

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, J. (2016). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa Makassar; Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. Respiratory.unhas.ac.id/handle/123456789/19340
- Bribiescas, S. (2013). Yoga in Pregnancy. *International Journal of Childbirth Education*, 99-102.
- Buysee DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. *The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989; 28: 192-213.*
- Chang, F., Lee, W., Liu, Y., Yang, J., Chen, S., Cheng, K., Liu, J.-M. (2016). The relationship between economic conditions and postpartum depression in Taiwan: a nationwide population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 204, 174–179. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.06.043>
- Cahyono. D. Upaya Peningkatan kebutuhan istirahat tidur pada ibu hamil trimester III, 2018.
- Dahro, Ahmad (2012), Psikologi Kebidanan : *Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*, Jakarta : Salemba Medika.
- Dewantri A (2015). *Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro dan Stikes Ngudi Waluyo Semarang.* <http://eprints.undip.ac.id>.
- Field, T., Diego, M., Hernandez-reif, M., Figueiredo, B., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2007). *Sleep disturbances in depressed pregnant women and their newborns.* 30, 127–133. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2006.08.002>
- Grace, Pierce A & Borley Neil R, 2004. *At a Glance Ilmu Bedah*, Surabaya: Erlangga.
- Hannatuzzahro S. *Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum dan Sesudah Senam Yoga di RB "NW" Ngaran.* 2016.
- , 2017. *Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil.*



Hergard, Hanne dan Hanke, 2010. *Experience of Physical Activity During Pregnancy Danish, Nulliparous Women With A Phisically Active Life*

Hubungan kecemasan dan Gangguan Kenyamanan Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Helvetia Medan 2013". (2013). 64–98.

Huizink, A.C, dkk (2015). *Adaptation of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity : PRAQ-R2*. Arch Women Ment Health.

Husin Farid, 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta, Sagung Seto.

Jiang, Q. (2014). *Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status*. May 2015. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1396701>

Khalsa, S. B., Butzer, B., Shorter, S., Reinhardt, K., & Cope, S. (2013, Mar/Apr). Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative Therapies*, 19, 34-44.

Kemenkes RI, (2010). Panduan teknis latihan fisik selama kehamilan dan nifas. <http://dosen.stikesdhb.ac.id>

Komalasari, D. 2012. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III*. Journal UNPAD, vol. 1, No. 1.

Kuswanti, I. 2014. *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Kozier & Erb's, *Fundamental of Nursing : Concept, Proses and Practise (Ninth Edition)* : Pearson : 2012.

Lebang, E. (2013). *Yoga sehari-hari*. Jakarta: Pustaka Bunda.

National Sleep Foundation, *Women and Sleep 2007*. Available at:<http://sleepfoundation.org>.

Novita Sari, Widya Rahmawati, Fajar Ari Nugroho, N. N. W. (2016). Asupan serat dan tekanan darah WUS Madura penderita tekanan darah tinggi di Malang. Indonesian Journal of Human Nutrition, Vol. No., 1–10.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1776/ub.ihn.016.003.01.1>

Devi Sulaiman, Rosnani, Jawiah. 2014. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*.



Jurnal Kedokteran, Vol I, Oktober 2014: 47-53. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Palembang Jurusan Keperawatan.

Nugroho, T., dkk. (2014). Buku ajar asuhan kebidanan nifas (askeb 3). Yogyakarta : Nuha Medika

Okun, M. L., Schetter, C. D., & Glynn, L. M. (2011). Poor Sleep Quality is Associated with Preterm Birth. *Sleep*, 34(11), 1493–1498.

Pieter, Herri Zan dan Lubis, Namora Lumonga, (2010). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Pilliteri, A. (2010). *Maternal & Child Health Nursing: Care of The Childbearing and Childbearing Famili (6thed)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Potter & Perry. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses Dan Praktik.(Vol. 1), Jakarta: EGC.

Pratigny T, 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga I*. Jakarta : Pustaka Bunda.

Prawirohardjo, Sarwono, 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Praningrum R; Hidayah N (2018). *Gambaran Pola Tidur Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Pajang*. Surakarta.

Rafknowledge, (2017). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta. Alex Medika Komputindo.

Renityas, N. N., Sari, L. T., dan Wibisono, W. 2017. Efektifitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III di Masyarakat Agriculture Traditional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri. *Jurnal Ners dan Kebidanan* 4(2): 98-103.

Saifudiin, Abdul Bari, 2010. *Ilmu Keibdanan Sarmono Prawiroharjo*. Jakarta: Tridasa Printer

Sindhu, P (2014). *Yoga Untuk Kehamilan Edisi Yang Diperkaya Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. Bandung: Qanit.

, (2008). *Yoga Insomnia 29 Gerakan Yoga Insomnia Untuk Menyembuhkan Susah Tidur secara Alamai*. Jakarta : PT ramedia.



- Sugiyono. 2016. "Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development". Bandung: Alfabeta
- Sun Jian Feng; Song HongLi; Zhao Jun; Xiao Yu; Qi Ru; Lin YingTing, 2010. Effects of different dietary levels of *Enteromorpha prolifera* on nutrient availability and digestive enzyme activities of broiler chickens. *Chinese J. Anim. Nutr.*, 22 (6): 1658-1664
- Tia, 2014. *Yoga Ibu Hamil* . Pustaka Bunda, Jakarta.
- Triana, dan Ai, M. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Rtna Komala Bekasi Tahun 2019*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, Vol 4 No.1, Januari 2020
- Venkata C. and Venkatasiah S. B. 2009. Sleep Disordered Breathing During Pregnancy. *The Journal of the American Board of Family Medicine* 22(2):158-168
- Wahyuni, N. 2013. *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. *KEMAS* Vol. 8 No. 24.
- Widyawati, Syahrul, 2013, Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus, *Jurnal Berkala Epidemiologi* Vol.1, No.2, September 2013 (316-324)
- Widiastini, L. P. 2016. Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. *Jurnal Kesehatan Dunia*, 5 (2).
- Williams-Orlando, C. (2013). Yoga therapy for anxiety : A case report. *Advances*, 27, 18-21.
- Yuliarti, W (2010). *Panduan Lengkap Olahraga bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta : ANDI.



LEMBAR PERMOHONAN KEPADA RESPONDEN

Kepada Yth,

Ma'rang, ..., 2020

Ibu Calon Responden Penelitian

Di

Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hajratul Azward

NIM : P102181030

Alamat : Jl. Produksi Perum Raya Purnama, Pangkajene

Adalah mahasiswa Kebidanan Universitas Hasanuddin Makassar Tingkat Akhir akan mengadakan Penelitian untuk menyusun proposal tesis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Kebidanan.

Adapun Penelitian yang dimaksud berjudul "Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Ma'rang Tahun 2020".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan bagaimana seorang ibu hamil bisa beradaptasi dengan keluhan-keluhan yang dialami serta mempersiapkan ibu baik secara fisik dan psikis menghadapi persalinannya. Untuk itu saya memerlukan data/informasi yang nyata dari ibu hamil melalui kesediaannya untuk mengisi Kuesioner Penelitian yang saya sertakan pada surat ini.

Ibu berhak untuk berpartisipasi atau tidak dalam penelitian ini, namun demikian penelitian ini semata-mata sangat berdampak dalam asuhan kebidanan kehamilan bila semua pihak ikut berpartisipasi. Bila ibu setuju untuk terlibat dalam penelitian ini, mohon menandatangani lembaran persetujuan yang disediakan dan mohon melakukannya dengan sejujur-jujurnya. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian dan kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kesediaan dan partisipasi ibu sangat saya harapkan, atas perhatian dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,

(Hajratul Azward)



LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ma'rang Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan

Peneliti : Hajratul Azward

Peneliti ini sudah menjelaskan tentang penelitian yang sedang dilaksanakan pada ibu hamil trimester III diminta untuk bersedia diteliti.

Saya mengerti, bahwa apabila dalam proses penelitian 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.

Responden,

(.....)





