

Lampiran 2: Pernyataan Kesiediaan Membimbing

PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Nama dan Gelar : Erni Dwi Widyana, S.ST.,M.Kes.
2. NIP : 19820317 200604 2 002
3. Pangkat / Golongan : Penata / III c
4. Jabatan : Lektor
5. Asal institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : Magister Kesehatan
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
 - a. Rumah : Jl. Teluk Cendrawasih I Nomor 22 Kota Malang
 - b. Telepon / HP : 081559569555
 - c. Alamat Kantor : Jl. Besar Ijen Nomor 77 C Kota Malang
 - d. Telepon Kantor : -

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi pembimbing utama bagi mahasiswa:

Nama : Rachmi Nurul Hidayat Hafid
NIM : 17311175010
Topik Skripsi : Efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang

Malang, 20 Oktober 2017



Erni Dwi Widyana, S.ST., M.Kes.
NIP. 19820317 200604 2 002

**PERNYATAAN
KESEDIAAN MEMBIMBING**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Nama dan Gelar : Annisa, S.ST.,M.Kes.
2. NIK : 89032217
3. Pangkat / Golongan : -
4. Jabatan : -
5. Asal institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : Magister Kesehatan
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi :
 - a. Rumah : Jl. Perum Taman Indah Soekarno Hatta Kav 40
Kota Malang
 - b. Telepon / HP : 081217790963
 - c. Alamat Kantor : Jl. Besar Ijen Nomor 77 C Kota Malang
 - d. Telepon Kantor : -

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi pembimbing pendamping bagi mahasiswa:

- Nama : Rachmi Nurul Hidayat Hafid
NIM : 17311175010
Topik Skripsi : Efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang

Malang, 23 Oktober 2017



Annisa, S.ST., M.Kes.
NIK. 89032217

Lampiran 3: Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : RACHMI NURUL HIDAYAT HOFID
 NIM : P17311175010
 Pembimbing Utama : ERNI DWI WIDYANA, S.ST., M.ICES
 Pembimbing Pendamping : ANNISA, S.ST., M.ICES
 Judul Skripsi : EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT ISLAM DISYIYAH KOTA MALANG

Pembimbing Utama				Pembimbing Pendamping			
Bimbingan Ke	Tgl	Saran	Tanda tangan	Bimbingan Ke	Tgl	Saran	Tanda tangan
I	28/09/17	Konsul judul prenatal yoga, frekwensi di homogenkan.		I	03/08/17	Konsul judul, kaji literatur dan data ttg topic.	
II	2/10/17	Konsul judul yoga. ACC judul.		II	09/08/17	Cari tempat penlit dan data responden	
III	5/10/17	Persehyuan studi Pendahuluan ke RSI Disyiyah Malang		III	19/09/17	ACC judul.	
IV	11/10/17	Perbaiki penulisan BAB I dan input Penelitian mendalam.		IV	26/09/17	persehyuan studi Pendahuluan ke RSI Disyiyah MLC.	
V	17/10/17	ACC BAB I. Lanjut BAB II dan BAB III.		V	09/10/17	Konsul BAB I. Perbaiki sistematika penulisan.	
VI	25/10/17	Konsul BAB II, III. Cengicapi uji statis, testi ic. tiur hamil.		VI	19/10/17	ACC BAB I. Lanjut BAB II dan III.	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : RACHMI NURUL HIDAYAT HOFID
 NIM : P17311175010
 Pembimbing Utama : ERNI OWI WIDYANA, S.ST., M.IKES
 Pembimbing Pendamping : ANNISA, S.ST., M.IKES
 Judul Skripsi : EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP KUANTAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT ISLAM DISTRIK KOTA MALANG

