



## Lampiran 2

### LEMBAR PENJELASAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Wayan Tunjung

NIM : 20221532025

Adalah mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kartini Bali, akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bangli Tahun 2023”.

Untuk maksud diatas saya mohon kesediaan ibu menjadi responden dalam penelitian tersebut. Adapun hal – hal yang perlu ibu ketahui adalah:

1. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Yoga terhadap kualitas Tidur ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Bangli
2. Identitas ibu akan dirahasiakan sepenuhnya oleh peneliti dan hanya data yang ibu isikan yang akan digunakan demi kepentingan penelitian.
3. Penelitian ini tidak memungut biaya apapun dari Ibu.
4. Jika ibu bersedia menjadi responden, silakan menandatangani lembar persetujuan dan mengisi kuisisioner yang telah saya siapkan, dan jika keberatan ibu tidak dipaksa untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

Ni Wayan Tunjung

### Lampiran 3

#### LEMBAR FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN

Formulir persetujuan ini telah dibaca untuk saya dan saya telah diberi kesempatan untuk bertanya tentang kegiatan ini dan semua pertanyaan yang saya ajukan telah dijawab dengan memuaskan.

Saya dengan sukarela menyetujui untuk berpartisipasi pada kegiatan ini dan memahami bahwa saya mempunyai hak untuk menarik diri dari kegiatan ini. Saya akan diberi salinan dari formulir persetujuan yang telah ditandatangani untuk saya simpan sebagai bukti keikutsertaan.

Saya mengerti, bahwa resiko yang terjadi kecil. Apabila ada proses penelitian dapat 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, Siswa bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Responden,

(.....)

Lampiran 4

**Kuisisioner Penelitian**

**KUESIONER KUALITAS TIDUR**

**(PSQI)**

“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III  
di Wilayah Kerja Puskesmas Bangli”

**A. Data Umum**

Tanggal/kode responden :    (isi oleh peneliti)

a. Isilah sesuai data sebenarnya

b. Berilah tanda (√) pada kolom jawaban yang benar

Usia :..... Tahun

Usia Kehamilan :..... Minggu

Agama :  Islam  Kristen  Khatolik  Hindu  Budha

Pendidikan :  SD  MP  SMA  P. T  Lain-Lain..

Pekerjaan :  Ibu Rumah Tangga  Swasta  Iri Swasta

1. Pernah mendapat informasi tentang senam yoga dalam kehamilan...

Pernah

Belum Pernah

2. Jika ya, darimana anda mendapat informasi...

Tenaga Kesehatan  Orang Lain  Teman  Media Cetak

Media elektronik  Lain-lain, sebutkan.....

3. Apakah anda pernah menerapkan senam yoga dalam kehamilan .....

Pernah

Belum Pernah

4. Apakah anda mengalami kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III....

Ya  Tidak

## **B. Data Khusus**

Petunjuk pengisian

1. Petunjuk pengisian, berilah tanda (√) pada kolom yang dianggap sesuai.
2. Karena jawaban diharapkan sesuai dengan pendapat anda sendiri maka tidak ada jawaban yang dianggap salah.
3. Mohon diteliti ulang agar tidak ada kesalahan dalam memilih.
4. Apabila pernyataan kurang di mengerti harap di tanyakan pada peneliti.

Lampiran 5

**Kuesioner Penelitian**

**1. Kuisisioner Pre Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III**

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 bisa tertidur tiap 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 dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak Pernah	1 x seminggu	1 x seminggu	≥ 3 x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				

	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan dimalam Hari				
	g. Kepanasan dimalam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain .....				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang 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

## Kuesioner Penelitian

### 2. Kuisisioner Post Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berilah tanda check list (  $\checkmark$  ) 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 bisa tertidur tiap malam?	< 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
3	Jam berapa anda biasanya bangun pagi?				
4	Berapa lama anda tidur dimalam hari?	>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
5	Seberapa sering masalah -masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak Pernah	1 x seminggu	1 x seminggu	$\geq$ 3 x 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 disiang 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