KUESIONER
PENELITIAN

PENGARUH LATIHAN PRENATAL YOGA TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS MA'RANG
KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN

A. Identitas

Tanggal : / / 2020

No. Responden :

Usia Kehamilan : bulan

HPHT/HTP : /

Agama : Islam Kristen Khatolik

Hindu Budha

Pendidikan : SD SMA P. Tinggi

SMP Lain-lain

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga Swasta

Wiraswasta

1. Pernah mendapat informasi tentang senam yoga dalam kehamilan

Pernah

Belum Pernah

2. Jika ya, darimana Ibu mendapat informasi

Tenaga Kesehatan Orang Lain

Teman Media Cetak

Media Elektrik Lain-lain, sebutkan

3. Apakah Ibu pernah menerapkan senam yoga dalam kehamilan

Pernah

Belum Pernah



B. Kuesioner Penelitian

Kuesioner *Pre* Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berilah tanda checklist (√) pada kolom sesuai tanggapan Ibu dan isi jawaban dengan sejujurnya.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		< 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
1	Jam berapa biasanya Ibu mulai tidur malam ?				
2	Berapa lama Ibu biasanya baru bisa tertidur tiap malam ?				
3	Jam berapa biasanya Ibu bangun pagi ?				
4	Berapa lama Ibu tidur dimalam hari ?	>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
5	Seberapa sering dibawah ini mengganggu tidur Ibu ?	Tidak Pernah	1 x seminggu	2 x seminggu	≥ 3 x seminggu
	a. Tidak mampu tidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam				
	c. Sering bangun untuk ke toilet ata kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernapas dengan leluasa				
	e. Tidak dapat bernapas atau mengorok				
	f. Sering terbangun dimalam hari				
	g. Sering terbangun dimalam hari				



Lampiran 3

	h. Mimpi buruk				
	i. Merasa nyeri				
	j. Alasan lain Sebutkan				
6	Seberapa sering Ibu menggunakan obat tidur ?				
7	Seberapa sering Ibu mengantuk ketika melakukan aktivitas disiang hari ?				
8	Seberapa besar antusias Ibu ingin menyelesaikan masalah yang dihadapi	Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
9	Bagaimana kualitas tidur Ibu selama sebulan yang lalu	Sangat Baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang



C. Kuesioner Penelitian

Kuesioner *Post* Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berilah tanda checklist (√) pada kolom sesuai tanggapan Ibu dan isi jawaban dengan sejujurnya.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
1	Jam berapa biasanya Ibu mulai tidur malam ?			
2	Berapa lama Ibu biasanya baru bisa tertidur tiap malam ?	< 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
3	Jam berapa biasanya Ibu bangun pagi ?			
4	Berapa lama Ibu tidur dimalam hari ?	>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
5	Seberapa sering dibawah ini mengganggu tidur Ibu ?	Tidak Pernah	1 x seminggu	2 x seminggu	≥ 3 x seminggu
	k. Tidak mampu tidur selama 30 menit sejak berbaring				
	l. Terbangun ditengah malam				
	m. Sering bangun untuk ke toilet ata kamar mandi				
	n. Tidak dapat bernapas dengan leluasa				
	o. Tidak dapat bernapas atau mengorok				
nginan dimalam hari				
nasan dimalam hari				



Lampiran 3

	r. Mimpi buruk				
	s. Merasa nyeri				
	t. Alasan lain Sebutkan				
6	Seberapa sering Ibu menggunakan obat tidur ?				
7	Seberapa sering Ibu mengantuk ketika melakukan aktivitas disiang hari ?				
8	Seberapa besar antusias Ibu ingin menyelesaikan masalah yang dihadapi	Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
9	Bagaimana kualitas tidur Ibu selama seminggu yang lalu	Sangat Baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang



Keterangan Cara Skoring

1. Kualitas tidur subyektif → dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5 a

Pertanyaan nomor 2 :

≤15 menit = 0

16-50 menit = 1

31-60 menit = 2

>60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5 a :

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali semingg = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlah skor pertanyaan nomor 2 dan 5a, dengan skor di bawah ini :

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → dilihat dari pertanyaan nomor 4

>7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

4-5 jam = 3



Lampiran 3

Efisiensi tidur (lama tidur/lama ditempat tidur) x 100%

#lama tidur pertanyaan nomor4

#lama di tempat tidur kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya :

>85% = 0

75-84% = 1

65-74% = 2

<65% = 3

5. Gangguan ketika tidur malam hari → pertanyaan nomor 5b sampai 5 j

Nomor 5b sampai 5j dinilai dengan skor di bawah ini :

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlah skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j dengan skor di bawah ini

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur → pertanyaan nomor 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

7. Tingkatnya aktifitas disiang hari → pertanyaan nomor 7 dan 8

nomor 7 :

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1



Lampiran 3

2 kali seminggu = 2

3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomor 8 :

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlah skor pertanyaan nomor 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

Keterangan jumlah skor dari komponen 1-7, yaitu :

a. $0 = <5$: baik = kualitas tidur baik

b. $1 = \geq 5$: buruk = kualitas tidur buruk



**LEMBAR KONTROL KEHADIRAN
JADWAL SENAM YOGA IBU HAMIL
PUSKESMAS MA'RANG**

NAMA RESPONDEN :

UMUR :

USIA KEHAMILAN :

NO. Telp/WA :

ALAMAT :

MINGGU	PERTEMUAN	HARI/TANGGAL	KEHADIRAN		KETERANGAN
			YA	TIDAK	
I	1				
	2				
II	3				
	4				

Ma'rang,2020

Instruktur Yoga,

(.....)

Keterangan :

**diisi oleh bidan pendamping atau instruktur yoga*

lembar kontrol ini dibawa saat mengikuti kelas senam yoga

pelaksanaan yoga dilaksanakan 2 kali seminggu



Standar Operasional Prosedur (SOP)
Senam Yoga dalam Kehamilan

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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan Interaksional Umum Setelah dilakukan senam yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga menjadi baik. 2. Tujuan Interaksional Khusus Setelah dilakukan senam yoga diharapkan ibu hamil mampu : <ol style="list-style-type: none"> a. Mengerti manfaat senam yoga b. Mengikuti instruksi senam yoga dengan baik c. Melakukan senam yoga secara mandiri dan atas kesadaran
Indikasi	Ibu hamil trimester ketiga dengan usia kehamilan ≥ 28 minggu bersedia menjadi responden yang berada diwilayah kerja Puskesmas Ma'rang.
Kontra Indikasi	Ibu hamil trimester III yang memiliki tekanan darah rendah atau tinggi, tiwayat <i>obstetric</i> buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR. Selain itu latihan senam yoga diberhentikan jika saat pelaksanaan ibu mengalami keluhan seperti : <ol style="list-style-type: none"> a. Rasa pusing, mual dan muntah yang berkelanjutan b. Gangguan penglihatan 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 lemah
Tahap Kegiatan	<p>Tahap Pra Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Salam pembuka b. Perkenalan c. Penjelasan topik dan tujuan d. Relevansi materi (manfaat dan alasan)
	<p>Tahap Senam Yoga</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pemanasan penuh kesadaran : <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan leher Gerakan 1 <ol style="list-style-type: none"> a) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung b) Letakkan kedua tangan di atas lutut c) Tengok kepala ke arah kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali. d) Tengok kepala ke arah kiri. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.





Gambar 1

Gerakan 2

- a) Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.
- b) Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.



Gambar 2.

Gerakan 3

- a) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangan leher bagian belakang.
- b) Perlahan putar pergelangan leher dari kepala ke kiri, ke belakang, kanan dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- c) Putar leher dan kepala ke arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- d) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan bernafas normal
- e) Angkat kepala kembali ke tengah dan relaks



Gambar 3

2. Peregangan dan pemuntiran samping tubuh

Gerakan 1

- a) Duduk bersila dengan nyaman
- b) 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

Gerakan 2

- a) Kembali duduk bersila menghadap depan
- b) Buang nafas, perlahan memuntir tubuh ke samping kanan. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya



Gambar 5

3. Peregangan bahu pendek

Gerakan 1

- a) Duduk bersila dengan nyaman
- b) Letakkan kedua tangan di pundak dan kedua siku bersentuhan
- c) Tarik nafas, putar lengan ke atas, kedua siku menghadap ke atas.
- d) Buang nafas, lalu putar lengan ke belakang
- e) Ulangi gerakan 3-5 kali



Gambar 6





Gambar 7

b. Gerakan inti senam yoga dalam kehamilan

Gerakan 1 postur anak (*child pose*)

- a) Duduk di atas tumit dan regangkan lutut melebar ke samping.
- b) Bungkukkan badan ke depan, tekuk kedua lengan dan rebahkan kepala ke lengan atas.
- c) Pejamkan mata dan perdalam nafas
- d) Bernafas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali
- e) Jika perut mulai membesar karena pertumbuhan bayi dalam rahim, letakkan bantal dan rebahkan kepala di atas bantal. Sesuaikan posisi bantal sehingga perut tidak menekan alas.



Gambar 8

Gerakan 2 postur peregangan kucing (*cat stretch*)

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





Gambar 9



Gambar 10

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

- Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- Turunkan kedua siku ke alas (gambar 2.11), tarik napas dan dorong/julurkan badan perlahan ke depan (gambar 2.12)
- Buang napas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam dan tundukkan kepala. Arahkan pandangan ke perut (gambar 2.13)
- Perlahan mundur ke belakang, pantat ke arah tumit dan kedua siku kembali di letakkan ke alas (gambar 2.14). Lanjutkan gerakan pada gambar gambar 2.13 dan gambar 2.14
- Ulangi gerakan pada gambar 2. 12, gambar 2.13 dan gambar 2.14 sebanyak 5-8 kali.



Gambar 11.





