Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

JADWAL PENYUSUNAN SKRIPSI

NO	KEGIATAN	SEPT 2019				OKT 2019				NOV 2019				DES 2019				JAN 2020				FEB 2020				MARET 2020				APRIL 2020				MEI 2020				JUNI 2020				JULI 2020			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan judul dan nama pembimbing																																												
2	Konfirmasi judul dan nama pembimbing																																												
3	Penelusuran literatur, proses bimbingan dan penyusunan proposal																																												
4	Seminar proposal																																												
5	Revisi dan persetujuan proposal oleh pembimbing																																												
6	Penelitian dan penulisan laporan penelitian																																												
7	Pendaftaran Ujian SKRIPSI																																												
8	Pelaksanaan Ujian SKRIPSI																																												
9	Revisi laporan SKRIPSI																																												
10.	Penyerahan laporan SKRIPSI																																												

Lampiran 2 :Surat Pengantar Ijin Penelitian

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Nomor : B/Keb/ 20 /XII/2019 Malang, 11 Desember 2019
Perihal : Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian

Kepada
Yth. BPM Santi Rahayu
Di
Tempat

1. Dasar
   a. Kalender Akademik Program Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2019 / 2020.
   b. Pelaksanaan Skripsi Program Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2019 / 2020.

2. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, mohon diijinkan mahasiswa dengan
   Nama : Aulia Silvia Karminda
   NIM : 19.6.067
   Semester : VII
   Untuk dapat melakukan *(Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian) yang berjudul "Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Santi Rahayu Malang". (Proposal Terlampir).

3. Demikian atas ijin dan perkenannya kami sampaikan terima kasih.

Mengetahui
Ka. Prodi Sarjana Terapan
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN KETUA PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
Rani Safitri, SST,M.Keb

Koordinator UAP
Rosyidah Alfitri,SST,M.PH

Tembusan : 1. Arsip

Lampiran 3 : Surat Balasan Ijin Penelitian

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

BIDAN PRAKTEK MANDIRI
SANTI RAHAYU, SST
JABUNG, KABUPATEN MALANG

Bidan Delima
PELAYANAN BERKUALITAS

Perihal : Balasan

Kepada YTH :
Ka. Prodi Sarjana Terapan Kebidanan
Poltekkes RS dr. Soepraoen
Di Tempat

Sehubungan dengan surat dari Poltekkes RS dr. Soepraoen nomor B/KEB/20/XII/2019 perihal Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian, maka yang bertanda tangan di bawah ini, Bidan Santi Rahayu, SST menerangkan bahwa :

Nama : Aulia Silvia Karminda
NIM : 19.6.067
Semester : VII

Telah kami setujui untuk melaksanakan Studi Pendahuluan dan Pelaksanaan Penelitian sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul :

"Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di BPM Santi Rahayu Kabupaten Malang"

Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Malang, Desember 2019
BIDAN

BIDAN PRAKTEK MANDIRI
SANTI RAHAYU, Amd. Keb.
KEMANTREN - JABUNG

Santi Rahayu, SST

Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Reponden Penelitian

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Kepada:
Yth. Calon Responden
Di Tempat

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan tugas akhir Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang, saya:

Nama : Aulia Silvia Karminda
NIM : 196067

Akan melakukan penelitian tentang "Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang. Untuk keperluan tersebut, saya mohon bantuan kepada calon responden untuk meluangkan waktu guna menjawab pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner yang diajukan tanpa prasangka dan perasaan tertekan. Semua keterangan dan jawaban yang saya peroleh semata-mata untuk kepentingan penelitian dan dirahasiakan. Oleh karena itu besar artinya jawaban yang responden berikan bagi kelancaran penelitian ini.

Atas bantuan dan partisipasinya saya sampaikan terimakasih.

Malang, Februari 2020

Aulia Silvia Karminda
NIM 19.6.067 AJ

Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:
Nama (Inisial) :.....
Umur :.....
Jenis kelamin :.....
Alamat :.....