Lampiran 6

**Standar Operasional Prosedur (SPO)**

**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"> <li>1. Setelah dilakukan senam yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi baik.</li> <li>2. Tujuan Interaksional Khusus Setelah dilakukan senam yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III diharapkan ibu hamil mampu : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengerti manfaat senam yoga</li> <li>b. Mengikuti instruksi senam yoga dengan baik</li> <li>c. Melakukan senam yoga secara mandiri</li> </ol> </li> </ol>
Indikasi	Ibu hamil trimester III dengan kriteria usia kehamilan (28-36 minggu) yang bersedia menjadi responden, gangguan tidur bukan karena menderita penyakit tertentu dan gangguan tidur bukan karena mengkonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat mempengaruhi tidurnya di Wilayah Kerja Puskesmas Bangli..
Kontra indikasi	<p>Ibu hamil trimester III yang memiliki tekanan darah rendah, riwayat obstetric buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR. Selain keadaan tersebut, yogapun harus diberhentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutan</li> <li>b. Gangguan pengelihatan</li> <li>c. Kram pada perut bagian bawah</li> <li>d. Pembengkakan pada tangan dan kaki</li> <li>e. Tremor pada ekstremitas atas maupun bawah</li> <li>f. Jantung berdebar-debar</li> <li>g. Gerakan janin yang melemah</li> </ol>
Tahapan Kegiatan	<p><b>Tahap Pra Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salam pembuka</li> <li>2. Perkenalan</li> <li>3. Penjelasan topik dan tujuan</li> <li>4. Relevansi materi (manfaat dan alasan)</li> <li>5. Kontrak waktu</li> </ol>
	<p><b>Tahap Senam Yoga</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanasan penuh kesadaran : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemanasan leher <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Gerakan 1</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung.</li> <li>b) Letakkan kedua tangan diatas lutut.</li> <li>c) Tengok kepala kearah kanan. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.</li> <li>d) Tengok kepala kearah kiri. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>



## 2) 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.



## 3) Gerakan 3

- a) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangan leher bagian belakang.
- b) Perlahan putar pergelangan leher dan 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.



## b. Peregangan dan pemuntiran samping tubuh

### 1) Gerakan 1

- a) Duduk bersila dengan nyaman.
- b) Buang nafas, regangkan tubuh ke samping dan pandang ke atas
- c) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



### 2) Gerakan 2

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



c. Peregangan bahu dan pundak

1) 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.
- f)



2. Gerakan inti senam yoga dalam kehamilan.

a. Gerakan 1 postur anak (Child Pose)

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



b. Gerakan 2 postur peregangan kucing (cat stretch)

- 1) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutu sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jaritan
- 2) Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikkan tulang ekor dan panggul ke atas. Kedua tangan tetap lurus.
- 3) Hembuskan nafas, tundukkan kepala dan pandangan ke arah perut. Posisi punggung melengkung ke arah dalam.
- 4) Ulangi latihan sebanyak 5-8 kali secara perlahan dan lembut.

- 5) Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernafas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.
- 6) Jika lutut terasa sakit dan tidak nyaman, letakkan selimut atau bantal tipis di bawah lutut dan kaki



- c. Gerakan 3 postur peregangan kucing mengalir (flowing cat stretch)
- 1) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jaritan.
  - 2) Turunkan kedua siku ke alas, tarik nafas dan dorong/julurkan badan perlahan kedepan .
  - 3) Buang nafas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam dan tundukkan kepala. Arahkan pandangan ke perut.
  - 4) Perlahan mundur ke belakang, pantat ke arah tumit dan kedua siku kembali diletakkan ke alas. Lanjutkan gerakan.
  - 5) Ulangi gerakan sebanyak 5-8 kali



- d. Gerakan 4 postur harimau (tiger stretch)
- 1) Letakkan kedua telapak tangan di alas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Regangkan jari-jaritan.
  - 2) Tarik nafas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul. Arahkan pandangan ke depan
  - 3) Buang nafas dan tekuk lutut. Lekukkan tubuh ke arah dalam
  - 4) Tarik nafas, kembali rentangkan kaki dan buang nafas. Tekuk lutut ke arah dalam.