Gambar 12



Gambar 13

Gerakan 4 postur harimau (*tiger stretch*)

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



Gambar 14





Gambar 15

Gerakan 5 postur berdiri (*standing pose*)

- Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seluruh kaki.
- Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks. Kedua tangan lurus ke samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
- Bernafas perlahan, dalam dan teratur. Rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki.



Gambar 16

Gerakan 6 postur segitiga (*triangle pose*)

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



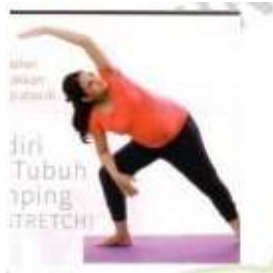
Gambar 17

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

- Regangkan kedua kaki ke samping lebih lebar dari pada paha
- Arahkan telapak kaki kanan ke kanan dan tekuk lutut
- Letakkan tangan kanan di atas paha



- d) Luruskan tangan kiri ke atas atau ke depan
- e) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali
- f) Ulangi sisi lainnya



Gambar 18

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

- a) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang
- b) Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain
- c) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat kedepan atau ke atas.
- d) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali
- e) Tarik nafas dan luruskan kaki
- f) Buang nafas dan posisikan kedua tangan ke bawah di samping tubuh
- g) Lakukan dengan sisi lainnya



Gambar 19

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

- a) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang
- b) Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar bahu. Kedua telapak tangan menghadap ke bawah
- c) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali
- d) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, kedua tangan kembali di samping tubuh
- e) Lakukan dengan sisi lainnya.





Gambar 20

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

- a) Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. Ayunkan kedua paha ke atas dan ke bawah. Alkukan 10-20 kali



Gambar 21

Gerakan 11 postur jongkok (*squatting pose*)

- a) Berjongkok dengan nyaman. Kedua telapak tangan menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku di dalam lutut mendorong ke arah luar.



Gambar 22

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

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



Gambar 23



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

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



Gambar 24

c. Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran senam yoga dalam kehamilan.

Gerakan relaksasi sebagai berikut :

1. Perlahan, berbaring miring ke samping kiri
2. Berdiam tenang dan amati nafas dari dalam tubuh
3. Bernafaslah perlahan dan lembut menggunakan pernafasan perut
4. Perlahan, rasakan tubuh mulai dari telapak kaki dan rasakan telapak kaki relaks
5. Perlahan, rasakan betis dan lutut relaks
6. Perlahan, rasakan paha relaks
7. Rasakan seluruh tubuh relaks
8. Perlahan, rasakan perut dan relaks
9. Perlahan, rasakan dada relaks
10. Perlahan, rasakan seluruh punggung dan relaks
11. Perlahan, rasakan kedua lengan, kedua telapak tangan dan jari-jari tangan relaks
12. Perlahan, rasakan leher dan kepala relaks
13. Relaksasikan seluruh tubuh dan ujung kepala hingga ke ujung kaki
14. Saat menghembuskan nafas, rasakan tubuh semakin tenang dan relaks
15. Perhatikan irama dan bunyi nafas, rasakan kenyamanan di seluruh tubuh.
16. Jika pikiran menerawang, perlahan kembali perhatikan dan fokus pada irama lembut nafas.
17. Rasakan ketenangan yang telah dirasakan tubuh dan pikiran. Rasakan keutuhan dan kesatuan antara nafas, tubuh dan pikiran. Tetap bernafas dalam, perlahan dan nyaman.
18. Setelah beberapa saat, perlahan buka mata. Rasakan kesegaran setelah latihan (Tia, 2014).

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. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RSPTN UNIVERSITAS HASANUDDIN
RSUP Dr. WAHIDIN SUDIROHUSODO MAKASSAR
Sekretariat : Lantai 2 Gedung Laboratorium Terpadu
JL.PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMALANREA KM.10 MAKASSAR 90245.



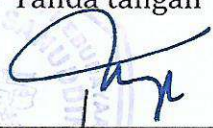

Contact Person: dr. Agussalim Bukhari.,MMed,PhD, SpGK TELP. 081241850858, 0411 5780103, Fax : 0411-581431

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 175/UN4.6.4.5.31/ PP36/ 2020

Tanggal: 19 Februari 2020

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan Dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	UH20010084	No Sponsor	
Peneliti Utama	Hajratul Azward, SST	Protokol	
Judul Peneliti	Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III		
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	30 Januari 2020
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	30 Januari 2020
Tempat Penelitian	Puskesmas Ma'rang Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input checked="" type="checkbox"/> Fullboard Tanggal 19 Februari 2020	Masa Berlaku 19 Februari 2020 sampai 19 Februari 2021	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKUH	Nama Prof.Dr.dr. Suryani As'ad, M.Sc.,Sp.GK (K)	Tanda tangan 	
Sekretaris Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKUH	Nama dr. Agussalim Bukhari, M.Med.,Ph.D.,Sp.GK (K)	Tanda tangan 	

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amendemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap penelitian resiko rendah
- Laporan akhir setelah Penelitian berakhir
- Laporan penyimpangan dari protokol yang disetujui (protocol deviation / violation)
- Laporan pelanggaran peraturan yang ditentukan



Optimization Software:
www.balesio.com



PEMERINTAH KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Sultan Hasanuddin ☎0410) 21200 Ext 146 Pangkajene

Pangkajene, 16 Maret 2020

K e p a d a,

Nomor : 070/ 067 /III/ KKBP/2020
Lampiran :
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Yth . Kepala DPM-PTSP
Kabupaten Pangkep
Di-

Pangkajene

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor: 070/ /III/ KKBP/2020

- Dasar :**
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
 2. Peraturan Daerah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Nomor 4 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah.
- Memperhatikan :** Surat Wakil Dekan Bid. Akademik, Riset dan Publikasi Ilmiah Sekolah Pascasarjana UNHAS Makassar Nomor: 1479/UN4.20.1/PT.01.04/2020 tanggal 12 Maret 2020 Perihal Rekomendasi Penelitian.

Setelah membaca maksud dan tujuan kegiatan yang tercantum dalam surat tersebut, maka pada prinsipnya Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan tidak keberatan dan menyetujui memberikan Rekomendasi kepada :

- a. Nama : **HAJRATUL AZWARD**
- b. Nomor Pokok : P102181030
- c. Program Pendidikan : Magister (S2)
- d. Program Studi : Ilmu Kebidanan

Bermaksud akan melakukan Penelitian/Pengumpulan data di wilayah Kabupaten Pangkep dalam rangka penulisan Tesis dengan judul :

“PENGARUH LATIHAN PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III ”

Demikian Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya,-



Optimization Software:
www.balesio.com

An. KEPALA KANTOR
Kasubag Tata Usaha



TEMBUSAN : Kepada Yth

1. Bupati Pangkep di Pangkajene



PEMERINTAH KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Sultan Hasanuddin Nomor 40 ☎ (0410) 22008 Pangkajene – KP. 90611

IZIN PENELITIAN

Nomor : 066/IPT/DPMPTSP/III/2020

DASAR HUKUM :

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan Teknologi;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
3. Peraturan Bupati Pangkajene dan Kepulauan Nomor 379 Tahun 2019 tentang Tim Teknis pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Pangkep.
4. Peraturan Bupati Pangkajene dan Kepulauan Nomor 56 Tahun 2015 tentang Penyederhanaan Perizinan dan Non Perizinan di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.
5. Peraturan Bupati Pangkajene dan Kepulauan Nomor 37 Tahun 2018 tentang Pelimpahan Kewenangan Penyelenggaraan Perizinan dan Non Perizinan kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.

Dengan ini memberikan izin penelitian kepada :

Nama : HAJRATUL AZWARD
Nomor Pokok : PIO2181030
Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang / 12 Oktober 1988
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Dosen
Alamat : Jl. Nangka Kel/Desa Bontoa Kec. Minasate'ne Kab. Pangkajene dan Kepulauan
Tempat Meneliti : Puskesmas Ma'rang Kel/Desa Bonto-Bonto Kec. Ma'rang Kab. Pangkajene dan Kepulauan

Maksud dan Tujuan mengadakan penelitian dalam rangka Penulisan Survey dengan Judul :

“Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”

Lamanya Penelitian : 18 Maret 2020 s/d 31 Maret 2020

Dengan Ketentuan Sebagai Berikut :

1. Menaati Semua Peraturan Perundang-Undangan yang berlaku, serta menghormati Adat Istiadat setempat.
2. Penelitian tidak menyimpang dari maksud izin yang diberikan.
3. Menyerahkan 1 (satu) exemplar foto copy hasil penelitian kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.

Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, bilamana pemegang izin ternyata tidak menaati ketentuan-ketentuan tersebut diatas.

Izin penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pangkajene, 19 Maret 2020

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.



Drs. Bachtiar M Si



Optimization Software:
www.balesio.com





PEMERINTAH KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS MA'RANG



JL.POROS-MAKASSAR-PARE (KM) 60 KEL.BONTO-BONTO KEC. MA'RANG KOPOS 90654

Nomor : 121 /Pusk-Mr/TU-2/VI/2020
Lamp : -
Hal : Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian.

