DAFTAR PUSTAKA

Afriannisyah, e., syafitasari, j., & putri, p. S. (2024). *Foot soak device to improve sleep quality for pregnant women*. *12*(4).

Ahmed, n., khan, a., waseem, a., khan, t., shabbir, h., & waqas, a. (2019). Prevalence of sleep disturbances during pregnancy – a pilot study. *Baoj gynaecology*, *2*(3), 1–8.

Armayani, rahmawati, saltar, nasus, rudhiati, rangki, ginanjar, dewi, damayanti, rahmadika, hermanto, & marlianaabselian. (2023). Dasar dasar fisiologis untuk praktik keperawatan. In *eureka media aksara*. 2023.

Armayanti, l. Y., wardana, k. E. L., pratiwi, p. P., & pranata, g. K. A. W. (2023). Effect of acupressure therapy to reduce the intensity of low back pain on the third semester pregnant women. *Jurnal riset kesehatan nasional*, *7*(2), 115–122. Https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.505

Bahani, m., zhang, y., guo, y., haretebieke, s., wu, d., & zhang, l. (2024). Influencing factors of sleep quality in pregnant: a structural equation model approach. *Bmc psychology*, *12*(1), 1–10. Https://doi.org/10.1186/s40359-024-01657-1

Bahtiar, b., ramadania, r., nopriyanto, d., & nur, s. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat insomnia pada lansia binaan pstw nirwana puri kota samarinda kalimantan timur. *Alauddin scientific journal of nursing*, *5*(1), 15–24. Https://doi.org/10.24252/asjn.v5i1.45506

Bangsgaard, r. B., høgh, s., borgsted, c., cvetanovska, e., pinborg, a., hegaard, h., høgsted, e. S., & frokjaer, v. G. (2025). Sleep quality in late pregnancy is associated with maternal mental health in the early postpartum period. *European journal of obstetrics and gynecology and reproductive biology*, *311*(february). Https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2025.113980

Chang, y. (2024). Association between sleep disturbances during pregnancy and adverse perinatal outcomes. *American journal of translational research*, *16*(8), 3886–3896. Https://doi.org/10.62347/yxbm9408

Chen, h. H., & lin, c. H. (2023). The effects of footbath therapy proved with physiology parameters, including meridian energy for health promotion †. *Engineering proceedings*, *55*(1), 1–7. Https://doi.org/10.3390/engproc2023055074

Clarasari, n., putri, m., & kartika, j. (2024). *Efektifitas foot massage dan hidroterapi terhadap kualitas tidur ibu hamil di pmb kasih ibu muara enim tahun 2024*. *2*(3), 133–141.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Dewi, m. O., & marsepa, e. (2021). Nusantara hasana journal. *Nusantara hasana journal*, *1*(7), 33–37.

Ghaddafi, m. (2013). Tatalaksana insomnia dengan farmakologi atau non-farmakologi. *E-jurnal universitas udayana*, 1–17.

Harahap, r. F., & silitonga, l. L. (2021). Efektifitas senam pilates terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester iii. *Jumantik (jurnal ilmiah penelitian kesehatan)*, *6*(4), 285. Https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i4.9922

Hartatik, s., & sari, r. P. (2021). Efektivitas terapi pijat kaki. *Nusantara hasana journal*, *1*(1), 26–36.

Hermiati, d. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi gestasional pada ibu hamil primigravida trimester iii di rsu ummi bengkulu. *Jurnal penelitian terapan kesehatan*, *9*(2), 14–21. Https://doi.org/10.33088/jptk.v9i2.323

Kohl-heckl, w. K., schroter, m., & cramer, h. (2022). *Terapi komplementer dalam kedokteran*. *65*(november 2021).

Mariyanti, d., & sasmito, l. (2021). Hubungan penundaan kehamilan dengan usia ibu hamil < 20 tahun dan usia 20-35 tahun di kelurahan kepatihan kecamatan kaliwates kabupaten jember. *Jember maternal and child health journal*, *x*, *no. Y*(1).

Mislu, e., kumsa, h., tadesse, s., arage, m. W., susu, b., ayele, m., & chane, f. (2024). Sleep quality disparities in different pregnancy trimesters in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Bmc pregnancy and childbirth*, *24*(1), 627. Https://doi.org/10.1186/s12884-024-06830-3

Mohamed, m., elkashif, l., bersalin, d., said, u. P., keperawatan, f., said, p., galal, e., kahlil, m., & obstetri, d. K. (2022). *Pengaruh pijat kaki terhadap postpartum blues dan tingkat kelelahan pada ibu hamil*. 5132–5146.