Pembimbing Utama				Pembimbing Pendamping			
Bimbingan Ke	Tgl	Saran	Tanda tangan	Bimbingan Ke	Tgl	Saran	Tanda tangan
VII	9/10/17	Perbaiki bab I & II Bab III, kerangka konsep, dan buat lembar penyempurnaan		VII	17/10/17	Buat SOP, Dahl, dan tabel dist dan frek. BAB II dan III.	
VIII	22/11/17	Perbaiki penulisan kata (bahasa latin), sistematisa penulisan ubah teknik pengam- bitan sampel.		VIII	23/11/17	etik gambar yoga. Perbaiki kerangka konsep, metode pengumpulan data.	
IX	08/12/17	Perbaiki BAB II. kesimpulan uji hipotesis. Perbaiki daftar pustaka, kerangka kon- sep, dan gambar.		IX	19/01/18	Tambahkan DO. Tentukan batasan dan teorur. dan lengkapi klasifikasi gerakan yoga.	
X	17/01/18	Lampirkan surat Penentuan teknik sampling dan stypen Uang jumlah populasi		X	23/01/18	ACC usulan Proposal	
XI	19/01/18	Tambahkan klasifikasi gangguan tidur, waktu Penelitian dan print kuesioner dan lembar penyempurnaan.		XI	21/05/18	Perbaiki BAB IV dan BAB V	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : RACHMI NURUL HIDAYAT HAFID
NIM : P17311175010
Pembimbing Utama : ERNI DWI WIDYANA, S.ST., M.Kes
Pembimbing Pendamping : ANNISA, S.ST., M.Kes
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS
 TIUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT
 ISLAM AISYIYAH KOTA MALANG.

Pembimbing Utama				Pembimbing Pendamping			
Bimbingan Ke	Tgl	Saran	Tanda tangan	Bimbingan Ke	Tgl	Saran	Tanda tangan
XII	23/05/18	Acc ujian proposal		XII	25/05/18	Annisa Pembahasan	
XIII	21/05/18	Perbaiki BAB IV dan BAB V. dan penulisan		XIII	04/06/18	BAB V penutup saran	
XIV	31/05/18	Perbaiki sistematika penulisan (spasi), perbaikan tabel BAB IV.		XIV	06/05/18	Acc sides hasil skripsi	
XV	5/05/18	Revisi bab V dan lampiran skripsi.					
XVI	6/5 2018	Acc ujian skripsi					

Lampiran 4: *Ethical Approval Recommendation*



KOMISI ETIK PENELITIAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION *Reg.No.:123 / KEPK-POLKESMA/ 2018*

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 3 April 2018 untuk membahas protokol penelitian

The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on 3 April 2018 to discuss the research protocol

Judul
Peneliti
Entitled

**Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang**

*The Effectiveness of Prenatal Yoga on Sleep Quality of Third
Trimester of Pregnant Women in Aisyiyah Islamic Hospital
Malang*

Peneliti
Researcher

RACHMI NURUL HIDAYAT HAFID

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut **telah memenuhi semua persyaratan etik**
And concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements

Malang, 3 April 2018



Dr. ANNASARI MUSTAFA.,MSc.
Head of Committee

Lampiran 5: Izin Pelaksanaan Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Pusat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang 65112 Telp (0341)566075, 571388 Fax(0341)556746
- Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember. Telp (0331)486613
- Kampus II : Jl. A.Yani Sumberporong Lawang, Telp (0341) 427847
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telp (0342) 801043
- Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri, Telp(0354)773095
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



23 Februari 2018

Nomor : PP.04.03/5.0/ 948 /2018
Hal : Permohonan Pelaksanaan Penelitian

Kepada, Yth:

Direktur RSI Aisyiyah

Di,-

Malang

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu Prasyarat kelulusan mahasiswa pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menyusun Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat agar dapatnya diijinkan untuk melaksanakan kegiatan Penelitian mahasiswa kami:

N a m a : Rahmi Nurul Hidayat Hafid
N I M : P17311175010
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Malang
Semester : VIII (Delapan) Program Alih Jenjang
Judul : "Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang"

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Plh. Ketua Jurusan Kebidanan,
Kaprosdi D-III Kebidanan,