Ma'rang, 04 Juni 2020

Kepada Yth
Wakil Dekan Bidang Akademik,
Riset dan Publikasi Ilmiah
Universitas Hasanuddin Makassar
di-
Makassar

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Publikasi Ilmiah Universitas Hasanuddin Makassar, dengan Nomor : 1479/UN4.20.I/PT.01.04/2020, Tanggal 12 Maret 2020, perihal Penelitian, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

N a m a : Hajratul Azward
NIM : PI02181030
Program Studi : Ilmu Kebidanan

Bahwa nama yang tersebut diatas benar telah melakukan Penelitian di Puskesmas Ma'rang Sejak Tanggal 03 Januari 2020 s/d 13 Maret 2020. Dengan Judul TESIS " Pengaruh Latihan Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III" di Puskesmas Ma'rang Kec.Ma'rang Kab.Pangkep.

Demikianlah penyampaian kami, atas perhatian dan kerjasama Bapak / Ibu , diucapkan banyak terima kasih.



Optimization Software:
www.balesio.com



Kepala Puskesmas Ma'rang

SUDIRMAN, SKM, M.Adm Kes.
Pangkat : Pembina TK. I / IV.b
NIP. 19670107 198903 1 012.

Tembusan Kepada :

NO. RESPONDEN	KARAKTERISTIK RESPONDEN										KOMPONEN KUALITAS TIDUR PRE-TEST							LITAS TIDUR PRE-		KOMPONEN KUALITAS TIDUR POST-TEST							LITAS TIDUR POST-	
	KELOMPOH	UMUR	KODE	PENDIDIKAN	KODE	PARITAS	KODE	PEKERJAAN	KODE	INFORMASI TTG YOGA	KUALITAS TIDUR SUBJEKTIF (1)	LATENSI TIDUR (2)	LAMA TIDUR MALAM (3)	EFISIENSI TIDUR (4)	GANGGUAN TIDUR MALAM HARI (5)	MENGGUNAKAN OBAT TIDUR (6)	GANGGUAN AKTIFITAS DISIANG HARI (7)	TOTAL	KODE	KUALITAS TIDUR SUBJEKTIF (1)	LATENSI TIDUR (2)	LAMA TIDUR MALAM (3)	EFISIENSI TIDUR (4)	GANGGUAN TIDUR MALAM HARI (5)	MENGGUNAKAN OBAT TIDUR (6)	GANGGUAN AKTIFITAS DISIANG HARI (7)	TOTAL	KODE
1	KONTROL	29	1	SMA	1	2	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	1	1	0	2	5	2	1	0	0	1	1	0	2	5	2
2	KONTROL	24	1	SD	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	0	2	1	0	1	0	1	5	2	0	2	1	0	1	0	1	5	2
3	KONTROL	17	2	SMP	2	2	2	KARYAWAN TOKO	2	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	0	1	1	1	0	1	5	2	
4	KONTROL	23	1	S1	1	3	2	HONORER	2	1	0	2	1	0	1	0	1	5	2	0	2	1	0	1	0	1	5	2
5	KONTROL	21	1	SMP	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2	1
6	KONTROL	22	1	SD	2	2	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	0	0	3	2	1	0	2	8	2	0	0	3	2	1	0	2	8	2
7	KONTROL	37	2	SD	2	5	3	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	1	0	1	1	0	3	7	2	1	1	0	1	1	0	3	7	2
8	KONTROL	20	1	SMP	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	1	0	1	1	0	1	5	2	
9	KONTROL	26	1	S1	1	2	2	HONORER	2	1	1	1	1	1	2	0	3	9	2	1	1	1	1	2	0	3	9	2
10	KONTROL	26	1	SMP	2	2	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	2	1	3	1	2	0	3	12	2	1	0	0	0	1	0	2	4	1
11	KONTROL	20	1	SD	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	1	2	1	0	1	6	2	1	0	1	2	1	0	1	6	2
12	KONTROL	30	1	SD	2	3	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	1	0	2	4	1	1	0	0	0	1	0	2	4	1
13	KONTROL	16	2	SD	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	1	2	1	0	1	6	2	1	0	1	2	1	0	1	6	2
14	KONTROL	29	1	D III	1	2	2	PERAWAT	2	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	0	1	1	1	0	1	5	2
15	KONTROL	22	1	SD	1	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	1	2	1	0	1	6	2	1	0	1	2	1	0	1	6	2
16	KONTROL	33	1	SMP	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	1	1	0	2	5	2	1	0	0	1	1	0	2	5	2
17	KONTROL	21	1	SMP	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	1	0	1	1	0	1	5	2
18	KONTROL	25	1	S1	1	1	1	GURU	2	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1
19	KONTROL	31	1	D III	1	3	2	GURU	2	1	1	0	1	2	1	0	1	6	2	1	0	1	2	1	0	1	6	2
20	KONTROL	16	2	SD	1	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	2	2	1	1	1	0	1	8	2	2	2	1	1	1	0	1	8	2
21	KONTROL	28	1	SMA	1	2	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	1	0	1	1	0	3	7	2	1	1	0	1	1	0	3	7	2
22	KONTROL	34	1	SMP	2	3	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1
23	KONTROL	32	1	SD	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	2	1	1	2	0	2	9	2	1	2	1	1	2	0	2	9	2
24	KONTROL	19	2	SMP	2	2	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	0	0	1	3	1	0	2	7	2	0	0	1	3	1	0	2	7	2
25	KONTROL	26	1	SD	2	2	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	0	1	1	0	0	2	5	2
26	KONTROL	34	1	S1	1	3	2	GURU	2	1	1	0	2	3	1	0	3	10	2	1	0	2	3	1	0	3	10	2
27	KONTROL	28	1	S1	1	1	2	GURU	2	1	1	1	1	2	1	0	2	8	2	1	0	1	1	0	0	1	4	1
28	KONTROL	27	1	SMP	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	2	2	0	0	2	0	3	9	2	2	2	0	0	2	0	3	9	2
29	KONTROL	38	2	SD	2	3	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	1	1	1	0	2	6	2	1	0	1	1	1	0	2	6	2
30	KONTROL	23	1	S1	1	2	2	HONORER	2	1	1	0	0	0	1	0	1	3	2	1	0	0	0	1	0	1	3	2
1		2	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	2	5	2	0	1	0	1	1	0	1	0	1	4	1
2		1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	0	2	1	0	1	0	1	0	1	5	2	0	0	0	0	1	0	1	0	2	3	1
1		1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	0	2	7	2	0	1	2	2	1	0	1	7	2	
2		3	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	0	2	1	0	1	0	1	0	1	5	2	1	1	0	0	1	0	1	0	1	4	1
2		1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	0	0	1	1	1	1	0	1	4	1	
2		2	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	0	0	3	2	1	0	2	1	0	2	8	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
2		4	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	3	7	2	1	1	0	0	1	0	1	4	1	
2		1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	0	3	8	2	0	1	1	0	1	0	1	4	1	
2		2	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	3	9	2	0	0	0	0	1	0	2	3	1	



Optimization Software:
www.balesio.com

40	INTERVENS	21	1	SMP	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	2	1	3	1	2	0	3	12	2	0	0	0	1	1	0	2	4	1
41	INTERVENS	26	1	SD	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	1	2	1	0	1	6	2	1	1	0	2	2	0	3	9	2
42	INTERVENS	30	1	SD	2	3	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	1	0	2	4	1	0	0	1	1	0	0	2	4	1
43	INTERVENS	16	2	SD	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	1	2	1	0	1	6	2	1	1	0	0	1	0	2	5	2
44	INTERVENS	29	1	D III	1	2	2	PERAWAT	2	1	0	0	3	2	1	0	2	8	2	0	0	1	1	1	0	1	4	1
45	INTERVENS	28	1	SD	1	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	1	2	1	0	1	6	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1
46	INTERVENS	24	1	SMP	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	1	0	2	4	1	1	1	0	0	1	0	1	4	1
47	INTERVENS	21	1	SMP	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1	0	1	1	0	1	0	1	4	1
48	INTERVENS	24	1	S1	1	1	1	GURU	2	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	2	3	1
49	INTERVENS	33	1	D III	1	4	2	GURU	2	1	1	0	1	2	1	0	1	6	2	0	0	0	1	1	0	2	4	1
50	INTERVENS	19	2	SMA	1	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	2	2	1	1	1	0	1	8	2	1	1	0	0	1	0	1	4	1
51	INTERVENS	28	1	SMA	1	2	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	1	0	1	1	0	3	7	2	0	0	1	1	1	0	1	4	1
52	INTERVENS	34	1	SMP	2	3	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	1	1	0	1	4	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1
53	INTERVENS	23	1	SD	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	2	1	1	2	0	2	9	2	1	1	0	0	1	0	1	4	1
54	INTERVENS	16	2	SMP	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	0	0	1	3	1	0	2	7	2	1	1	1	0	1	0	1	5	2
55	INTERVENS	24	1	SD	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	1	1	0	1	0	2	6	2	0	0	0	0	1	0	2	3	1
56	INTERVENS	36	2	S1	1	3	2	GURU	2	1	1	0	2	3	1	0	3	10	2	0	0	0	1	1	0	2	4	1
57	INTERVENS	28	1	S1	1	1	1	KARYAWATI SWASTA	2	1	0	1	1	0	1	0	1	4	1	1	1	1	2	1	0	2	8	2
58	INTERVENS	19	2	SMP	2	1	1	IBU RUMAH TANGGA	1	1	2	2	0	0	2	0	3	9	2	0	0	0	1	1	0	2	4	1
59	INTERVENS	38	2	SD	2	3	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	1	1	1	0	2	6	2	0	0	0	1	1	0	2	4	1
60	INTERVENS	29	1	SD	2	2	2	IBU RUMAH TANGGA	1	1	1	0	0	0	1	0	2	4	1	0	0	0	1	1	0	2	4	1



