebih baik</p>	5 menit
9	Terminasi	 <p>miring → duduk → berdiri</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu ibu bangun perlahan (dari miring–duduk–berdiri). 2. Menanyakan keluhan setelah senam. 3. Memberi edukasi bahwa senam boleh diulang di rumah dengan gerakan aman dan menyampaikan jadwal senam berikutnya. 	<p>Mencegah pusing dan jatuh, sekaligus mengevaluasi respon ibu dan memperkuat edukasi agar senam dapat diulang secara mandiri dengan aman</p>	2 menit

Lampiran II

Lembar Instrumen Nyeri Punggung
Numeric Rating Scale (NRS)

Petunjuk:

Lihat garis di bawah ini. Ujung kiri berarti “tidak nyeri sama sekali”, ujung kanan berarti “nyeri sangat hebat”. Beri tanda silang (X) pada angka yang paling sesuai dengan nyeri punggung yang Anda rasakan saat ini.



Skor NRS pretest:

Kategorisasi (diisi oleh peneliti)

0 : tidak nyeri

1–3 : nyeri ringan

4–6 : nyeri sedang

7–10 : nyeri berat

Lampiran 12

**KUESIONER KUALITAS TIDUR
PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**

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

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
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 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 di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang
9	Bagaimana kualitas tidur anda sebulan yang lalu				

Komponen:

- a) Kualitas subjektif dilihat → Dilihat dari pertanyaan nomer 9
0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

- b) Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

- c) Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6 – 7 jam = 1

5 – 6 jam = 2

< 5 jam = 3

- d) Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4
Efisiensi tidur= jumlah lama tidur (#4) / Lama ditempat tidur(kalkulasi # 1&3) x 100%

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85% = 0

75 – 84% = 1

65 – 74% = 2

> 65% = 3

- e) Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j
Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j,dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 9 = 1

Skor 10 – 18 = 2

Skor 19 – 27 = 3

- f) Menggunakan obat-obatan tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

- g) Terganggunya aktivitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8
Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Kualitas Tidur Baik (≤ 5)

Kualitas Tidur Buruk (6 - 21)

Lampiran 13

DATA RESPONDEN

No	Nama	Usia ibu (thn)	Usia kehamilan (mg)	Pendidikan	Pekerjaan	Paritas	Alamat
1	Ny. S	33	33	SMP	IRT	Multipara	Sindangsari
2	Ny. D	27	28	SMA	IRT	Multipara	Margaluyu
3	Ny. T	26	29	SMA	IRT	Multipara	Sindangsari
4	Ny. M	25	29	SMA	IRT	Primipara	Sindangsari
5	Ny. N	22	30	SMA	IRT	Primipara	Panaragan
6	Ny. N	34	32	SMP	IRT	Multipara	Sindangsari
7	Ny. S	25	33	SMA	IRT	Primipara	Margaluyu
8	Ny. T	27	32	SMP	IRT	Primipara	Sindangsari
9	Ny. T	31	30	Diploma	Perawat	Primipara	Margaluyu
10	Ny. F	25	33	SMA	IRT	Multipara	Sindangsari
11	Ny. D	28	30	SMA	IRT	Primipara	Margaluyu
12	Ny. S	38	34	SD	IRT	Multipara	Margaluyu
13	Ny. N	26	29	SMP	IRT	Multipara	Sindangsari
14	Ny. Y	38	32	SMA	IRT	Multipara	Sindangsari
15	Ny. Y	29	32	SMA	IRT	Multipara	Sindangsari
16	Ny. N	24	31	SMA	IRT	Multipara	Sindangsari
17	Ny. N	40	33	S1	PNS	Multipara	Sindangsari
18	Ny. T	25	33	SMA	IRT	Primipara	Sindangsari
19	Ny. R	35	30	SD	PNS	Multipara	Margaluyu
20	Ny. S	21	28	SMP	IRT	Primipara	Panaragan
21	Ny. N	28	28	S1	IRT	Primipara	Panaragan
22	Ny. L	21	28	SMP	IRT	Multipara	Panaragan
23	Ny. A	30	38	SD	IRT	Multipara	Panaragan
24	Ny. I	30	28	SMP	IRT	Primipara	Panaragan
25	Ny. D	19	28	SD	IRT	Primipara	Panaragan
26	Ny. E	22	31	SMA	IRT	Primipara	Margaluyu
27	Ny. M	30	30	SMP	IRT	Multipara	Margaluyu
28	Ny. I	35	33	SD	IRT	Multipara	Margaluyu
29	Ny. E	34	29	Diploma	IRT	Multipara	Margaluyu
30	Ny. R	27	29	SMA	IRT	Multipara	Panaragan
31	Ny. Y	30	31	SMA	IRT	Multipara	Panaragan
32	Ny. D	31	33	SMP	IRT	Multipara	Margaluyu
33	Ny. N	26	28	S1	PNS	Primipara	Sindangsari