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya dari peneliti tentang penelitian yang akan dilakukan dengan judul:
"Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang"

Dengan ini saya menyatakan:
Bersedia / Tidak Bersedia*

Untuk berpartisipasi jika saya dijadikan subyek penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya mengetahui kerahasiaan akan dijamin oleh peneliti dan akan menggunakan data yang mencantum kan identitas saya sesuai dengan pengolahan data. Demikian persetujuan saya secara suka rela tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, Februari 2020

Peneliti | Responden

(.....)
Tanda tangan dan nama inisial

Aulia Silvia Karminda
NIM 19.6.067 AJ

(*) **:** Coret yang tidak perlu

Lampiran 6 : Kuesioner Penelitian

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Kuesioner PSQI

Berilah tanda check list (√) pada kolom sesuai tanggapan anda dan isi jawaban sesuai pendapat Anda.

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
1.	Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?				
2.	Berapa lama anda biasanya baru bias tertidur malam	<15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
3.	Jam berapa anda biasanya bangun pagi?				
4.	Berapa lama anda tidur di malam hari?	>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
5	Seberapa sering masalah-masalah di bawah ini menganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				

	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain …….				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur?				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
9.	Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu	Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang

Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1) Kualitas tidur subjektif dapat dilihat dari pertanyaan nomor 9
   0 = sangat baik
   1 = baik
   2 = kurang
   3 = sangat kurang

2) Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) dapat dilihat dari total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a
   2.A Pertanyaan nomor 2
   ≤ 15 menit = 0
   16-30 menit = 1
   31-60 menit = 2
   > 60 menit = 3
   2.B Pertanyaan nomor 5a :
   Tidak pernah = 0
   Sekali seminggu = 1
   2 kali seminggu = 2
   >3 kali seminggu = 3
   2.C Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor dibawah ini :
   Skor 0 = 0
   Skor 1-2 = 1
   Skor 3-4 = 2
   Skor 5-6 = 3

3) Lama tidur malam dapat dilihat dari pertanyaan nomor 4
   > 7 jam = 0
   6-7 jam = 1
   5-6 jam = 2
   < 5 jam = 3

4) Efisiensi tidur dapat dilihat dari pertanyaan 1, 3, 4
   Efisiensi tidur = (lama tidur : lama ditempat tidur) x 100%
   - lama tidur – pertanyaan nomor 4
   - 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 dapat dilihat dari pertanyaan nomor 5b sampai 5j
   - Nomor 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini :
     Tidak pernah = 0
     Sekali seminggu = 1
     2 kali seminggu = 2
     > 3 kali seminggu = 3
   - Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini
     Skor 0 = 0
     Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2
Skor 19-27 = 3

6) Menggunakan obat-obat tidur dapat dilihat dari pertanyaan nomor 6
   Tidak pernah = 0
   Sekali seminggu = 1
   2 kali seminggu = 2
   > 3 kali seminggu = 3

7) Terganggunya aktifitas disiang hari dapat dilihat dari pertanyaan nomor 7 & 8
   - Pertanyaan nomor 7 :
     Tidak pernah = 0
     Sekali seminggu = 1
     2 kali seminggu = 2
     > 3 kali seminggu = 3
   - Pertanyaan nomor 8 :
     Tidak antusias = 0
     Kecil = 1
     Sedang = 2
     Besar = 3
   - Jumlahkan skor pertanyaan 7 dan 8, dengan skor dibawah ini
     Skor 0 = 0
     Skor 1-2 = 1
     Skor 3-4 = 2
     Skor 5-6 = 3

INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS DR. SOEPRAOEN KESDAM V/BRW
TAKSA SUJATI UTAMA

Lampiran 7 : SOP Postur Restoratif Yoga

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Standar Operasional Prosedur
Postur Restoratif Yoga