- 5) Ulangi gerakan 5-8 kali.
- 6) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan sebanyak 5-8 kali.



e. Gerakan 5 postur berdiri (standing pose)

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



f. Gerakan 6 postur segitiga (Triangle Pose)

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



g. Gerakan 7 postur berdiri merentangkan tubuh bagian samping (side anglestretch)

- 1) Regangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari pada bahu.
- 2) Arahkan telapak kaki kanan ke kanan dan tekuk lutut.
- 3) Letakkan tangan kanan di atas paha.
- 4) Luruskan tangan kiri ke atas atau ke depan.
- 5) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali
- 6) Ulangi sisi lainnya.



h. Gerakan 8 postur pejuang 1 (warior 1 pose)

- 1) Berdiritegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- 2) Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain.
- 3) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat ke depan atau ke atas
- 4) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali
- 5) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan.
- 6) Buang nafas dan posisikan kedua tangan ke bawah disamping tubuh.
- 7) Lakukan dengan sisi lainnya.



i. Gerakan 9 postur pejuang 2 (warior 2 pose)

- 1) Berdiritegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang
- 2) Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar bahu. Kedua telapak tangan menghap ke bawah
- 3) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- 4) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, kedua tangan kembali di samping tubuh
- 5) Lakukan dengan sisi lainnya



j. Gerakan 10 postur kupu-kupu (butterfly pose)

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



k. Gerakan 11 postur jongkok (squatting pose)

- 1) Berjongkok dengan nyaman. Kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku didalam lutut mendorong kearah luar.



l. Gerakan 12 postur bersandar dinding (forward bend on walls)

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



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

- 1) Memutar panggul dengan perlahan ke arah depan, kanan, belakang dan kiri. Lakukan 3-5 kali putaran ulangi arah sebaliknya.
- 2)



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

	<p>Gerakan relaksasi sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Perlahan, berbaring miring ke samping kiri.</li> <li>b. Berdiam tenang dan amati nafas dari dalam tubuh.</li> <li>c. Bernafaslah perlahan dan lembut menggunakan pernafasan perut.</li> <li>d. Perlahan, rasakan tubuh mulai dari telapak kaki dan rasakan telapak kaki relaks.</li> <li>e. Perlahan, rasakan betis dan lutut dan relaks.</li> <li>f. Perlahan, rasakan paha dan relaks.</li> <li>g. Rasakan seluruh kaki relaks.</li> <li>h. Perlahan, rasakan perut dan relaks.</li> <li>i. Perlahan, rasakan dada dan relaks.</li> <li>j. Perlahan, rasakan seluruh punggung dan relaks.</li> <li>k. Perlahan, rasakan kedua lengan, kedua telapak tangan dan jari-jaritan relaks.</li> <li>l. Perlahan, rasakan leher dan kepala relaks.</li> <li>m. Relaksasikan seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ke ujung kaki.</li> <li>n. Saat menghembuskan nafas, rasakan tubuh semakin tenang dan relaks.</li> <li>o. Perhatikan irama dan bunyi nafas, rasakan kenyamanan di seluruh tubuh.</li> <li>p. Jika pikiran menerawang, perlahan kembali perhatikan dan focus pada irama lembut nafas.</li> <li>q. Rasakan ketenangan yang telah dirasakan tubuh dan pikiran.</li> <li>r. Rasakan keutuhan dan kesatuan antara nafas, tubuh dan pikiran. Tetap bernafas dalam, perlahan dan nyaman.</li> <li>s. Setelah beberapa saat, perlahan buka mata. Rasakan kesegaran setelah latihan.</li> </ol> <p>(Tia dalam Safriani, 2017)</p>
	<p><b>Tahap Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan</li> <li>2. Merapikan Klien dan lingkungan</li> <li>3. Berpamitan dengan klien</li> <li>4. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula</li> <li>5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan</li> </ol>



R12		√		√						√					√			√							
R13		√		√						√					√					√					
R14		√		√						√					√										
R15		√		√						√					√										
R16			√	√						√					√										
R17		√		√						√					√										
R18		√		√						√					√										
R19		√		√						√					√		√		√						
R20		√		√						√					√		√						√		
R21		√		√						√					√				√						
R22	√			√							√				√				√						
R23		√		√						√			√						√						
R24	√			√						√						√			√						
R25			√	√						√						√			√						
R26		√		√						√			√						√						
R27		√		√						√					√				√						
R28		√		√							√				√				√						
R29		√		√						√					√				√						
R30		√		√						√					√				√						
TOTAL	2	26	2	29	1	0	0	0	0	26	3	1	0	3	23	4	6	24	2	0	1	0	3	0	0