Responden	NRS	PSQI																									Hasil Pretest
	Hasil Pretest	Jawaban Kuesioner																	Komponen								
		P1 (pukul)	P2	P3 (pukul)	P4 (jam)	P5a	P5b	P5c	P5d	P5e	P5f	P5g	P5h	P5i	P5j	P6	P7	P8	P9	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	
Ny. S	4	22.00	1	04.00	6	1	3	3	3	0	0	3	0	0	3	0	3	2	2	2	1	1	0	2	0	3	9
Ny. D	6	20.00	1	03.00	6	2	3	3	2	3	1	2	3	1	0	0	3	2	2	2	2	1	0	2	0	3	10
Ny. T	3	22.00	1	04.00	6	1	3	3	2	0	0	0	0	2	0	0	3	2	2	2	1	1	0	2	0	3	9
Ny. M	6	22.00	1	05.00	7	1	2	2	1	0	0	3	0	3	0	0	3	3	2	2	1	1	0	2	0	3	9
Ny. N	5	21.00	1	03.00	6	2	3	3	1	0	0	3	3	1	0	0	3	2	2	2	2	2	0	2	0	3	11
Ny. N	5	21.00	1	03.00	6	2	3	3	1	1	1	3	1	3	0	0	3	2	2	2	2	1	0	2	0	3	10
Ny. S	2	22.00	1	04.00	8	1	3	3	3	0	2	2	0	3	0	0	3	1	2	2	1	0	0	2	0	2	7
Ny. T	4	22.00	1	04.00	6	1	3	3	0	0	0	3	0	3	0	0	3	2	2	2	1	1	0	2	0	3	9
Ny. T	4	22.00	1	03.00	5	1	3	3	0	3	0	3	0	3	0	0	3	3	3	3	1	2	0	2	0	3	11
Ny. F	3	11.00	1	05.00	6	2	3	3	1	0	0	3	0	0	0	0	2	3	3	3	2	1	0	2	0	3	11
Ny. D	5	22.00	1	03.00	5	2	3	3	1	0	0	3	1	1	0	0	3	3	2	2	2	2	0	2	0	3	11
Ny. S	4	21.00	1	03.00	6	0	3	3	1	0	0	3	1	0	0	0	3	3	2	2	1	2	0	2	0	3	10
Ny. N	3	21.00	1	04.00	7	3	3	0	0	0	1	3	0	3	0	0	0	1	2	2	2	1	0	2	0	1	8
Ny. Y	5	21.00	1	04.00	6	1	3	3	2	0	0	3	1	0	0	0	3	1	2	2	1	2	0	2	0	2	9
Ny. Y	6	20.00	1	12.00	4	2	3	3	3	1	0	3	1	2	0	0	3	3	3	3	2	3	0	2	0	3	13
Ny. N	5	21.00	1	04.00	7	1	3	3	1	3	0	3	1	2	0	0	3	3	2	2	1	1	0	2	0	3	9
Ny. N	5	21.00	1	04.00	7	0	0	0	2	3	0	3	0	3	0	0	3	1	2	2	1	1	0	2	0	2	8
Ny. T	4	21.00	0	04.00	7	0	3	3	2	0	0	3	0	1	0	0	3	2	2	2	0	1	0	2	0	3	8
Ny. R	4	22.00	0	04.00	6	0	3	0	2	0	3	0	0	0	0	0	3	3	3	3	0	2	0	1	0	3	9
Ny. S	4	20.00	1	04.00	8	0	3	3	2	3	0	3	0	2	0	0	3	3	2	2	1	0	0	2	0	3	8
Ny. N	4	22.00	0	04.00	6	2	3	3	0	2	0	3	1	1	0	0	3	3	3	3	1	2	0	2	0	3	11
Ny. L	4	22.00	1	04.00	6	1	3	1	2	0	0	3	0	3	0	0	3	3	2	2	1	2	0	2	0	3	10
Ny. A	6	21.00	0	04.00	7	0	3	3	1	0	0	3	0	3	0	0	0	3	2	2	0	1	0	2	0	2	7
Ny. I	3	22.00	1	04.00	6	1	3	1	0	0	0	3	0	2	0	0	3	3	2	2	1	2	0	1	0	3	9
Ny. D	4	21.00	0	06.00	9	0	3	3	3	0	0	3	0	2	0	0	0	3	3	3	0	0	0	2	0	2	7
Ny. E	4	22.00	1	03.00	5	2	3	3	3	1	0	3	0	0	0	0	3	2	2	2	2	2	0	2	0	3	11
Ny. M	7	21.00	1	04.00	7	1	3	3	1	0	0	3	0	1	0	0	1	2	2	2	1	1	0	2	0	2	8
Ny. I	3	21.00	1	04.00	7	2	3	3	2	0	0	3	0	2	0	0	3	2	2	2	2	1	0	2	0	3	10
Ny. E	5	22.00	0	03.00	5	1	3	3	3	0	2	1	0	2	0	0	3	2	2	2	1	2	0	2	0	3	10
Ny. R	6	01.00	1	05.00	4	1	2	2	1	0	0	3	1	0	0	0	3	3	2	2	1	3	0	1	0	3	10
Ny. Y	4	21.00	0	04.00	7	0	3	3	1	0	1	2	1	1	0	0	3	2	2	2	0	1	0	2	0	3	8
Ny. D	4	22.00	0	04.00	6	0	3	3	3	0	0	3	3	1	0	0	3	3	2	2	0	2	0	2	0	3	9
Ny. N	5	22.00	0	04.00	6	0	2	0	3	0	1	0	1	2	0	0	3	2	3	3	0	2	0	1	0	3	9