Pengertian	Merupakan bagian dalam gerakan prenatal gentle yoga. Postur restoratif yoga sendiri merupakan kombinasi antara bernapas penuh kesadaran dan gerakan paling ideal untuk permasalahan tidur. Postur restoratif yoga ini adalah posisi yang paling ideal untuk mengistirahatkan tubuh, dan sebagai posisi untuk berlatih pernapasan diafragma.
Tujuan	1. Tujuan Umum Setelah dilakukan postur restoratif yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi baik 2. Tujuan Khusus Setelah dilakukan postur restoratif yoga diharapkan ibu hamil trimester III mampu : a. Mengerti manfaat postur restoratif yoga b. Mengikuti instruksi postur restoratif yoga dengan baik c. Melakukan postur restoratif yoga secara mandiri
Indikasi	Ibu hamil trimester III yang memiliki permasalahan dengan kualitas tidur dan bersedia menjadi responden
Kontra Indikasi	Ibu hamil yang mempunyai riwayat obstetrik buruk; seperti perdarahan dalam kehamilan, ketuban pecah dini, serviks inkompeten (serviks membuka), kehamilan kembar, kelainan letak plasenta
Tahap Kegiatan	**Tahap Pra Orientasi** 1. Salam pembuka 2. Perkenalan 3. Penjelasan topik dan tujuan 4. Relevansi materi (manfaat dan alasan) 5. kontrak waktu
	Gerakan Postur Restoratif Yoga 1. Teknik Pranayama 1 (Pernapasan 1) a. Letakkan kedua tangan di perut bagian atas, pada lengkungan atas perut. b. Tarik napas melalui hidung, clan rasakan perut bagian atas mengembang lembut sehingga mendorong tangan ke luar. Saat melakukan ini, jags agar dada dan bahu tetap diam. c. Buang napas, rasakan perut kembali lembut mengempis.

d. Lakukan selama beberapa putaran clan lakukan sambil memejamkan mata agar merasa lebih nyaman.

Gambar 1

2. Teknik Pranayama 2 (Pernapasan 2)
   a. Letakkan kedua tangan di perut bagian bawah, pada lengkungan bawah perut.
   b. Tarik napas melalui hidung, dan rasakan perut bagian bawah mengembang sehingga mendorong tangan ke luar.
   c. Buang napas, rasakan perut kembali lembut mengempis.
   d. Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata.

Gambar 2

3. Teknik Pranayama 3 (Pernapasan 3)
   a. Letakkan satu tangan pada perut bagian atas, dan tangan lainnya pada perut bagian bawah.
   b. Tarik napas melalui hidung, dan rasakan perut mengembang sehingga dan jarak antara kedua tangan merenggang.
   c. Buang napas, rasakan perut kembali melembut mengempis dan jarak antara kedua tangan kembali seperti semula.
   d. Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata

Gambar 3

4. Teknik Brahmari (Berdengung)
   a. Lakukan dalam posisi duduk bersila di atas bantal tipis dengan pinggul yang lebih tinggi daripada lutut dengan punggung tegak
   b. Jari-jari tangan menyumbat telinga dan menutup mata
   c. Tarik napas melalui hidung, clan rasakan perut bagian atas mengembang lembut sehingga mendorong tangan ke luar. Saat melakukan ini, jags agar dada dan bahu tetap diam.
   d. Buang napas perlahan, rasakan perut kembali lembut mengempis.
   e. Lakukan selama beberapa putaran sambil me-mejamkan mata agar merasa lebih nyaman

Gambar 4

5. Teknik Savasana
   a. Tekuk lutut dan ganjal bagian bawah lutut dengan bantal.
   b. Sangga kepala dan leher dengan bantal tipis.
   c. Jaga tulang punggung dalam posisi lurus dan arahkan tulang ekor ke depan tubuh agar tulang punggung bagian bawah “terbenam”.
   d. Letakkan kedua tangan di samping tubuh dengan telapak tangan terbuka.
   e. Untuk menyudahinya, perlahan berbalik miring ke samping kanan dan kembali duduk.