KETERANGAN KODE TABEL

Ko de um	1 = Tidak be	Komponen kualitas tidur:	
	2 = Risiko tir	subjektif:	0 = sangat baik 1 = baik 2 = kurang 3 = sangat kur
Ko de pe	1 = Pendidikan tinggi	0 = Tidak pernah 1 = Sekali seminggu 2 = 2 kali seminggu 3 = >3 kali seminggu	
	2 = Pendidikan rendah	0 = Tidak pernah 1 = Sekali seminggu 2 = 2 kali seminggu 3 = >3 kali seminggu	
Kod	1 = Primipar	Latensi tidur:	0 = ≤15 menit & tidak 1 = 16-50 menit & seminggu sekali 2 = 31-60 menit & 2 kali seminggu 3 = >60 menit & >3 kali seminggu
	2 = Multipara		Kualitas tidur: 1 = Kualitas tidur baik 2 = Kualitas tidur buruk
	3 = Grandemultipara		
Ko de Pe	1 = Tidak bekerja	Lama tidur malam:	0 = Tidak pernah 1 = Sekali seminggu 2 = 2 kali seminggu 3 = >3 kali seminggu
	2 = Bekerja	0 = >7 jam 1 = 6-7 jam 2 = 5-6 jam 3 = <5 jam	Meng guna kan obat ...
Ko de Inf or ma	1 = Belum pernah	Efisiensi tidur:	0 = Tidak pernah & tidak antusias 1 = Sekali seminggu & kecil 2 = 2 kali seminggu & sedang 3 = >3 kali seminggu & besar
		0 = >85% 1 = 75-84% 2 = 65-74% 3 = <65%	ang g un ya akti vit as disi an g



OUTPUT ANALISIS SPSS

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Umur * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Pendidikan * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Paritas * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Pekerjaan * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Informasi_ttg_yoga * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

Umur * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Umur	Tidak berisiko	Count	24	23	47
		% within Kelompok	80.0%	76.7%	78.3%
	Berisiko tinggi	Count	6	7	13
		% within Kelompok	20.0%	23.3%	21.7%
Total		Count	30	30	60
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Pendidikan * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Pendidikan	Pendidikan tinggi	Count	12	10	22
		% within Kelompok	40.0%	33.3%	36.7%
	Pendidikan rendah	Count	18	20	38
		% within Kelompok	60.0%	66.7%	63.3%
Total		Count	30	30	60
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Paritas * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Paritas	Primipara	Count	13	17	30
		% within Kelompok	43.3%	56.7%	50.0%
	Multipara	Count	16	13	29
		% within Kelompok	53.3%	43.3%	48.3%
	Grandemultipara	Count	1	0	1
		% within Kelompok	3.3%	0.0%	1.7%
Total		Count	30	30	60
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Pekerjaan * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Tidak bekerja		Count	21	25	46
		% within Kelompok	70.0%	83.3%	76.7%
Bekerja		Count	9	5	14
		% within Kelompok	30.0%	16.7%	23.3%
Total		Count	30	30	60
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%



Optimization Software:
www.balesio.com

Informasi_ttg_yoga * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Informasi_ttg_yoga	Belum pernah	Count	30	30	60
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	30	30	60
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Explore

Kelompok

Descriptives^{a,b}

		Kelompok	Statistic	Std. Error	
Umur	Kontrol	Mean	1.20	.074	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.05	
			Upper Bound	1.35	
		5% Trimmed Mean	1.17		
		Median	1.00		
		Variance	.166		
		Std. Deviation	.407		
		Minimum	1		
		Maximum	2		
	Range	1			
	Interquartile Range	0			
	Skewness	1.580	.427		
	Kurtosis	.527	.833		
	Intervensi	Mean	1.23	.079	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.07	
			Upper Bound	1.39	
		5% Trimmed Mean	1.20		
		Median	1.00		
		Variance	.185		
Std. Deviation		.430			
Minimum		1			
Maximum		2			
Range	1				
Interquartile Range	0				
Skewness	1.328	.427			
Kurtosis	-.257	.833			
Pendidikan	Kontrol	Mean	1.60	.091	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.41	
			Upper Bound	1.79	
		5% Trimmed Mean	1.61		
		Median	2.00		
		Variance	.248		
		Std. Deviation	.498		
		Minimum	1		
		Maximum	2		
	Range	1			
	Interquartile Range	1			
	Skewness	-.430	.427		
	Kurtosis	-1.950	.833		
	Intervensi	Mean	1.67	.088	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.49	



		Upper Bound	1.85	
		5% Trimmed Mean	1.69	
		Median	2.00	
		Variance	.230	
		Std. Deviation	.479	
		Minimum	1	
		Maximum	2	
		Range	1	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	-.745	.427
		Kurtosis	-1.554	.833
Paritas	Kontrol	Mean	1.60	.103
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.39
			Upper Bound	1.81
		5% Trimmed Mean	1.57	
		Median	2.00	
		Variance	.317	
		Std. Deviation	.563	
		Minimum	1	
		Maximum	3	
		Range	2	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	.198	.427
		Kurtosis	-.835	.833
	Intervensi	Mean	1.43	.092
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.25
			Upper Bound	1.62
		5% Trimmed Mean	1.43	
		Median	1.00	
		Variance	.254	
		Std. Deviation	.504	
		Minimum	1	
		Maximum	2	
		Range	1	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	.283	.427
		Kurtosis	-2.062	.833
Pekerjaa	Kontrol	Mean	1.30	.085
n		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.13
			Upper Bound	1.47
		5% Trimmed Mean	1.28	
		Median	1.00	
		Variance	.217	
		Std. Deviation	.466	
		Minimum	1	
		Maximum	2	
		Range	1	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	.920	.427
		Kurtosis	-1.242	.833
	ervensi	Mean	1.17	.069
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.03
			Upper Bound	1.31
		5% Trimmed Mean	1.13	



Median	1.00	
Variance	.144	
Std. Deviation	.379	
Minimum	1	
Maximum	2	
Range	1	
Interquartile Range	0	
Skewness	1.884	.427
Kurtosis	1.657	.833

a. Informasi_ttg_yoga is constant when Kelompok = Kontrol. It has been omitted.

b. Informasi_ttg_yoga is constant when Kelompok = Intervensi. It has been omitted.

Test of Homogeneity of Variance^{a,b}

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Umur	Based on Mean	.382	1	58	.539
	Based on Median	.095	1	58	.759
	Based on Median and with adjusted df	.095	1	57.820	.759
	Based on trimmed mean	.382	1	58	.539
Pendidikan	Based on Mean	1.069	1	58	.305
	Based on Median	.279	1	58	.599
	Based on Median and with adjusted df	.279	1	57.914	.599
	Based on trimmed mean	1.069	1	58	.305
Paritas	Based on Mean	.596	1	58	.443
	Based on Median	.065	1	58	.799
	Based on Median and with adjusted df	.065	1	57.997	.799
	Based on trimmed mean	.832	1	58	.365
Pekerjaan	Based on Mean	6.153	1	58	.016
	Based on Median	1.478	1	58	.229
	Based on Median and with adjusted df	1.478	1	55.687	.229
	Based on trimmed mean	6.153	1	58	.016

a. Informasi_ttg_yoga is constant when Kelompok = Kontrol. It has been omitted.

b. Informasi_ttg_yoga is constant when Kelompok = Intervensi. It has been omitted.