Nurjamilah, s. L., santi, a., ginting, b., & hanifa, f. (2024). *Efektivitas massage kaki dan aromaterapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia di pustu desa sukawangi kabupaten garut tahun 2024*. *4*.

Patel, j. P., patel, b. B., patel, s. B., prajapati, p. S., patel, j. K., sonara, b. R., & das, n. (2021). A study to assess the effectiveness of lukewarm water footbath therapy on quality of sleep among elderly people staying in nadiad. *Indian journal of forensic medicine & toxicology*, *15*(3), 213–218. Https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.15307

Prajayanti, e. D., & sari, i. M. (2022). Pijat kaki (foot massage) terhadap kualitas tidur penderita hipertensi. *Nursing sciences journal*, *6*(1), 49. Https://doi.org/10.30737/nsj.v6i1.2651

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Rezaei, e., sc, m., moghadam, z. B., ph, d., saraylu, k., sc, m., kebidanan, d., keperawatan, f., ilmu, u., & teheran, k. (2013). *Kualitas hidup ibu hamil dengan gangguan tidur*. *2*, 87–93.

Rhadiyah, p., heriyanti, s. W., nurhayati, a., nasution, n. A., herawati, a., soraya, a., fitria, a., & adnani, q. E. S. (2023). Prenatal yoga's effectiveness in relieving third-trimester pregnancy discomfort: a scoping review. *Jurnal aisyah : jurnal ilmu kesehatan*, *8*(3), 1671–1683. Https://doi.org/10.30604/jika.v8i3.2233

Riadinni, a. (2020). Hubungan senam hamil dengan rasa nyaman tidur. *Jurnal keperawatan widya gantari indonesia*, *4*(1), 1–8.

Rizky yulia efendi, n., selvi yanti, j., suci hakameri, c., & artikel abstrak, h. (2022). Asuhan kebidanan pada ibu hamil denganketidaknyamanan trimester iii di pmbernita kota pekanbaru tahun 2022. *Jurnal kebidanan terkini (current midwifery journal) 275 jurnal kebidanan terkini (current midwifery journal*, *2*, 279. Https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt

Robby, a., agustin, t., & azka, h. H. (2022). *Pengaruh pijat kaki (foot massage) terhadap kualitas tidur 1*. *4*(1).

Rohmah, w. K., & santik, y. D. P. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pasantren. *Higeia journal of public health research and development*, *4*(3), 649–659. Http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia

Sadewa, f., ruhayatim yati, jajat, j., sultoni, k., suherman, a., damayanti, i., & rahayu, n. I. (2024). Reliabilitas pittsburgh sleep quality index versi bahasa indonesia pada lansia aktif berolahraga. *Jurnal kesehatan dan olahraga*, *8*(1). Http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so

Sari, d. N., & anri. (2021). Terapi pijat tangan dan minuman herbal jahe madu hand massage therapy and herbal drinks ginger honey for pregnant women with nausea vomiting. *Jurnal kesehatan komunitas*, *7*(november), 375–380.

Sari, r., & anggorowati, a. (2020). Intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum: kajian literatur. *Holistic nursing and health science*, *3*(2), 59–69. Https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69

Science, g., & outlook, e. (2020). Prevalence and associated risk factors of insomnia among pregnant women in china. *Comprehensive psychiatry*, *98*. Https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2020.152168

Siti ni'amah, & sri hadi sulistiyaningsih. (2023). Peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester iii melalui pregnant massage di desa tondomulyo kecamatan jakenan kabupaten pati. *Jurnal pengemas kesehatan*, *2*(2), 33–37. Https://doi.org/10.52299/jpk.v2i02.37

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Sukandar, d. A., wahyuni, d. T., dahlan, a. K., & irawan, n. (2024). Pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil : studi kasus. *Jurnal voice of midwifery*, *14*(1), 27–39.