SUPRAPTI, SST., M.Kes
NIP. 196104271983032002

Tembusan Kepada Yth:

1. Kaprosdi Sarjana Terapan Kebidanan Malang
2. Rahmi Nurul Hidayat Hafid

Lampiran 6: Keterangan Telah Melakukan Penelitian



Terakreditasi Tingkat Paripurna ★★★★★

RUMAH SAKIT ISLAM AISYIYAH

Jl. Sulawesi 16 Malang Telp. (0341) 326773 (Hunting) Fax. (0341) 368883
website : <http://rsiaisyiah-malang.or.id> | e-mail : rsiaisyiah_malang@yahoo.com



SURAT KETERANGAN

NOMOR: RSIA/874/III.6.AU/A/V/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Direktur RSI Aisyiyah Malang menerangkan bahwa mahasiswa:

Nama : Rahmi Nurul Hidayat Hafid
NIM : P17311175010
Jurusan : D4-Kebidanan
Fakultas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Telah selesai melaksanakan penelitian di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang di Bagian Keperawatan terhitung tanggal 5 April - 5 Mei 2018, dengan mengambil judul Tugas Akhir "Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang."

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Malang, 25 Sya'ban 1439 H.
11 Mei 2018 M.

Direktur

Hartono, dr. SpPK-K
NBM. 879723



Layananku Ibadahku

Babat, Bangkalan, Banyuwangi, Blitar, Bojonegoro, Gresik, Jember, Jombang, Kalianget, Kediri, Lamongan, Madiun, Malang, Nganjuk, Pacitan, Pandaan, Pare, Ponorogo, Probolinggo, Sidoarjo, Sumenep, Surabaya, Trenggalek, Tuban

Lampiran 7: Standar Operasional Prosedur Prenatal Yoga

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PRENATAL YOGA		
Pengertian	Modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Berlatih yoga pada masa kehamilan juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media <i>self help</i> yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.	
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil. 2. Melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin. 3. Mengatasi sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi, pegal-pegal, susah tidur dan bengkak pada sendi. 4. Melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastic sehingga mempermudah proses kelahiran. 5. Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan. 6. Meningkatkan kualitas tidur dan mempermudah proses kelahiran, dll. 	
Indikasi	Ibu hamil trimester III	
Petugas	Praktisi yoga	
Persiapan alat	Matras	
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> A. Tahap pra interaksi <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan orientasi 2. Mencuci tangan B. Tahap orientasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur yoga 3. Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya 4. Menanyakan kesiapan klien sebelum dilakukan yoga 5. Mengukur tekanan darah klien C. Tahap kerja 	

	<p>1. Pranayama (pernapasan)</p> <p>a. Teknik I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Letakkan satu tangan pada perut bagian atas, dan tangan lainnya pada perut bagian bawah. 2) Tarik napas melalui hidung, rasakan perut mengembang, dan jarak diantara kedua tangan semakin merenggang. 3) Buang napas, rasakan perut kembali melembut mengempis, dan jarak antara kedua tangan kembali seperti semula. 4) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata. <p>b. Teknik II</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Letakkan kedua tangan di perut bagian bawah, pada lengkungan bawah perut. 2) Tarik napas melalui hidung, dan rasakan perut bagian bawah mengembang sehingga mendorong tangan ke luar. 3) Buang napas, rasakan perut kembali lembut mengempis. 4) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata. <p>c. Teknik pernapasan berdengung (brahmani)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Posisi duduk bersila diatas bantal tipis dengan panggul ang lebih tinggi dari lutut dan punggung ditegakkan. 2) Jari-jari tangan menyumbat telinga dan menutup mata. 3) Tarik napas dalam dari hidung, dan sempitkan pita suara diujung tarikan napas. 4) Buang napas perlahan dan panjang. Istirahatkan pikiran dengan mendengarkan suara mendengung panjang yang dihasilkan saat melakukan posisi ini. 5) Lakukan selama beberapa putaran hingga ibu merasa nyaman. 	   
--	--	--