Lampiran 8



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
"ETHICAL APPROVAL"

NO : 025/KEPK/MI/PKKB/2023

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :  
*The Research Protocol Proposed By*

Peneliti Utama : Ni Wayan Tunjung

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Dengan Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil  
Trimester III

Title : Effect Of Yoga Exercise on Sleep quality in Third trimester pregnant  
women

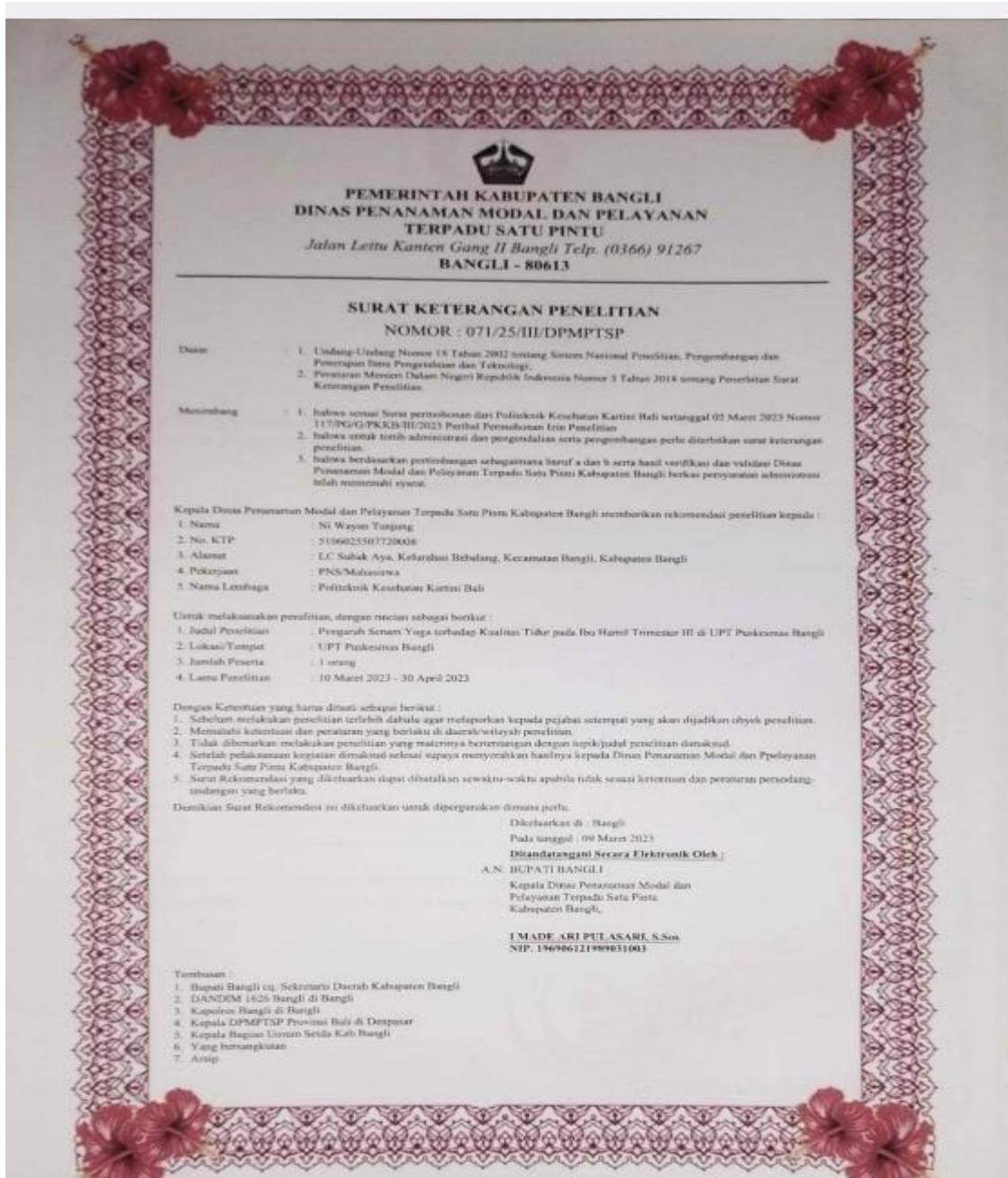
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu :  
1. Nilai sosial, 2. Nilai ilmiah, 3. Pemerataan beban dan manfaat, 4. Risiko, 5. Rujukan/eksploitasi, 6. Kerahasiaan dan privacy, 7. Persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016.  
Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards :  
1. Social values, 2. Scientific values, 3. Equitable assessment and benefits, 4. Risk, 5. Persuasion/exploitation, 6. Confidentiality and privacy, and 7. Informed consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines.  
This is indicated by the fulfillment indicators of each standard.*