Suniati, n. S. L., saraswati, p. A. D., udayani, n. P. M. Y., & purnamayanthi, p. P. I. (2023). Pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester iii di praktik mandiri bidan salfiana ndun s.keb. *Journal center of research publication in midwifery and nursing*, *7*(1), 69–77. Https://doi.org/10.36474/caring.v7i1.270

Tsega, s. S., kiflu, m., wubante, s. M., mekonnen, b. D., & tarekegn, y. A. (2024). Sleep disturbance and its associated factors among pregnant women in ethiopia: systematic review and meta-analysis. *Bmc psychiatry*, *24*(1), 1–9. Https://doi.org/10.1186/s12888-023-05456-7

Velga, y., & suryani, u. (2022). Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Jkj): persatuan perawat nasional indonesia*, *10*(4), 837–856.

Veri, yudiatma, m. F., & pranata, a. D. (2023). Edu masda journal efektivitas massage kaki aroma terapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia di posyandu lansia kampung bojong indah ciseeng bogor. *Edu masda journal*, *07*(01), 29–39. Http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda

Wang, w. J., hou, c. L., jiang, y. P., han, f. Zhen, wang, x. Y., wang, s. Bin, ng, c. H., & jia, f. J. (2020). Prevalence and associated risk factors of insomnia among pregnant women in china. *Comprehensive psychiatry*, *98*. Https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2020.152168

Widiyanto, a., aditya pradana, k., syukma putra, n., tri atmojo, j., sani fajriah, a., mamba, s., surakarta, u., & dr sayidiman magetan, r. (2020). Efektivitas rendam kaki air hangat dengan serai terhadap kualitas tidur lansia penderita hipertensi di desa banyu urip, klego, boyolali the effectiveness of warm water soak with serai on quality sleep elderly patients with hypertension in the village bany. *Jurnal informasi kesehatan indonesia*, *6*(2), 155–164.

Wulan cahyaningrum, & gunawan, g. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan perkembangan literasi awal pada anak prasekolah usia 4-6 tahun di tk a isyiyah kedungharjo mantingan. *Jurnal terapi wicara dan bahasa*, *1*(2), 228–239. Https://doi.org/10.59686/jtwb.v1i2.60

Wulandari, n. I., safitri, a., & zulfahmida. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. *Akselerasi: jurnal ilmiah nasional*, *6*(1), 79–84. Https://doi.org/10.54783/jin.v6i1.889

L A M P I R A N

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

TABEL JADWAL PENELITIAN

No	Tempat	Tanggal	Jumlah Pasien	Keterangan
1	BPM O	Selasa, 1 April 2025	4 (Ny A, Ny C, Ny R, Ny B)	1 April, 2 April, 3 April 2025
2	BPM O	Jumat, 4 April 2025	4 (Ny L, Ny I, Ny N, Ny M)	4 April, 7 April, 8 April 2025
3	BPM O	Rabu, 9 April 2025	4 (Ny M, Ny N, Ny D, Ny Y)	9 April, 10 April, 11 April 2025
4	BPM O	Senin, 14 April 2025	4 (Ny N, Ny A, Ny R, Ny S)	14 April, 15 April, 16 April, 17,18 2025
5	BPM O	Kamis, 19 April 2025	4 (Ny V, Ny M, Ny M, Ny S)	19,20,21,22,23 April 2025
6	BPM O	Selasa, 24 April 2025	4 (Ny B, Ny A, Ny M, Ny F)	24,25,26,27,28 April 2025
7	BPM O	Jumat, 29 April 2025	3 (Ny Y, Ny Z, Ny	29.30,2,3, April 2025
8	BPM F	Rabu, 4 mei 2025	4 (Ny m, Ny n, Ny o, Ny p)	4,5,6,7 Mei 2025
9	BPM F	Selasa, 8 Mei 2025	4 (Ny a, Ny b, Ny c, Ny d)	8.9.10,11Mei 2025
10	BPM O	Jumat, 12 Mei 2025	5 (Ny e, Ny f, Ny g, Ny h)	12 Mei, 13,14,15,16Mei 2025
11	BPM O	Rabu, 17 Mei 2025	5 (Ny i, Ny j, Ny k, Ny l)	17,18,19,20,21 Mei 2025
12	BPM O	Senin,22 Mei 2025	4 (Ny m, Ny n, Ny o, Ny p)	22,23,24,25 Mei 2025
13	BPM O	Kamis, 26 Mei 2025	5 (Ny q, Ny r, Ny s, Ny t)	26,27,28,29,30Mei 2025

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 2. ***Informed Consent***

INFORMED CONSENT

Kepada Yth.
Calon Responden
Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Isti Septriani
Prodi : STr. Keperawatan dan Profesi Ners
NIM : P05120321022
No. HP : 082279851574

Adalah Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang sedang melaksanakan penelitian dengan judul: Pengaruh *Foot Bath Lemongrass* dan *Foot massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga.

Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian, bahaya, dan efek apapun bagi responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Semua hasil catatan atau data responden akan disimpan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden penelitian. Atas perhatian, kerjasama dan kesediannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, 2025

(….....…….)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 3. Surat Permohonan Responden

SURAT PERMOHONAN RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu:

Nama : Isti Septriani

NIM : P05120321022

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh *Foot Bath Lemongrass* dan *Foot massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Kota Bengkulu.

Sehubungan dengan maksud tersebut, maka dengan kerendahan hati saya mohon partisipasi Saudari/Ibu untuk menjadi responden penelitian ini. Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan. Informasi tentang data yang diperoleh akan dijamin kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk data penelitian. Demikian permohonan ini, atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Hormat Saya,

Isti Septriani

Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Saudari Isti Septriani Mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bengkulu dengan judul

Pengaruh *Foot Bath Lemongrass* dan *Foot massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di BPM Kota Bengkulu.

Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, maka saya bersedia menjadi responden. Demikian surat persetujuan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 2025

(……)

Lampiran 5. SOP

SOP *FOOT BATH LEMONGRASS* DAN *FOOT MASSAGE*

	SOP *FOOT BATH LEMONGRASS* DAN *FOOT MASSAGE* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
	Tanggal terbit	Ditetapkan	
Pengertian	*Foot Bath Lemongrass* atau rendam kaki dengan air hangat penambahan bahan herbal serai. *Foot massage* atau pijat kaki adalah suatu bentuk terapi yang memberikan sentuhan pijatan dan tekanan pada lokasi dan tempat yang sudah dipetakan sesuai zona terapi.		
Tujuan	1. Meningkatkan kualitas tidur. 2. Mengurangi Ketegangan dan Stres 3. Kombinasi foot bath lemongrass dan foot massage bekerja secara sinergis untuk menenangkan tubuh dan pikiran, meredakan ketegangan otot, serta meningkatkan aliran darah. Semua manfaat ini membantu mempersiapkan tubuh untuk tidur yang lebih nyenyak, dengan meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan memberikan kenyamanan fisik.		
Kebijakan	*Foot bath lemongrass* dan *foot massage*		
Alat	Air hangat, baskom, serai, tisu,		
Prosedur	**Tahap persiapan:** 1. Persiapkan kuesioner 2. Persiapkan alat-alat 3. Cuci tangan **Tahap Orientasi:** 1. Beri salam dan panggil pasien dengan nama 2. Jelaskan dan diskusikan prosedur kepada pasien, dapatkan persetujuan 3. Beri kesempatan pasien bertanya 4. Periksa tanda-tanda vital pasien 5. Kaji kualitas tidur pasien dengan lembar observasi yang telah disediakan **Tahap Kerja** 1. Cuci tangan dan pastikan kuku jari tangan pendek 2. Jelaskan prosedur dan tujuan intervensi 3. Persiapkan alat dan bahan yang di perlukan		