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Kualitas tidur subjektif * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Pre Latensi tidur * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Pre Lama tidur malam * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Pre Efisiensi tidur * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Pre Gangguan tidur malam hari * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Gunakan obat tidur *	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
an aktivitas siang hari *	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
tidur * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

Pre Kualitas tidur * Kelompok Crosstabulation



			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Pre Kualitas tidur	Kualitas tidur baik	Count	9	8	17
		% within Pre Kualitas tidur	52.9%	47.1%	100.0%
	Kualitas tidur buruk	Count	21	22	43
		% within Pre Kualitas tidur	48.8%	51.2%	100.0%
Total		Count	30	30	60
		% within Pre Kualitas tidur	50.0%	50.0%	100.0%

Pre Kualitas tidur subjektif * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Pre Kualitas tidur subjektif	Sangat baik	Count	4	6	10
		% within Pre Kualitas tidur subjektif	40.0%	60.0%	100.0%
	Baik	Count	23	21	44
		% within Pre Kualitas tidur subjektif	52.3%	47.7%	100.0%
	Kurang	Count	3	3	6
		% within Pre Kualitas tidur subjektif	50.0%	50.0%	100.0%
Total		Count	30	30	60
		% within Pre Kualitas tidur subjektif	50.0%	50.0%	100.0%

Pre Latensi tidur * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Pre Latensi tidur ≤15 menit & tidak pernah	Count		20	17	37
		% within Pre Latensi tidur	54.1%	45.9%	100.0%
16-50 menit & seminggu sekali	Count		5	8	13
		% within Pre Latensi tidur	38.5%	61.5%	100.0%
31-60 menit & 2 kali seminggu	Count		5	5	10
		% within Pre Latensi tidur	50.0%	50.0%	100.0%
Total	Count		30	30	60
		% within Pre Latensi tidur	50.0%	50.0%	100.0%

Pre Lama tidur malam * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Pre Lama tidur malam >7 jam	Count		15	11	26
		% within Pre Lama tidur malam	57.7%	42.3%	100.0%
6-7 jam	Count		12	15	27
		% within Pre Lama tidur malam	44.4%	55.6%	100.0%
5-6 jam	Count		1	1	2
		% within Pre Lama tidur malam	50.0%	50.0%	100.0%
<5 jam	Count		2	3	5
		% within Pre Lama tidur malam	40.0%	60.0%	100.0%



Total	Count	30	30	60
	% within Pre Lama tidur malam	50.0%	50.0%	100.0%

Pre Efisiensi tidur * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total
		Kontrol	Intervensi	
Pre Efisiensi tidur >85%	Count	13	13	26
	% within Pre Efisiensi tidur	50.0%	50.0%	100.0%
75-84%	Count	9	9	18
	% within Pre Efisiensi tidur	50.0%	50.0%	100.0%
65-74%	Count	6	6	12
	% within Pre Efisiensi tidur	50.0%	50.0%	100.0%
<65%	Count	2	2	4
	% within Pre Efisiensi tidur	50.0%	50.0%	100.0%
Total	Count	30	30	60
	% within Pre Efisiensi tidur	50.0%	50.0%	100.0%

Pre Gangguan tidur malam hari * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total
		Kontrol	Intervensi	
Pre Gangguan tidur malam hari Tidak pernah	Count	8	3	11
	% within Pre Gangguan tidur malam hari	72.7%	27.3%	100.0%
Sekali seminggu	Count	18	21	39
	% within Pre Gangguan tidur malam hari	46.2%	53.8%	100.0%
2 kali seminggu	Count	4	6	10
	% within Pre Gangguan tidur malam hari	40.0%	60.0%	100.0%
Total	Count	30	30	60
	% within Pre Gangguan tidur malam hari	50.0%	50.0%	100.0%

Pre Menggunakan obat tidur * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total
		Kontrol	Intervensi	
Pre Menggunakan obat tidur Tidak pernah	Count	30	30	60
	% within Pre Menggunakan obat tidur	50.0%	50.0%	100.0%
Total	Count	30	30	60
	% within Pre Menggunakan obat tidur	50.0%	50.0%	100.0%

Pre Terganggunya aktivitas siang hari * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total
		Kontrol	Intervensi	
Gangguan aktivitas siang hari Sekali seminggu & kecil	Count	16	12	28
	% within Pre Terganggunya aktivitas siang hari	57.1%	42.9%	100.0%



2 kali seminggu &Count	8	11	19
sedang % within Pre Terganggunya aktivitas siang hari	42.1%	57.9%	100.0%
>3 kali seminggu &Count	6	7	13
besar % within Pre Terganggunya aktivitas siang hari	46.2%	53.8%	100.0%
Total Count	30	30	60
% within Pre Terganggunya aktivitas siang hari	50.0%	50.0%	100.0%

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Kualitas tidur subjektif	60	.93	.516	0	2
Pre Latensi tidur	60	.55	.769	0	2
Pre Lama tidur malam	60	.77	.871	0	3
Pre Efisiensi tidur	60	.90	.951	0	3
Pre Gangguan tidur malam hari	60	.98	.596	0	2
Pre Menggunakan obat tidur	60	.00	.000	0	0
Pre Gangguan aktivitas siang hari	60	1.75	.795	1	3
Pre Kualitas tidur	60	1.72	.454	1	2
Kelompok	60	1.50	.504	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre Kualitas tidur subjektif	Kontrol	30	31.40	942.00
	Intervensi	30	29.60	888.00
	Total	60		
Pre Latensi tidur	Kontrol	30	29.25	877.50
	Intervensi	30	31.75	952.50
	Total	60		
Pre Lama tidur malam	Kontrol	30	28.43	853.00
	Intervensi	30	32.57	977.00
	Total	60		
Pre Efisiensi tidur	Kontrol	30	30.50	915.00
	Intervensi	30	30.50	915.00
	Total	60		
Pre Gangguan tidur malam hari	Kontrol	30	27.60	828.00
	Intervensi	30	33.40	1002.00
	Total	60		
Pre Menggunakan obat tidur	Kontrol	30	30.50	915.00
	Intervensi	30	30.50	915.00
	Total	60		
Pre Gangguan aktivitas siang hari	Kontrol	30	28.67	860.00
	Intervensi	30	32.33	970.00
	Total	60		
Pre Kualitas tidur	Kontrol	30	30.00	900.00
	Intervensi	30	31.00	930.00
	Total	60		



Test Statistics^a

	Pre Kualitas tidur subjektif	Pre Latensi tidur	Pre Lama tidur malam	Pre Efisiensi tidur	Pre Gangguan tidur malam hari	Pre Menggunakan obat tidur	Pre Gangguan aktivitas siang hari	Pre Kualitas tidur
Mann-Whitney U	423.000	412.500	388.000	450.000	363.000	450.000	395.000	435.000
Wilcoxon Z	888.000 -.515	877.500 -.640	853.000 -1.008	915.000 .000	828.000 -1.521	915.000 .000	860.000 -.879	900.000 -.284
Asymp. Sig. (2-tailed)	.606	.522	.314	1.000	.128	1.000	.380	.776

a. Grouping Variable: Kelompok

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Post Kualitas tidur subjektif * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Post Latensi tidur * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Post Lama tidur malam * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Post Efisiensi tidur * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Post Gangguan tidur malam hari * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Post Menggunakan obat tidur * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Post Terganggunya aktivitas siang hari * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Post Kualitas tidur * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

Post Kualitas tidur * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total	
		Kontrol	Intervensi		
Post Kualitas tidur	Kualitas tidur baik	Count 6	Count 25	Count 31	% within Post Kualitas tidur 100.0%
	% within Post Kualitas tidur	19.4%	80.6%		
Kualitas tidur buruk	Count	Count 24	Count 5	Count 29	% within Post Kualitas tidur 100.0%
	% within Post Kualitas tidur	82.8%	17.2%		
Total	Count	Count 30	Count 30	Count 60	% within Post Kualitas tidur 100.0%
	% within Post Kualitas tidur	50.0%	50.0%		



Post Kualitas tidur subjektif * Kelompok Crosstabulation

	Kelompok	Total
--	----------	-------

			Kontrol	Intervensi	
Post Kualitas tidur subjektif	Sangat baik	Count	4	21	25
		% within Post Kualitas tidur subjektif	16.0%	84.0%	100.0%
	Baik	Count	24	9	33
		% within Post Kualitas tidur subjektif	72.7%	27.3%	100.0%
	Kurang	Count	2	0	2
		% within Post Kualitas tidur subjektif	100.0%	0.0%	100.0%
Total		Count	30	30	60
		% within Post Kualitas tidur subjektif	50.0%	50.0%	100.0%

Post Latensi tidur * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Kontrol	Intervensi	
Post Latensi tidur	≤15 menit & tidak pernah	Count	20	17	37
		% within Post Latensi tidur	54.1%	45.9%	100.0%
	16-50 menit & seminggu sekali	Count	5	13	18
		% within Post Latensi tidur	27.8%	72.2%	100.0%
	31-60 menit & 2 kali seminggu	Count	5	0	5
		% within Post Latensi tidur	100.0%	0.0%	100.0%
Total		Count	30	30	
		% within Post Latensi tidur	50.0%	50.0%	