Pernyataan Laki Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 Maret 2023 sampai 31 Maret 2024.  
*This declaration of ethics applies during the period March 30 th, 2023 until March 31 th, 2024.*

Dibuat di Denpasar, 30 Maret 2023  
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan

  
Sdn. Kodet Widiantari, S.ST., M.Kes.  
NIDN : 0818029003



Lampiran 10 Dokumentasi





**YAYASAN KARTINI BALI**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI**  
 Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471  
 E-mail : [info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id](mailto:info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id)  
 Web : [www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id](http://www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Ni Wayan Tunjung  
 Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli Tahun 2023  
 Pembimbing 1 : Bdn. Ni Wayan Noviani, S.ST, M.Keb

No	Hari/Tanggal Konsultasi	Materi yang dikonsultasikan	Perbaikan yang diberikan	Tanda tangan pembimbing
1	31 Mei 2023	Konsultasi Bab IV - VI	Memperhatikan Penulisan / Tulis Sesuai Panduan Skripsi	
2	2 Juni 2023	Konsultasi BAB IV-VI	Mengganti proposal menjadi skripsi Ringkasan penelitian di lengkapi	
3	5 Juni 2023	Konsultasi BAB IV-VI	Mengubah nama penguji sesuai SK yang baru	
4	7 juni 2023	Konsultasi BAB IV-VI	Melengkapi kelengkapan laporan	
5	21 Juni 2023	Konsultasi terkait dengan kelengkapan skripsi	Skripsi Sudah Lengkap Beserta Lampirannya, sdh ACC dan dapat melaksanakan ujian Skripsi	Bdn. Ni Wayan Noviani, S.ST,M.Keb.



YAYASAN KARTINI BALI  
**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI**  
Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471  
E-mail : [info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id](mailto:info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id)  
Web : [www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id](http://www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