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	4. Isi waskom dengan air berisi 5 liter air hangat suhu air yaitu pada 37°C-40°C. 5. Masukan 2/3 batang serai 6. Pasien dianjurkan untuk duduk dikursi dengan penyangga punggung dan lutut dipegang dengan sudut terbuka dan celana ditarik hingga sekitar 5 cm di atas pergelangan kaki dan kedua kaki di letakkan di atas baskom. 7. waktu perendaman kaki adalah 10 menit 8. Selama proses ini, ibu hamil dapat menutup mata dan bernafas dalam-dalam untuk merasakan efek relaksasi 9. Setelah selesai, angkat kaki dari larutan dan keringkan dengan tisu atau handuk. 10. Dilanjutkan *foot massage* waktu 10 menit. 11. Peneliti memegang tumit pasien, lalu menggosok dan memijat telapak kaki pasien dari dalam ke luar secara perlahan. 12. Peneliti memegang jari-jari kaki pasien dengan tangan kanan, tumitnya ditahan dengan tangan kiri, lalu pergelangan kaki pasien diputar-putar. 13. Jari kaki direntangkan ke samping, lalu kaki digerakkan maju mundur sebanyak tiga kali untuk melihat seberapa lentur kakinya. 14. Semua jari kaki digunakan untuk mencengkeram area yang lebih luas, lalu kaki digerakkan maju mundur sebanyak tiga kali. 15. Tangan kiri menahan kaki, lalu jari-jari kaki diputar-putar untuk melihat apakah kaku. 16. Tangan kanan memegang kuat kaki kanan dari tumit sampai ujung jari, lalu pijat lembut bagian atas kaki. 17. Sekarang, ganti tangan. Tangan kanan memegang tumit, tangan kiri memijat bagian atas kaki. 18. Tangan kanan memegang kuat tapi lembut bagian atas kaki sampai ujung jari, sementara tangan kiri menopang bagian bawah. 19. Tangan kiri menahan tumit, tangan kanan memutar kaki lalu ditekan lembut. 20. Tangan kiri menahan tumit, tangan kanan memijat perlahan sela-sela jari. 21. Tangan kanan pegang jari kaki, tangan kiri tekan bagian bawahnya (Ainun et al., 2021).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian

KUISIONER PENELITIAN
Pittsbyrgh Sleep Quality Index (PSQI)

PETUNJUK:

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

DATA UMUM

Nama :
Umur :
Hamil ke :
BB :
TB :

A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan No 1 dan 3 Berikan Tanda (√) pada Salah Satu Jawaban yang Anda Anggap Paling Sesuai!

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	**16-30 menit**	**31-60 Menit**	**>60 menit**
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? **Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur**				
		>7 jam	**6-7 jam**	**5-6 jam**	**<5 jam**
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yanganda habiskan ditempat tidur) **Jumlah Jam Tidur Per Malam**				

B. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	**Tidak pernah**	**1x Seminggu**	**2x Seminggu**	**≥ 3x Seminggu**
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belumdisebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya? ❒ . ❒ .				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi o bat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

		Sangat baik	**Cukup Baik**	**Cukup Buruk**	**Sangat Buruk**
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		Tidak Ada Masalah	**Hanya Masalah Kecil**	**Masalah Sedang**	**Masalah Besar**
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

Menurut Khasanah (2019)

Skor komponen 1:

Skor komponen 2:

Skor komponen 3:

Skor komponen 4:

Skor komponen 5:

Skor komponen 6:

Skor komponen 7:

Skor Global PSQI:

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Komponen	No Item	Penilaian	
1. Kualitas tidur secara subyektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
3. Latensi tidur	2	≤15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 3	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
4. Efisiensi tidurRumus: Jumlah lama tidur / %Jumlah lama ditempat tidur x100	1+3+4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
6. Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
7. Disfungsi siang hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
	9	Tidak ada Masalah	0
		Hanya Masalah Kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total komponen 7	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
	0-21		

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 7. Kuesioner IPAQ

KUESIONER AKTIVITAS FISIK PEKERJAAN (IPAQ)

Nama Responden :

No	Pertanyaan	Jawaban
AKTIVITAS FISIK BERAT		
1	Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik berat? Cotohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau besepeda cepat	_____hari/minggu _____tidak pernah
2	Berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan untuk aktivitas fisik berat dalam satu hari pada hari hari yang anda sebutkan pada pertanyaan (1)? (rata-rata untuk satu hari)?	_____jam/hari _____menit/minggu _____tidak pernah
Jika responden tidak dapat menjawab karena waktu yang dihabiskan sangat bervariasi dari hari ke hari, gunakan pertanyaan (α)		
α	Berapa lama anda melakukan aktivitas fisik berat pada 7 hari terakhir?	_____jam/hari _____menit/minggu _____tidak pernah
AKTIVITAS FISIK SEDANG		
3	Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik sedang?	_____hari/minggu _____tidak pernah
4	Berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan untuk aktivitas fisik sedang dalam satu hari pada hari hari yang anda sebutkan pada pertanyaan (3)? (rata-rata untuk satu hari)?	_____jam/hari _____menit/minggu _____tidak pernah
Jika responden tidak dapat menjawab karena waktu yang dihabiskan sangat bervariasi dari hari ke hari, gunakan pertanyaan (β)		
β	Berapa lama anda melakukan aktivitas fisik sedang pada 7 hari terakhir?	_____jam/hari _____menit/minggu _____tidak pernah