**Post Lama tidur malam *
Kelompok Crosstabulation**

		Kelompok		Total
		Kontrol	Intervensi	
Post tidur malam	>7 jam	Count	13	21
		% within Post Lama tidur malam	38.2%	61.8%
	6-7 jam	Count	15	8
		% within Post Lama tidur malam	65.2%	34.8%
	5-6 jam	Count	1	1
		% within Post Lama tidur malam	50.0%	50.0%
	<5 jam	Count	1	0
		% within Post Lama tidur malam	100.0%	0.0%
				2
				1
				1



Total	Count	30	30	60
	% within Post Lama tidur malam	50.0%	50.0%	100.0%

Post Efisiensi tidur * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total
		Kontrol	Intervensi	
Post Efisiensi tidur	Count	9	16	25
	% within Post Efisiensi tidur	36.0%	64.0%	100.0%
	Count	14	11	25
	% within Post Efisiensi tidur	56.0%	44.0%	100.0%
	Count	5	3	8
	% within Post Efisiensi tidur	62.5%	37.5%	100.0%
	Count	2	0	2
	% within Post Efisiensi tidur	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	30	30	60
	% within Post Efisiensi tidur	50.0%	50.0%	100.0%

Post Gangguan tidur malam hari * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total
		Kontrol	Intervensi	
Post Gangguan tidur malam hari	Tidak pernah	Count 5	4	9
		% within Post Gangguan tidur malam hari 55.6%	44.4%	100.0%
	Sekali seminggu	Count 22	25	47
		% within Post Gangguan tidur malam hari 46.8%	53.2%	100.0%
	2 kali seminggu	Count 3	1	4
		% within Post Gangguan tidur malam hari 75.0%	25.0%	100.0%
	Count	30	30	60



	% within Post Gangguan tidur malam hari	50.0%	50.0%	100.0%
--	---	-------	-------	--------

Post Menggunakan obat tidur * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total
		Kontrol	Intervensi	
Post Menggunakan obat tidur	Count % within Post Menggunakan obat tidur	30 50.0%	30 50.0%	60 100.0%
Total	Count % within Post Menggunakan obat tidur	30 50.0%	30 50.0%	60 100.0%

Post Gangguan aktivitas siang hari * Kelompok Crosstabulation

		Kelompok		Total
		Kontrol	Intervensi	
Post Gangguan aktivitas siang hari	Count % within Post Gangguan aktivitas siang hari	16 50.0%	16 50.0%	32 100.0%
Total	Count	16	16	32



% within Post kTerganggunya aktivitas asiang hari li s e n i n g g u & s e d a n g	40.9%	59.1%	100.0%
Count	5	1	6
3% within Post Terganggunya aktivitas ksiang hari a li s e n i n g g u & b e s a r	83.3%	16.7%	100.0%
Total	Count % within Post Terganggunya aktivitas siang hari	30 50.0%	30 50.0%



NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Post Kualitas tidur subjektif	60	.62	.555	0	2
Post Latensi tidur	60	.47	.650	0	2
Post Lama tidur malam	60	.50	.651	0	3
Post Efisiensi tidur	60	.78	.804	0	3
Post Gangguan tidur malam hari	60	.92	.462	0	2
Post Menggunakan obat tidur	60	.00	.000	0	0
Post Gangguan aktivitas siang hari	60	1.57	.673	1	3
Post Kualitas tidur	60	1.48	.504	1	2
Kelompok	60	1.50	.504	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Kualitas tidur subjektif	Kontrol	30	39.30	1179.00
	Intervensi	30	21.70	651.00
	Total	60		
Post Latensi tidur	Kontrol	30	30.08	902.50
	Intervensi	30	30.92	927.50
	Total	60		
Post Lama tidur malam	Kontrol	30	34.53	1036.00
	Intervensi	30	26.47	794.00
	Total	60		
Post Efisiensi tidur	Kontrol	30	34.68	1040.50
	Intervensi	30	26.32	789.50
	Total	60		
Post Gangguan tidur malam hari	Kontrol	30	30.88	926.50
	Intervensi	30	30.12	903.50
	Total	60		
Post Menggunakan obat tidur	Kontrol	30	30.50	915.00
	Intervensi	30	30.50	915.00
	Total	60		
Post Gangguan aktivitas siang hari	Kontrol	30	31.43	943.00
	Intervensi	30	29.57	887.00
	Total	60		
Post Kualitas tidur	Kontrol	30	40.00	1200.00
	Intervensi	30	21.00	630.00
	Total	60		

Test Statistics^a

	Post Kualitas tidur subjektif	Post Latensi tidur	Post Lama tidur malam	Post Efisiensi tidur	Post Gangguan tidur malam hari	Post Menggunakan obat tidur	Post Gangguan aktivitas siang hari	Post Kualitas tidur
Mann-Whitney U	186.000	437.500	329.000	324.500	438.500	450.000	422.000	165.000
Wilcoxon W	651.000	902.500	794.000	789.500	903.500	915.000	887.000	630.000
Z	-4.473	-.215	-2.049	-2.009	-.237	.000	-.463	-4.867
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.830	.040	.045	.813	1.000	.643	.000

Variable: Kelompok



NPar Tests Kelompok Kontrol
Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Kualitas tidur	30	1.70	.466	1	2
Pre Kualitas tidur subjektif	30	.97	.490	0	2
Pre Latensi tidur	30	.50	.777	0	2
Pre Lama tidur malam	30	.67	.844	0	3
Pre Efisiensi tidur	30	.90	.960	0	3
Pre Gangguan tidur malam hari	30	.87	.629	0	2
Pre Menggunakan obat tidur	30	.00	.000	0	0
Pre Gangguan aktivitas siang hari	30	1.67	.802	1	3
Post Kualitas tidur	30	1.80	.407	1	2
Post Kualitas tidur subjektif	30	.93	.450	0	2
Post Latensi tidur	30	.50	.777	0	2
Post Lama tidur malam	30	.67	.711	0	3
Post Efisiensi tidur	30	1.00	.871	0	3
Post Gangguan tidur malam hari	30	.93	.521	0	2
Post Menggunakan obat tidur	30	.00	.000	0	0
Post Gangguan aktivitas siang hari	30	1.63	.765	1	3

Wilcoxon Signed Ranks Test
Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Kualitas tidur - Pre Kualitas tidur	Negative Ranks	2 ^a	4.00
	Positive Ranks	5 ^b	4.00
	Ties	23 ^c	
	Total	30	
Post Kualitas tidur subjektif - Pre Kualitas tidur subjektif	Negative Ranks	1 ^d	1.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00
	Ties	29 ^f	
	Total	30	
Post Latensi tidur - Pre Latensi tidur	Negative Ranks	2 ^g	2.50
	Positive Ranks	2 ^h	2.50
	Ties	26 ⁱ	
	Total	30	
Post Lama tidur malam - Pre Lama tidur malam	Negative Ranks	1 ^j	4.00
	Positive Ranks	3 ^k	2.00
	Ties	26 ^l	
	Total	30	
Post Efisiensi tidur - Pre Efisiensi tidur	Negative Ranks	2 ^m	4.00
	Positive Ranks	5 ⁿ	4.00
	Ties	23 ^o	
	Total	30	
Post Gangguan tidur malam hari - Pre Gangguan tidur malam hari	Negative Ranks	2 ^p	3.50
	Positive Ranks	4 ^q	3.50
	Ties	24 ^r	
	Total	30	
Post Menggunakan obat tidur - Pre Menggunakan obat tidur	Negative Ranks	0 ^s	.00
	Positive Ranks	0 ^t	.00
	Ties	30 ^u	
	Total	30	
Post Gangguan aktivitas siang hari - Pre Gangguan aktivitas siang hari	Negative Ranks	2 ^v	2.00
	Positive Ranks	1 ^w	2.00
	Ties	27 ^x	
	Total	30	

itas tidur < Pre Kualitas tidur



- b. Post Kualitas tidur > Pre Kualitas tidur
- c. Post Kualitas tidur = Pre Kualitas tidur
- d. Post Kualitas tidur subjektif < Pre Kualitas tidur subjektif
- e. Post Kualitas tidur subjektif > Pre Kualitas tidur subjektif
- f. Post Kualitas tidur subjektif = Pre Kualitas tidur subjektif
- g. Post Latensi tidur < Pre Latensi tidur
- h. Post Latensi tidur > Pre Latensi tidur
- i. Post Latensi tidur = Pre Latensi tidur
- j. Post Lama tidur malam < Pre Lama tidur malam
- k. Post Lama tidur malam > Pre Lama tidur malam
- l. Post Lama tidur malam = Pre Lama tidur malam
- m. Post Efisiensi tidur < Pre Efisiensi tidur
- n. Post Efisiensi tidur > Pre Efisiensi tidur
- o. Post Efisiensi tidur = Pre Efisiensi tidur
- p. Post Gangguan tidur malam hari < Pre Gangguan tidur malam hari
- q. Post Gangguan tidur malam hari > Pre Gangguan tidur malam hari
- r. Post Gangguan tidur malam hari = Pre Gangguan tidur malam hari
- s. Post Menggunakan obat tidur < Pre Menggunakan obat tidur
- t. Post Menggunakan obat tidur > Pre Menggunakan obat tidur
- u. Post Menggunakan obat tidur = Pre Menggunakan obat tidur
- v. Post Terganggunya aktivitas siang hari < Pre Gangguan aktivitas siang hari
- w. Post Terganggunya aktivitas siang hari > Gangguan aktivitas siang hari
- x. Post Terganggunya aktivitas siang hari = Pre Gangguan aktivitas siang hari