Responden	NRS	PSQI																									Hasil Posttest
	Hasil Posttest	Jawaban Kuesioner																	Komponen								
		P1 (pukul)	P2	P3 (pukul)	P4 (jam)	P5a	P5b	P5c	P5d	P5e	P5f	P5g	P5h	P5i	P5j	P6	P7	P8	P9	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	
Ny. S	2	20.00	0	04.00	7	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	1	3	0	0	0	1	0	1	0	2	4	
Ny. D	3	20.00	0	04.00	8	0	1	1	0	3	0	2	0	0	0	1	3	1	1	0	1	0	1	0	2	5	
Ny. T	0	20.00	0	04.00	8	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0	0	1	0	2	4	
Ny. M	3	22.00	0	05.00	7	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	3
Ny. N	2	21.00	0	05.00	8	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	2	1	1	1	0	0	0	1	0	2	4
Ny. N	3	20.00	0	04.00	8	0	1	1	0	1	0	3	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	3
Ny. S	0	22.00	0	05.00	7	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	1	0	1	3	
Ny. T	1	21.00	0	05.00	8	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	2	
Ny. T	0	21.00	0	04.00	7	0	1	1	0	3	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	3	
Ny. F	0	21.00	0	05.00	8	0	0	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	2	
Ny. D	1	21.00	0	04.00	7	0	1	1	1	0	0	3	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	3	
Ny. S	1	20.00	0	05.00	9	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	2	
Ny. N	0	20.00	0	04.00	8	0	1	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
Ny. Y	2	20.00	0	04.00	8	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	2	
Ny. Y	2	20.00	0	04.00	8	0	1	1	0	1	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	2	
Ny. N	2	21.00	0	04.00	7	0	1	1	0	3	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	1	0	1	3	
Ny. N	0	20.00	0	04.00	7	0	0	0	0	3	0	3	0	0	0	0	3	2	0	0	0	1	0	1	0	3	5
Ny. T	2	21.00	0	05.00	9	0	1	0	0	0	0	3	0	1	0	0	2	1	0	0	0	0	1	0	2	3	
Ny. R	2	21.00	0	04.00	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	2	
Ny. S	1	20.00	0	05.00	9	0	0	0	1	3	1	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	2	
Ny. N	1	21.00	0	04.00	7	0	1	1	0	2	0	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	3
Ny. L	1	21.00	0	04.00	7	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	1	2	1	1	0	1	0	1	0	2	5
Ny. A	2	21.00	0	05.00	8	0	1	1	0	0	0	3	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	2	
Ny. I	0	22.00	0	05.00	7	0	1	0	0	0	0	3	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	3
Ny. D	0	20.00	0	06.00	10	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	2	
Ny. E	0	22.00	0	05.00	7	0	1	1	1	1	0	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	3
Ny. M	4	22.00	0	04.00	7	0	1	1	0	0	1	3	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	4
Ny. I	1	21.00	0	04.00	7	1	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	2	1	0	0	1	1	0	1	0	2	5
Ny. E	2	20.00	0	05.00	9	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0	2	3
Ny. R	2	12.00	1	05.00	5	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	0	0	0	1	5
Ny. Y	1	21.00	0	04.00	7	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	4
Ny. D	1	21.00	0	04.00	7	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	2	1	1	0	1	0	1	0	2	5
Ny. N	1	21.00	0	04.00	7	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	3