	<p>2. Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> Merentangkan leher ke depan dan ke belakang, menengok ke kiri dan ke kanan, serta memutar leher. Memutar sendi bahu, siku dan pergelangan tangan. Merentangkan tubuh ke samping. Memuntir ringan tulang punggung. Meregangkan panggul, merentangkan lutut, memutar pergelangan kaki dan merentangkan jari-jari kaki. <p>3. Asana</p> <ol style="list-style-type: none"> Mudhasana (postur anak) <ol style="list-style-type: none"> Duduk diatas tumit dan regangkan kedua lutut hingga sejajar panggul. Buang napas, condongkan tubuh ke depan dan istirahatkan kening pada alas. Letakkan kedua lengan disamping tubuh dengan kedua telapak tangan sejajar dengan telapak kaki dan menghadap keatas. Pejamkan mata dan dalamkan napas. Lakukan posisi ini selama yang ibu inginkan. Tarik napas dan perlahan kembali duduk diatas tumit. Putaran sufi <ol style="list-style-type: none"> Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh ke depan, jaga agar punggung tidak membungkuk. Perlahan gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudia ganti arah. Lakukan sambil bernapas dalam perlahan. Kembali luruskan kaki dan gerakkan otot kaki. Bilikasana 1 (postur peregangn kucing) <ol style="list-style-type: none"> Dalam posisi meja/ merangkak. Letakkan kedua telapak tangan dialas dan sejajar dengan bahu, lutut dialas sejajar panggul. Telapak tangan menempel flat pada alas dan regangkan jari-jari tangan. 	
--	---	--

	<p>2) Perlahan buang napas dan tarik tulang ekor ke dalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga ke leher, dan tarik dagu ke dada. Mata menatap pusar dan bernapas perlahan.</p> <p>3) Tarik napas, arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada ke depan, dan tarik dagu keatas. Mata menatap pada satu titik diatas dan bernapas perlahan. Lakukan 5-10 putaran secara perlahan seiring napas.</p> <p>d. Bilikasana 2 (postur peregangan kucing variasi 2)</p> <p>1) Dalam posisi meja atau merangkak. Letakkan kedua telapak tangan di alas dan sejajar bahu, lutut di alas dan sejajar panggul. Telapak tangan menempel flat pada alas dan renggangkan jari-jari tangan.</p> <p>2) Tarik napas, rentangkan tangan kiri ke depan sejajar bahu, dan rentangkan kaki kanan ke belakang sejajar panggul. Mata menatap ke depan. Bernapas perlahan sambil menahan posisi ini selama 15 detik.</p> <p>3) Buang napas, tekuk lutut dan siku dan pertemukan di bawah tubuh. Lemgkungkan tubuh. Bernapas perlahan.</p> <p>4) Tarik napas, kembali rentangkan lengan dan kaki.</p> <p>5) Buang napas, turunkan tangan dan kaki, lembali dalam postur meja.</p> <p>6) Lakukan dengan sisi lainnya.</p> <p>e. Tadasana (postur berdiri gunung)</p> <p>1) Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan. Rasakan telapak dan jari kaki mencengkram alas. Apabila tidak nyaman dengan kaki dirapatkan, silahkan renggangkan kedua kaki sejajar panggul.</p> <p>2) Kencangkan otot paha bagian depan dan otot bokong. Tarik tulang ekor masuk dan pastikan tulang punggung</p>	   
--	--	--

dalam posisi lurus.

3) Dorong dada ke depan, tarik bahu ke belakang, dan tarik belikat ke arah bawah. Biarkan kedua lengan bergantung disamping tubuh dengan telapak tangan menghadap tubuh.

4) Jaga agar dagu tetap sejajar alas. Bernapas dalam posisi ini menggunakan pernapasan diafragma.