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

AKTIVITAS BERJALAN KAKI		
5	Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda menghabiskan waktu untuk berjalan kaki?	_____hari/minggu _____tidak pernah
6	Berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan untuk berjalan kaki dalam satu hari pada hari hari yang anda sebutkan pada pertanyaan (5)? (rata-rata untuk satu hari)?	_____jam/hari _____menit/minggu _____tidak pernah
Jika responden tidak dapat menjawab karena waktu yang dihabiskan sangat bervariasi dari hari ke hari, gunakan pertanyaan (γ)		
γ	Berapa lama anda melakukan aktivitas berjalan kaki pada 7 hari terakhir?	_____jam/hari _____menit/minggu _____tidak pernah

(Asih, 2024).

Cara perhitungan kuesioner IPAQ yaitu :

1. Walking MET-menit/minggu = 3,3 x waktu berjalan kaki (dalam menit) x jumlah hari.
2. Moderate MET-menit/minggu = 4,0 x waktu melakukan aktivitas fisik sedang (dalam menit) x jumlah hari.
3. Vigorous MET-menit/minggu = 8,0 x waktu melakukan aktivitas fisik berat (dalam menit) x jumlah hari.

Sehingga dari perhitungan di atas didapatkan total aktivitas fisik Metmenit/minggu = total aktivitas walking + aktivitas moderate + aktivitas vigorous dan hasil dari total tersebut dapat dikelompokan menjadi aktivitas fisik berat (>1500 MET menit/minggu), aktivitas fisik sedang (≥600-1500 MET menit/minggu) dan aktivitas fisik ringan (<600 MET menit/minggu) (Asih, 2024).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 8. Master Tabel

MASTER TABEL								
KELOMPOK	NAMA	USIA	PEKERJAAN	IMT	PARITAS	PRE	POST	SELISIH
intervensi	Ny. A	34	sedang	obesitas	4	12	5	7
intervensi	Ny. C	25	ringan	obesitas	1	11	5	6
intervensi	Ny. R	33	ringan	normal	3	13	6	7
intervensi	Ny. B	28	ringan	normal	2	10	5	5
intervensi	Ny. L	35	ringan	overwight	3	14	8	6
intervensi	Ny. I	30	sedang	normal	3	12	5	7
intervensi	Ny. N	29	sedang	obesitas	2	11	7	4
intervensi	Ny. M	27	sedang	normal	1	13	8	5
intervensi	Ny. M	30	sedang	normal	3	11	5	6
intervensi	Ny. N	31	sedang	normal	2	12	8	4
intervensi	Ny. D	25	sedang	obesitas	1	14	7	7
intervensi	Ny. Y	29	sedang	overwight	2	11	8	3
intervensi	Ny. N	32	sedang	normal	3	10	6	4
intervensi	Ny. A	28	sedang	overwight	1	12	7	5
intervensi	Ny. R	32	sedang	normal	3	13	7	6
intervensi	Ny. S	28	sedang	normal	2	11	5	6
intervensi	Ny. V	26	sedang	overwight	1	12	6	6
intervensi	Ny. M	33	sedang	obesitas	2	10	5	5
intervensi	Ny. M	35	sedang	normal	3	13	7	6
intervensi	Ny. S	32	sedang	normal	2	11	5	6
intervensi	Ny. B	34	sedang	overwight	2	14	6	8
intervensi	Ny. A	33	sedang	overwight	2	12	7	5
intervensi	Ny. S	27	ringan	overwight	1	10	7	3
intervensi	Ny. S	36	ringan	obesitas	3	13	8	5
intervensi	Ny. N	34	ringan	normal	3	11	5	6
intervensi	Ny. F	31	ringan	overwight	3	12	7	5
intervensi	Ny. S	29	sedang	normal	2	12	8	4
kontrol	Ny. I	31	ringan	obesitas	3	13	8	5
kontrol	Ny. N	32	sedang	normal	3	11	8	3
kontrol	Ny. M	30	ringan	overwight	4	13	9	4
kontrol	Ny. W	27	sedang	overwight	2	10	7	3
kontrol	Ny. O	29	ringan	overwight	2	11	9	2
kontrol	Ny. L	30	sedang	normal	3	14	17	3
kontrol	Ny. F	31	sedang	normal	3	11	8	3
kontrol	Ny. R	30	sedang	overwight	4	13	17	4
kontrol	Ny. M	33	sedang	obesitas	3	14	9	5
kontrol	Ny. E	36	sedang	normal	3	12	9	3