Lampiran 14

HASIL OLAH DATA SPSS

Usia Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <20 tahun	1	3.0	3.0	3.0
Valid 20-35 tahun	29	87.9	87.9	90.9
Valid >35 tahun	3	9.1	9.1	100.0
Total	33	100.0	100.0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	5	15.2	15.2	15.2
Valid SMP	9	27.3	27.3	42.4
Valid SMA	14	42.4	42.4	84.8
Valid Diploma	2	6.1	6.1	90.9
Valid S1	3	9.1	9.1	100.0
Total	33	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IRT	29	87.9	87.9	87.9
Valid PNS	3	9.1	9.1	97.0
Valid Karyawan swasta	1	3.0	3.0	100.0
Total	33	100.0	100.0	

Paritas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Primipara	13	39.4	39.4	39.4
Valid Multipara	20	60.6	60.6	100.0
Total	33	100.0	100.0	

Pretest NRS Kategorisasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri ringan	6	18.2	18.2
	Nyeri sedang	26	78.8	97.0
	Nyeri berat	1	3.0	100.0
	Total	33	100.0	100.0

Posttest NRS Kategorisasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak nyeri	9	27.3	27.3
	Nyeri ringan	23	69.7	97.0
	Nyeri sedang	1	3.0	100.0
	Total	33	100.0	100.0

Pretest PSQI Kategorisasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas tidur buruk	33	100.0	100.0

Posttest PSQI kategorisasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas tidur baik	33	100.0	100.0

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest NRS	.223	33	.000	.929	33	.033
Posttest NRS	.187	33	.005	.888	33	.003

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	32 ^a	16.50	528.00
Posttest NRS Kategorisasi -	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Pretest NRS Kategorisasi	Ties	1 ^c		
	Total	33		