4. Meditasi metta (menjalin komunikasi dengan buah hati)

a. Duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman. Atur beberapa tarikan napas dalam dan hembusan napas perlahan.

b. Saat mengatur napas, atur pola pikiran untuk semakin melambat dan melambat.

c. Arahkan perhatian pada tubuh, rasakan sensasi dan posisi tangan, kaki, torso dan kepala. Sadari bagian tubuh tersebut dan biarkan bagian tubuh yang mengalami ketegangan untuk melembut relaks. Jaga tubuh agar nyaman mungkin.

d. Saat tubuh terasa lebih nyaman, arahkan perhatian pada pusat rongga dada. Dalamkan napas, hadirkan perasaan kasih sayang meliputi pusat rongga dada. Ibu dapat mengingat memori di masa lalu yang dapat menghangatkan perasaan. Biarkan rasa tersebut meliputi rongga dada sambil tetap menjaga kesadaran napas.

e. Ucapkan di dalam hati dengan penuh perasaan “semoga saya sehat, semoga saya bahagia, semoga saya terlepas dari kesulitan, dan lain-lain”. Pusatkan perhatian pada sensasi perasaan yang muncul. Lakukan selama beberapa kali, dan ketika konsentrasi berkurang, kembali dalamkan napas dan ucapkan kalimat-kalimat pengharapan.

f. Sesekali pindahkan perhatian ibu pada rongga perut, rasakan kehadirannya saat ini, alirkan pengharapan baik bersama napas ke janin, ibu dapat menggelus lembut perut untuk membantu pikiran



	<p>agar lebih mudah merasakan respon janin. Lakukan meditas ini selama mungkin.</p> <p>g. Bawa kembali perhatian pada sensasi tubuh dan mulai gerakkan tubuh secara lembut dan perlahan. Kembali dalamkan napas dan perlahan buka mata. Jangan terburu-buru untuk menyudahinya, nikmati kebersamaan ibu dengan janin beberapa saat.</p> <p>D. Tahap terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan evaluasi tindakan 2. Mencuci tangan 	
Sumber	Sindhu, Pujiastuti. 2009. <i>Yoga untuk Kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna</i> . Bandung: Qanita.	

Lampiran 8: Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Saya Rachmi Nurul Hidayat Hafid, mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang”.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Besar sampel berjumlah 30 orang.
3. Prosedur pengambilan data dengan cara mengisi kuesioner, cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan berupa tersitanya waktu anda, tetapi anda tidak perlu khawatir karena kami akan memberikan pengganti waktu anda dengan sebuah bingkisan atau souvenir.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan dalam penelitian ini adalah anda dapat mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan kehamilan yang anda alami pada trimester III.
5. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini, anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali, untuk itu anda tidak dikenakan sanksi apapun.
6. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan.

Peneliti

Rachmi Nurul Hidayat Hafid

Lampiran 9: *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Rachmi Nurul Hidayat Hafid mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan dari Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang berjudul “Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang”.

Saya yakin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian apapun pada saya dan keluarga. Dan saya telah mempertimbangkan serta memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Malang,2018

Saksi

Yang Memberi Persetujuan

(.....)

(.....)

Malang,2018

Mengetahui

Ketua Pelaksana Penelitian

(Rachmi Nurul Hidayat Hafid)

Lampiran 10: Lembar Penapisan

LEMBAR PENAPISAN

Kode responden

Petunjuk pengisian:

Jawablah pertanyaan pada garis jawaban yang telah disediakan atau beri tanda ceklist [√] pada jawaban yang anda pilih.

Hasil pemeriksaan:

Tekanan darah :

Berat badan :

1. Selama seminggu terakhir, apakah anda minum obat (resep dokter/atau membeli bebas) untuk membantu anda tertidur?

Jawaban:

2. Apakah anda mempunyai riwayat atau sedang mengalami penyakit kronis atau komplikasi?

[] Ya

[] Tidak

Jika ya, apakah yang anda sedang alami?