Gambar 5

6. Teknik Mudhasana (Child Pose)
   a. Duduk di atas tumit dan renggangkan kedua lutut hingga sejajar pinggul.
   b. Buang napas, condongkan tubuh ke depan dan istirahatkan kening pada alas
   c. Tarik napas dan perlahan kembali duduk di atas tumit

	 Gambar 6 7. Teknik Supta Baddha Konasana Postur beristirahat ini bermanfaat untuk melenturkan sendi dan otot dalam paha, melancarkan aliran darah ke rahim dan pencernaan, mendalamkan napas serta mengatasi rasa mual Gambar 7
	Tahap Evaluasi a. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan b. merapikan klien dan lingkungan c. berpamitan dengan klien d. embereskandan mengembalikan alat ke tempat semula e. Mencatat kegiatan

Lampiran 8: Master Sheet Responden

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

"Pengaruh Postur Restoratif Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang"

No. Res	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Kategori	Kualitas Tidur
R1	2	2	1	2	2
R2	2	1	1	2	2
R3	2	3	2	2	2
R4	2	3	1	2	2
R5	3	2	1	2	2
R6	3	1	3	2	2
R7	2	2	3	2	2
R8	2	2	1	2	2
R9	2	3	2	2	2
R10	3	1	3	2	2
R11	2	2	1	2	2
R12	2	2	2	2	2
R13	1	2	1	2	2
R14	2	3	1	2	2
R15	2	2	1	2	2
R16	3	2	1	2	2

1. Kode responden
   a) Responden 1 diberi kode R1
   b) Responden 2 diberi kode R2
   c) Responden 3 diberi kode R3, dst

2. Kode untuk pekerjaan
   a) Ibu Rumah Tangga diberikan kode: 1
   b) Swasta diberikan kode: 2
   c) Wiraswasta diberikan kode: 3

3. Kode untuk pendidikan
   a) SD diberikan kode: 1
   b) SMP diberikan kode: 2
   c) SMA diberikan kode: 3
   d) Perguruan tinggi diberikan kode: 4

4. Kode untuk umur
   a) Usia < 20 diberikan kode: 1

b) Usia 21 – 35 diberikan kode: 2
c) Usia >36 diberikan kode: 3

5. Kode untuk kategori pernah senam prenatal gentle yoga sebelumnya
   a) Pernah diberikan kode: 1
   b) Tidak pernah diberikan kode: 2

6. Kode kualitas tidur
   a) Baik diberikan kode: 1
   b) Buruk diberikan kode: 2

Lampiran 9 : Mastersheet Pretest PSQI

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

No. Res	Komponen Parameter Kualitas Tidur							Total	Kategori	Coding
	1	2	3	4	5	6	7			
R1	1	2	2	2	2	0	2	11	Buruk	2
R2	2	0	1	0	2	0	3	8	Buruk	2
R3	2	2	1	3	2	0	2	12	Buruk	2
R4	2	2	1	3	2	0	2	12	Buruk	2
R5	3	3	2	3	2	0	2	15	Buruk	2
R6	2	2	3	3	2	0	2	14	Buruk	2
R7	1	2	1	2	2	0	1	9	Buruk	2
R8	2	2	1	2	2	0	2	11	Buruk	2
R9	1	1	1	2	2	0	2	9	Buruk	2
R10	2	2	1	1	1	0	1	8	Buruk	2
R11	2	2	1	2	2	0	1	10	Buruk	2
R12	1	2	1	1	2	0	2	9	Buruk	2
R13	2	2	1	2	2	0	2	11	Buruk	2
R14	2	2	1	2	1	0	2	10	Buruk	2
R15	3	3	2	2	1	0	2	13	Buruk	2
R16	2	2	1	2	1	0	2	10	Buruk	2
mean	1.9	1.9	1.3	2	1.8	0	1.9	10.8	Buruk	2