- a. Posttest NRS Kategorisasi < Pretest NRS Kategorisasi
- b. Posttest NRS Kategorisasi > Pretest NRS Kategorisasi
- c. Posttest NRS Kategorisasi = Pretest NRS Kategorisasi

Test Statistics^a

	Posttest NRS Kategorisasi - Pretest NRS Kategorisasi
Z	-5.387 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	33 ^a	17.00	561.00
Posttest PSQI kategorisasi -	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Pretest PSQI Kategorisasi	Ties	0 ^c		
	Total	33		

- a. Posttest PSQI kategorisasi < Pretest PSQI Kategorisasi
- b. Posttest PSQI kategorisasi > Pretest PSQI Kategorisasi
- c. Posttest PSQI kategorisasi = Pretest PSQI Kategorisasi

Test Statistics^a

	Posttest PSQI kategorisasi - Pretest PSQI Kategorisasi
Z	-5.745 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 15

DOKUMENTASI





Lampiran 16 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi dengan Pembimbing

6/2/26, 12:43 PM

Rekap Percakapan Bimbingan



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
(0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Pengaruh senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung dan kualitas tidur ibu hamil trimester III
Sesi / Bahasan : ke-1 / Pengajuan judul
Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI **Pembimbing** : 4025057601 - YANTI CAHYATI

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-1 / Pengajuan judul
Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI **Pembimbing** : 4025109001 - DITA EKA MARDIANI, SST, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-2 / Bimbingan proposal skripsi
Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI **Pembimbing** : 4025057601 - YANTI CAHYATI

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-2 / Konsultasi BAB I
Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI **Pembimbing** : 4025109001 - DITA EKA MARDIANI, SST, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-3 / Konsultasi BAB II
Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI **Pembimbing** : 4025109001 - DITA EKA MARDIANI, SST, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-3 / Konsultasi BAB I dan BAB II
Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI **Pembimbing** : 4025057601 - YANTI CAHYATI

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-4 / Konsultasi BAB III
Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI **Pembimbing** : 4025109001 - DITA EKA MARDIANI, SST, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-4 / Konsultasi BAB II dan BAB III
Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI **Pembimbing** : 4025057601 - YANTI CAHYATI

Tidak ada data percakapan

Dikawat oleh: INTAN ANSORI, pada 02 Juni 2026, 12:46:51 WIB | poltekkestasikmalaya.siakadcloud.com/siakad/daftar_bimbingan_nab_tunautasiprintall5508

Sesi / Bahasan : ke-5 / Konsultasi BAB III

Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI

Pembimbing : 4025109001 - DITA EKA MARDIANI, SST, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-5 / Konsultasi BAB III

Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI

Pembimbing : 4025057601 - YANTI CAHYATI

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-6 / Konsultasi BAB III

Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI

Pembimbing : 4025057601 - YANTI CAHYATI

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-7 /

Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI

Pembimbing : 4025109001 - DITA EKA MARDIANI, SST, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-7 /

Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI

Pembimbing : 4025057601 - YANTI CAHYATI

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-8 /

Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI

Pembimbing : 4025057601 - YANTI CAHYATI

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-8 /

Mahasiswa : P20624522023 - INTAN ANSORI

Pembimbing : 4025057601 - YANTI CAHYATI

Tidak ada data percakapan

Curriculum Vitae



Nama : Intan Ansori
NIM : P20624522023
Tempat/Tanggal Lahir : Tasikmalaya/25 Juni 2026
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Alamat : Dusun Gunung Asih I RT 024 RW 007 Desa
Margaluyu Kecamatan Cikoneng Kabupaten
Ciamis Jawa Barat
Riwayat Pendidikan : 1. SDN 3 Margaluyu 2010-2016
2. SMPN 1 Cikoneng 2016- 2019
3. SMAN 1 Ciamis 2019-2022
4. D4 Kebidanan Tasikmalaya