[] Hipertensi

[] Perdarahan

[] Diabetes melitus

[] Preeklamsia

[] TBC

Jawaban lain (silahkan tuliskan)

Jawaban:

3. Apakah anda mempunyai masalah saat ini?

[] Ya

[] Tidak

Jika ya, masalah apa yang sedang anda alami?

[] Rumah tangga

[] Keluarga

[] Anak sedang sakit

[] Pekerjaan

Jawaban lain (silahkan tuliskan)

Jawaban:

Lampiran 11: Identitas Responden

IDENTITAS RESPONDEN

Kode responden

Nama :

Usia ibu :

Kehamilan ke- :

Tafsiran persalinan :

Pendidikan terakhir : SD/MI Diploma/Sarjana
 SMP/MTs Tidak sekolah
 SMA/MA

Pekerjaan : PNS Pelajar/Mahasiswa
 Swasta Tidak berkerja

Alamat :

Ikut prenatal yoga sejak :

Tempat prenatal yoga :

Lampiran 12: Kuesioner Kualitas Tidur Ibu Hamil

KUESIONER KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Kode responden

Petunjuk pengisian:

Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda selama sebulan terakhir. Jawaban Anda harus menunjukkan jawaban yang paling akurat untuk sebagian besar hari dan malam dalam satu bulan terakhir. Silahkan menjawab semua pertanyaan dibawah ini.

1. Selama sebulan terakhir, jam berapa Anda biasanya tidur di malam hari?
Jam tidur setiap malam _____
2. Selama sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) biasanya Anda tertidur setiap malam?
Jumlah menit _____
3. Selama sebulan terakhir, jam berapa Anda biasanya bangun pagi?
Waktu bangun tidur _____
4. Selama sebulan terakhir, berapa jam tidur sebenarnya yang Anda dapatkan di malam hari? (Ini mungkin berbeda dari jumlah jam yang Anda habiskan di tempat tidur).
Waktu tidur _____

Untuk setiap pertanyaan, pilihlah satu jawaban yang tepat. Jawablah semua pertanyaan.

5. Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami masalah tidur, karena Anda.....	Tidak selama sebulan terakhir	Kurang dari sekali seminggu	Satu atau dua kali seminggu	Tiga atau lebih dalam seminggu
a) Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit				
b) Bangun tengah malam atau terlalu pagi				
c) Harus bangun untuk ke kamar mandi				

	Tidak selama sebulan terakhir	Kurang dari sekali seminggu	Satu atau dua kali seminggu	Tiga atau lebih dalam seminggu
d) Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
e) Batuk atau mendengkur keras				
f) Merasa terlalu dingin				
g) Merasa terlalu panas				
h) Mimpi buruk				
i) Merasa sakit				
j) Alasan lain, jelaskan _____ _____				
	Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
6. Selama sebulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan?				
	Tidak selama sebulan terakhir	Kurang dari sekali seminggu	Satu atau dua kali seminggu	Tiga atau lebih dalam seminggu
7. Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda minum obat untuk membantu Anda tidur (diresepkan atau membeli sendiri)?				
8. Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga saat mengemudi, makan, atau terlibat dalam aktivitas sosial?				
	Tidak masalah sama sekali	Hanya masalah yang sangat sedikit	Agak bermasalah	Masalah yang sangat besar
9. Selama sebulan terakhir, berapa banyak masalah bagi Anda untuk tetap cukup antusias untuk menyelesaikan sesuatu?				