Lampiran 10 : Mastersheet Posttest PSQI

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

No. Res	Komponen Parameter Kualitas Tidur							Total	Kategori	Coding
	1	2	3	4	5	6	7			
R1	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
R2	0	0	1	0	1	0	1	3	Baik	1
R3	0	0	1	0	2	0	2	5	Baik	1
R4	0	1	1	0	1	0	1	4	Baik	1
R5	1	1	1	1	2	0	1	7	Buruk	2
R6	0	1	0	0	1	0	1	3	Baik	1
R7	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	1
R8	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
R9	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
R10	0	1	0	1	1	0	1	4	Baik	1
R11	0	0	0	0	1	0	1	2	Baik	1
R12	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
R13	1	1	0	0	1	0	0	3	Baik	1
R14	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
R15	0	1	1	0	1	0	1	4	Baik	1
R16	0	1	0	1	0	0	1	3	Baik	1
mean	0.5	0.6	0.4	0.2	1.1	0	1	3.8	Baik	1

Lampiran 11 : Hasil Uji Statistik

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Frequency Table

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 Tahun	1	6,2	6,2	6,2
	21-35 Tahun	11	68,8	68,8	75,0
	>36 Tahun	4	25,0	25,0	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	3	18,8	18,8	18,8
	SMP	9	56,2	56,2	75,0
	SMA	4	25,0	25,0	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu Rumah Tangga	10	62,5	62,5	62,5
	Swasta	3	18,75	18,75	81,25
	Wiraswasta	3	18,75	18,75	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

PRETEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Tidur Buruk	16	100,0	100,0	100,0

POSTTEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Tidur Baik	15	93,8	93,8	93,8
	Kualitas Tidur Buruk	1	6,2	6,2	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST * POSTTEST	16	100,0%	0	0,0%	16	100,0%

PRETEST * POSTTEST Crosstabulation

			POSTTEST		
			Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total
PRETEST	Kualitas Tidur Buruk	Count	15	1	16
		% within PRETEST	93,8%	6,2%	100,0%
		% within POSTTEST	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	93,8%	6,3%	100,0%
Total		Count	15	1	16
		% within PRETEST	93,8%	6,2%	100,0%
		% within POSTTEST	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	93,8%	6,2%	100,0%

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	15[a]	8,00	120,00
	Positive Ranks	0[b]	,00	,00
	Ties	1[c]		
	Total	16		

a. POSTTEST < PRETEST

b. POSTTEST > PRETEST

c. POSTTEST = PRETEST

Test Statistics[a]

	POSTTEST - PRETEST
Z	-3,873[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS DR. SOEPRAOEN KESDAM V/BRW
TAKSA SUJATI UTAMA

Lampiran 12 : Dokumentasi

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Lampiran 13 :Lembar Konsultasi Pembimbing I

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : **AULIA SILVIA KARMINDA**
NIM : **19.0.067 AJ**
JUDUL SKRIPSI : **PENGARUH POSTUR RESTORATIF YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SANTI RAHAYU KABUPATEN MALANG**
PEMBIMBING I : **Rosyidah Alfitri, S.ST, MPH**
PEMBIMBING II : Tut Rayani A.W, S.ST, M.Keb

NO	TANGGAL/JAM	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	26 MEI 2020	• Revisi format penulisan • Revisi bab 4 tabel silang • Revisi bab 5 teori, hasil, opini	
2.	7 Juni 2020	ACC	

Lampiran 14 : Lembar Konsultasi Pembimbing II

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : **AULIA SILVIA KARMINDA**
NIM : **19.0.067 AJ**
JUDUL SKRIPSI : **PENGARUH POSTUR RESTORATIF YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SANTI RAHAYU KABUPATEN MALANG**
PEMBIMBING I : Rosyidah Alfitri, S.ST, MPH
PEMBIMBING II : **Tut Rayani A.W, S.ST, M.Keb**

NO	TANGGAL/JAM	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	1 Juni 2020	• Revisi kata pengantar • Revisi abstrak • Revisi Bab IV interpretasi data terkecil & terbesar	
2.	7 Juni 2020	ACC	