	Post Kualitas tidur - Pre Kualitas tidur	Post Kualitas tidur subjektif - Pre Kualitas tidur subjektif	Post Latensi tidur - Pre Latensi tidur	Post Lama tidur malam - Pre Lama tidur malam	Post Efisiensi tidur - Pre Efisiensi tidur	Post Gangguan tidur malam hari - Pre Gangguan tidur malam hari	Post Menggunakan obat tidur - Pre Menggunakan obat tidur	Post Terganggunya aktivitas siang hari - Pre Terganggunya aktivitas siang hari
Z	-1.134 ^b	-1.000 ^c	.000 ^d	-.378 ^b	-1.134 ^b	-.816 ^b	.000 ^d	-.577 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.257	.317	1.000	.705	.257	.414	1.000	.564

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.
- c. Based on positive ranks.
- d. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

NPar Tests Kelompok Intervensi
Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Kualitas tidur	30	1.73	.450	1	2
Pre Kualitas tidur subjektif	30	.90	.548	0	2
Pre Latensi tidur	30	.60	.770	0	2
Pre Lama tidur malam	30	.87	.900	0	3
Pre Efisiensi tidur	30	.90	.960	0	3
Pre Gangguan tidur malam hari	30	1.10	.548	0	2
Pre Menggunakan obat tidur	30	.00	.000	0	0
Pre Terganggunya aktivitas siang hari	30	1.83	.791	1	3
Post Kualitas tidur	30	1.17	.379	1	2
Post Kualitas tidur subjektif	30	.30	.466	0	1
Post Latensi tidur	30	.43	.504	0	1
Post Lama tidur malam	30	.33	.547	0	2
Post Efisiensi tidur	30	.57	.679	0	2
Post Gangguan tidur malam hari	30	.90	.403	0	2



Post Menggunakan obat tidur	30	.00	.000	0	0
Post Terganggunya aktivitas siang hari	30	1.50	.572	1	3

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Kualitas tidur - Pre Kualitas tidur	18 ^a	10.00	180.00
Negative Ranks			
Positive Ranks	1 ^b	10.00	10.00
Ties	11 ^c		
Total	30		
Post Kualitas tidur subjektif - Pre Kualitas tidur subjektif	19 ^d	11.66	221.50
Negative Ranks			
Positive Ranks	3 ^e	10.50	31.50
Ties	8 ^f		
Total	30		
Post Latensi tidur - Pre Latensi tidur	9 ^g	8.67	78.00
Negative Ranks			
Positive Ranks	6 ^h	7.00	42.00
Ties	15 ⁱ		
Total	30		
Post Lama tidur malam - Pre Lama tidur malam	15 ^j	11.17	167.50
Negative Ranks			
Positive Ranks	5 ^k	8.50	42.50
Ties	10 ^l		
Total	30		
Post Efisiensi tidur - Pre Efisiensi tidur	12 ^m	9.83	118.00
Negative Ranks			
Positive Ranks	6 ⁿ	8.83	53.00
Ties	12 ^o		
Total	30		
Post Gangguan tidur malam hari - Pre Gangguan tidur malam hari	10 ^p	7.50	75.00
Negative Ranks			
Positive Ranks	4 ^q	7.50	30.00
Ties	16 ^r		
Total	30		
Post Menggunakan obat tidur - Pre Menggunakan obat tidur	0 ^s	.00	.00
Negative Ranks			
Positive Ranks	0 ^t	.00	.00
Ties	30 ^u		
Total	30		
Post Terganggunya aktivitas siang hari - Pre Terganggunya aktivitas siang hari	14 ^v	10.64	149.00
Negative Ranks			
Positive Ranks	6 ^w	10.17	61.00
Ties	10 ^x		
Total	30		

- a. Post Kualitas tidur < Pre Kualitas tidur
- b. Post Kualitas tidur > Pre Kualitas tidur
- c. Post Kualitas tidur = Pre Kualitas tidur
- d. Post Kualitas tidur subjektif < Pre Kualitas tidur subjektif
- e. Post Kualitas tidur subjektif > Pre Kualitas tidur subjektif
- f. Post Kualitas tidur subjektif = Pre Kualitas tidur subjektif
- g. Post Latensi tidur < Pre Latensi tidur
- h. Post Latensi tidur > Pre Latensi tidur
- i. Post Latensi tidur = Pre Latensi tidur
- j. Post Lama tidur malam < Pre Lama tidur malam
- k. Post Lama tidur malam > Pre Lama tidur malam
- l. Post Lama tidur malam = Pre Lama tidur malam

- m. Post Efisiensi tidur < Pre Efisiensi tidur
- n. Post Efisiensi tidur > Pre Efisiensi tidur
- o. Post Efisiensi tidur = Pre Efisiensi tidur
- p. Post Gangguan tidur malam hari < Pre Gangguan tidur malam hari
- q. Post Gangguan tidur malam hari > Pre Gangguan tidur malam hari
- r. Post Gangguan tidur malam hari = Pre Gangguan tidur malam hari



- s. Post Menggunakan obat tidur < Pre Menggunakan obat tidur
- t. Post Menggunakan obat tidur > Pre Menggunakan obat tidur
- u. Post Menggunakan obat tidur = Pre Menggunakan obat tidur
- v. Post Terganggunya aktivitas siang hari < Pre Gangguan aktivitas siang hari
- w. Post Terganggunya aktivitas siang hari > Pre Gangguan aktivitas siang hari
- x. Post Terganggunya aktivitas siang hari = Pre Gangguan aktivitas siang hari

Test Statistics^a

	Post Kualitas tidur - Pre Kualitas tidur	Post Kualitas tidur subjektif - Pre Kualitas tidur subjektif	Post Latensi tidur - Pre Latensi tidur	Post Lama tidur malam - Pre Lama tidur malam	Post Efisiensi tidur - Pre Efisiensi tidur	Post Gangguan tidur malam hari - Pre Gangguan tidur malam hari	Post Menggunakan obat tidur - Pre Menggunakan obat tidur	Post Gangguan aktivitas siang hari - Pre Terganggunya aktivitas siang hari
Z	-3.900 ^b	-3.396 ^b	-1.107 ^b	-2.486 ^b	-1.460 ^b	-1.604 ^b	.000 ^c	-1.751 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.001	.268	.013	.144	.109	1.000	.080

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

c. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
SEKOLAH PASCASARJANA

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KM. 10 MAKASSAR 90245 TELP.:(0411) 585034,585036 FAX. : (0411) 585868
E-mail :info@pasca.unhas.ac.id Website :<http://pasca.unhas.ac.id>

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan di bawah ini, menerangkan bahwa :

Nama : **Hajratul Azward**
NIM : P102181030
Program Pendidikan : Magister
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Judul Tesis/Disertasi : Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Benar naskah Tesis/Disertasi yang bersangkutan telah melalui proses deteksi plagiasi menggunakan aplikasi Turnitin (maksimal 30%) dengan persentase tingkat kemiripan naskah tersebut sebesar 27 %.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 10 Agustus 2020


Menyetujui
Ketua Program Studi S2


Dr. dr. Sharvianty Arifuddin, Sp. OG(K)

Pemeriksa,


Arman Jaya, S. Kom.

Mengetahui,

 Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset
dan Publikasi Ilmiah



Prof. Dr. Ir. Laode Asrul, M.P.
NIP. 196303071988121001



DOKUMENTASI PENELITIAN











RIWAYAT HIDUP

Hajratul Azward adalah nama penulis dalam tesis ini. Penulis lahir dari orang tua bernama Abd. Djarre Thalib dan St. Khatidjah Wawa sebagai anak ke-2 dari 3 bersaudara. Penulis dilahirkan di Pinrang pada tanggal 12 Oktober 1988. Adapun riwayat pendidikan penulis:

- SD Negeri 18 Bontoa Labakkang Tahun 2000
- SMP Negeri 1 Labakkang Tahun 2003
- SMK Negeri 1 Bungoro Tahun 2007
- D III Kebidanan di Akbid Aisyah Pangkep Tahun 2012
- DIV Bidan Pendidik di STIKes Mega Rezky Makassar tahun 2013

Pada Agustus 2018 penulis melanjutkan studi jenjang S2 pada program Studi S2 Ilmu Kebidanan Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanuddin. Saat ini penulis telah melakukan publikasi jurnal (1) Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III, Jurnal Enfermeria Clinica (ISSN: 1130-8621) terindex Scopus Q3 yang terbit pada tahun 2021.