	Tidak ada teman tidur atau teman sekamar	Teman tidur atau teman sekamar di ruangan lain	Sekamar, tetapi berbeda tempat tidur	Sekamar dan satu tempat tidur
10. Apakah Anda memiliki teman tidur atau teman sekamar?				
Jika Anda memiliki teman tidur atau teman sekamar, tanyakan kepadanya seberapa sering sebulan ini Anda mengalami.....	Tidak selama sebulan terakhir	Kurang dari sekali seminggu	Satu atau dua kali seminggu	Tiga atau lebih dalam seminggu
a) Mendengkur keras				
b) Jeda berhenti diantara napas saat tidur				
c) Kaki berkedut atau menyentak saat tidur				
d) Episode disorientasi atau kebingungan saat tidur				
e) Kegelisahan lainnya saat tidur, jelaskan _____ _____				

Lampiran 13: *Master Sheet*

MASTER SHEET

Kode Responden	Usia (th)	Kode	Paritas	Kode	Pendidikan	Kode	Pekerjaan	Kode	Kualitas Tidur Sebelum Yoga	Kode	Kualitas Tidur Setelah Yoga	Kode	Hasil
R1	24	2	Primi	1	Diploma	4	-	2	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R2	21	2	Multi	2	SMA	3	-	2	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R3	28	2	Multi	2	Diploma	4	Swasta	1	Ringan	3	Baik	4	Meningka
R4	25	2	Primi	1	SMA	3	-	2	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat
R5	26	2	Multi	2	SMA	3	-	2	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R6	21	2	Primi	1	SMA	3	-	2	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat
R7	27	2	Primi	1	Sarjana	4	Swasta	1	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat
R8	26	2	Primi	1	Sarjana	4	Swasta	1	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R9	28	2	Primi	1	Sarjana	4	-	2	Ringan	3	Ringan	3	Tetap
R10	33	2	Multi	2	SMA	3	-	2	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat
R11	24	2	Primi	1	Sarjana	4	Swasta	1	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R12	32	2	Primi	1	Sarjana	4	-	2	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat
R13	25	2	Primi	1	SMA	3	-	2	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R14	28	2	Multi	2	SMA	3	-	2	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R15	23	2	Multi	2	SMA	3	-	2	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat

Kode Responden	Usia (th)	Kode	Paritas	Kode	Pendidikan	Kode	Pekerjaan	Kode	Kualitas Tidur Sebelum Yoga	Kode	Kualitas Tidur Setelah Yoga	Kode	Hasil
R16	27	2	Multi	2	SMA	3	-	2	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat
R17	22	2	Primi	1	Diploma	4	-	2	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R18	31	2	Multi	2	SMP	2	-	2	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat
R19	28	2	Multi	2	SMA	3	-	2	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R20	21	2	Primi	1	SMA	3	-	2	Sedang	2	Baik	4	Meningkat
R21	34	2	Multi	2	Sarjana	4	Swasta	1	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat
R22	25	2	Primi	1	Sarjana	4	Swasta	1	Ringan	3	Ringan	3	Tetap
R23	21	2	Primi	1	SMA	3	-	2	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat
R24	27	2	Multi	2	SMA	3	-	2	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R25	24	2	Primi	1	SMA	3	Swasta	1	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R26	36	2	Multi	2	Sarjana	4	-	2	Sedang	2	Baik	4	Meningkat
R27	28	2	Multi	2	Sarjana	4	Swasta	1	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat
R28	22	2	Primi	1	SMA	3	-	2	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R29	26	2	Primi	1	SMA	3	-	2	Ringan	3	Baik	4	Meningkat
R30	29	2	Primi	1	Sarjana	4	Swasta	1	Sedang	2	Ringan	3	Meningkat

Lampiran 14: Analisa Data

Uji Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	30	21	36	26.40	3.971
Valid N (listwise)	30				

Paritas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Primigravida	16	53.3	53.3	53.3
Valid Multigravida	14	46.7	46.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	1	3.3	3.3	3.3
Valid SMP	1	3.3	3.3	6.7
Valid SMA	15	50.0	50.0	56.7
Valid Perguruan Tinggi	13	43.3	43.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Bekerja	9	30.0	30.0	30.0
Valid Tidak Bekerja	21	70.0	70.0	96.7
Total	30	100.0	100.0	

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	28 ^b	14.50	406.00
	Ties	2 ^c		
	Total	30		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-5.292 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

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