kemenkes Poltekkes Bengkulu

kontrol	Ny. D	32	sedang	obesitas	3	13	8	5
kontrol	Ny. D	34	sedang	overwight	3	15	10	5
kontrol	Ny. R	29	sedang	normal	2	10	7	3
kontrol	Ny. C	25	sedang	overwight	1	15	10	5
kontrol	Ny. D	27	sedang	normal	2	13	9	4
kontrol	Ny. Y	31	sedang	obesitas	2	14	9	5
kontrol	Ny. A	35	sedang	obesitas	3	14	9	5
kontrol	Ny. F	34	sedang	obesitas	3	12	7	5
kontrol	Ny. F	30	sedang	overwight	2	13	8	5
kontrol	Ny. E	29	sedang	overwight	2	14	9	5
kontrol	Ny. M	25	sedang	normal	1	14	9	5
kontrol	Ny. N	25	sedang	obesitas	1	12	8	4
kontrol	Ny. F	29	sedang	overwight	2	10	8	2
kontrol	Ny. N	33	sedang	overwight	3	13	9	4
kontrol	Ny. E	36	sedang	normal	3	14	10	4
kontrol	Ny. M	28	sedang	overwight	2	12	9	3
kontrol	Ny. D	25	sedang	normal	1	14	17	3



Lampiran 9. Output SPSS

A. Analisis Univariat

1. Gambaran Karakteristik Umur

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
usia	intervensi	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
	kontrol	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%

Descriptives

	kelompok			Statistic	Std. Error
usia	intervensi	Mean		30.59	.614
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.33	
			Upper Bound	31.85	
		5% Trimmed Mean		30.62	
		Median		31.00	
		Variance		10.174	
		Std. Deviation		3.190	
		Minimum		25	
		Maximum		36	
		Range		11	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		-.136	.448
		Kurtosis		-1.031	.872
	kontrol	Mean		30.22	.635
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	28.92	
			Upper Bound	31.53	
		5% Trimmed Mean		30.19	

gkulu

	Median	30.00	
	Variance	10.872	
	Std. Deviation	3.297	
	Minimum	25	
	Maximum	36	
	Range	11	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	.004	.448
	Kurtosis	-.706	.872

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
usia	intervensi	.115	27	.200*	.960	27	.376
	kontrol	.096	27	.200*	.955	27	.281

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Poltekkes Bengkulu

2. Gambaran Karakteristik Paritas

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
paritas	intervensi	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
	kontrol	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%

Descriptives

	kelompok			Statistic	Std. Error
paritas	intervensi	Mean		2.22	.163
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.89	
			Upper Bound	2.56	
		5% Trimmed Mean		2.21	
		Median		2.00	
		Variance		.718	
		Std. Deviation		.847	
		Minimum		1	
		Maximum		4	
		Range		3	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		-.051	.448
		Kurtosis		-.836	.872
	kontrol	Mean		2.44	.163
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.11	
			Upper Bound	2.78	
		5% Trimmed Mean		2.44	
		Median		3.00	
		Variance		.718	
		Std. Deviation		.847	
		Minimum		1	
		Maximum		4	
		Range		3	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		-.223	.448
		Kurtosis		-.501	.872

gkulu

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
paritas	intervensi	.228	27	.001	.858	27	.002
	kontrol	.262	27	.000	.865	27	.002

a. Lilliefors Significance Correction

3. Gambaran Karakteristik Pekerjaan dan IMT kelompok Intervensi

Frequencies INTERVENSI

Statistics

		pekerjaan	imt
N	Valid	27	27
	Missing	0	0

Kemenkes ngkulu

Frequency Table

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	8	29.6	29.6	29.6
	sedang	19	70.4	70.4	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

imt

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	overwight	8	29.6	29.6	29.6
	normal	13	48.1	48.1	77.8
	obesitas	6	22.2	22.2	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