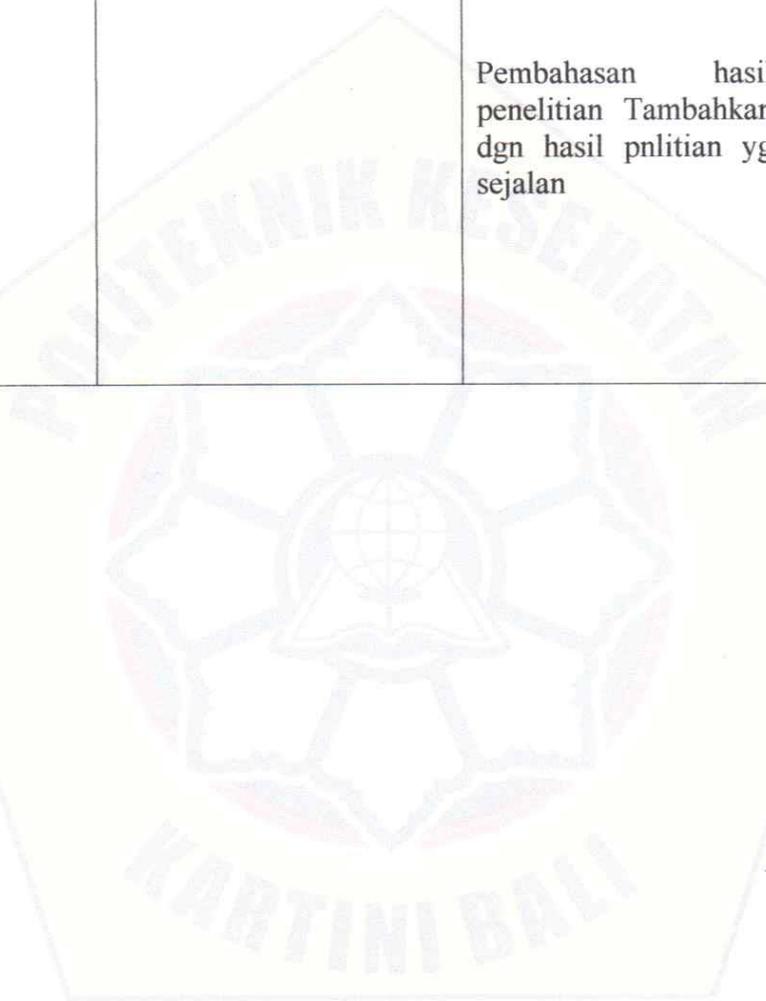
**BERITA ACARA**

Nama Mahasiswa : Ni Wayan Tunjung

Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli Tahun 2023

No	Hari/Tanggal Konsultasi	Materi yang dikonsultasikan	Perbaikan yang diberikan	Tanda tangan pembimbing
1	Senin, 03 Juli 2023	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli Tahun 2023	<ul style="list-style-type: none"><li>- Skripsi di kirim dalam bentuk word</li><li>- Daftar isi diperbaiki</li><li>- Perbaikan penulisan pada BAB III</li><li>- Perhatikan tata cara penulisan margin dan font</li><li>- Menjelaskan karakteristik subyek penelitian</li><li>- Perhatikan tabel agar sesuai dengan panduan</li><li>- Memperbaiki simpulan dan saran pada BAB IV</li><li>- menambahkan daftar Pustaka</li></ul>	 Bdn. Kadek Widiantari, S.St., M.Kes

5			<p>Ukuran hruf 12 di bold, tdk perlu isi tgl. Ckup dimana dan tahun disemua tabel</p> <p>Pada table 5.2 dan 5.3 coba dihitung, sprtinya kurang dari 100%. Rumusny <math>\frac{1}{30} \times 100 = \dots</math></p> <p>Pembahasan hasil penelitian Tambahkan dgn hasil pnlitian yg sejalan</p>	 <p>Bdn. Ni Made Ari Febriyanti, S.ST, M.Kes.</p>
---	--	--	---	--





**YAYASAN KARTINI BALI**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI**  
 Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471  
 E-mail : [info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id](mailto:info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id)  
 Web : [www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id](http://www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

### BERITA ACARA

Nama Mahasiswa : Ni Wayan Tunjung

Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli Tahun 2023

No	Hari/Tanggal Konsultasi	Materi yang dikonsultasikan	Perbaikan yang diberikan	Tanda tangan pembimbing
1	Senin, 03 Juli 2023	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli Tahun 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skripsi di kirim dalam bentuk word</li> <li>- Daftar isi diperbaiki dan ditambahkan</li> <li>- Perbaikan penulisan pada BAB III</li> <li>- Perhatikan tata cara penulisan margin dan font</li> <li>- Menambahkan alasan tempat penelitian</li> <li>- menambahkan tempat pengambilan data</li> <li>- pada BAB III menambahkan sumber data primer penelitian 2023</li> <li>- Memperbaiki simpulan dan saran pada BAB IV</li> <li>- menambahkan daftar Pustaka</li> </ul>	  Dr. G.A. Martha Winingsih,S.St,Mm, M.Kes



YAYASAN KARTINI BALI  
**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI**  
Jln. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar. Telp (0361) 720471  
E-mail : [info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id](mailto:info@politeknikkesehatankartinibali.ac.id)  
Web : [www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id](http://www.politeknikkesehatankartinibali.ac.id)

**BERITA ACARA**

Nama Mahasiswa : Ni Wayan Tunjung

Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli Tahun 2023

No	Hari/Tanggal Konsultasi	Materi yang dikonsultasikan	Perbaikan yang diberikan	Tanda tangan pembimbing
1	Senin, 03 Juli 2023	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli Tahun 2023	<ul style="list-style-type: none"><li>- Skripsi di kirim dalam bentuk word</li><li>- Daftar isi diperbaiki</li><li>- Perbaikan penulisan pada BAB III</li><li>- Perhatikan tata cara penulisan margin dan font</li><li>- Menjelaskan karakteristik subyek penelitian</li><li>- Perhatikan tabel agar sesuai dengan panduan</li><li>- Memperbaiki simpulan dan saran pada BAB IV</li><li>- menambahkan daftar Pustaka</li></ul>	 Bdn. Kadek Widiantari, S.St., M.Kes