4. Gambaran Karakteristik Pekerjaan dan IMT kelompok kontrol

Frequencies KONTROL

Statistics

		pekerjaan	imt
N	Valid	27	27
	Missing	0	0

Frequency Table

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	3	11.1	11.1	11.1
	sedang	24	88.9	88.9	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

imt

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	overwight	11	40.7	40.7	40.7
	normal	9	33.3	33.3	74.1
	obesitas	7	25.9	25.9	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

5.Gambaran Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre_intervensi	intervensi	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
	kontrol	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
post_intervensi	intervensi	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
	kontrol	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%

Descriptives

	kelompok			Statistic	Std. Error
pre_intervensi	intervensi	Mean		11.85	.237
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11.36	
			Upper Bound	12.34	
		5% Trimmed Mean		11.84	
		Median		12.00	
		Variance		1.516	
		Std. Deviation		1.231	
		Minimum		10	
		Maximum		14	
		Range		4	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		.169	.448
		Kurtosis		-.779	.872
	kontrol	Mean		12.74	.285
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.15	
			Upper Bound	13.33	
		5% Trimmed Mean		12.77	
		Median		13.00	
		Variance		2.199	
		Std. Deviation		1.483	
		Minimum		10	
		Maximum		15	
		Range		5	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		-.510	.448
		Kurtosis		-.672	.872
post_intervensi	intervensi	Mean		6.41	.228
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.94	
			Upper Bound	6.88	

		5% Trimmed Mean		6.40	
		Median		7.00	
		Variance		1.405	
		Std. Deviation		1.185	
		Minimum		5	
		Maximum		8	
		Range		3	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		.013	.448
		Kurtosis		-1.537	.872
	kontrol	Mean		9.52	.543
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.40	
			Upper Bound	10.63	
		5% Trimmed Mean		9.24	
		Median		9.00	
		Variance		7.952	
		Std. Deviation		2.820	
		Minimum		7	
		Maximum		17	
		Range		10	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		2.191	.448
		Kurtosis		3.946	.872

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_intervensi	intervensi	.163	27	.064	.919	27	.037
	kontrol	.199	27	.008	.910	27	.022
post_intervensi	intervensi	.216	27	.002	.834	27	.001
	kontrol	.351	27	.000	.633	27	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pre_intervensi	Based on Mean	1.175	1	52	.283
	Based on Median	.627	1	52	.432
	Based on Median and with adjusted df	.627	1	49.598	.432
	Based on trimmed mean	1.062	1	52	.307
post_intervensi	Based on Mean	2.760	1	52	.103
	Based on Median	.808	1	52	.373
	Based on Median and with adjusted df	.808	1	31.633	.376
	Based on trimmed mean	1.508	1	52	.225

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
selisih	intervensi	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%
	kontrol	27	100.0%	0	0.0%	27	100.0%

Poltekkes Bengkulu

Descriptives

	kelompok			Statistic	Std. Error
selisih	intervensi	Mean		5.44	.241
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.95	
			Upper Bound	5.94	
		5% Trimmed Mean		5.45	
		Median		6.00	
		Variance		1.564	
		Std. Deviation		1.251	
		Minimum		3	
		Maximum		8	
		Range		5	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		-.182	.448

		Kurtosis		-.289	.872
	kontrol	Mean		3.96	.196
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.56	
			Upper Bound	4.37	
		5% Trimmed Mean		4.01	
		Median		4.00	
		Variance		1.037	
		Std. Deviation		1.018	
		Minimum		2	
		Maximum		5	
		Range		3	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		-.393	.448
		Kurtosis		-1.159	.872

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
selisih	intervensi	.190	27	.013	.941	27	.131
	kontrol	.253	27	.000	.828	27	.000

a. Lilliefors Significance Correction

B. Analisis Bivariat

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pekerjaan * kelompok	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%
imt * kelompok	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%

pekerjaan * kelompok

Crosstab

Count

		kelompok		
		intervensi	kontrol	Total
pekerjaan	ringan	8	3	11
	sedang	19	24	43
Total		27	27	54

Poltekkes Bengkulu

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.854[a]	1	.091		
Continuity Correction[b]	1.827	1	.177		
Likelihood Ratio	2.941	1	.086		
Fisher's Exact Test				.175	.088
Linear-by-Linear Association	2.801	1	.094		
N of Valid Cases	54				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,50.

b. Computed only for a 2x2 table

imt * kelompok

Crosstab

Count

		kelompok		
		intervensi	kontrol	Total
imt	overweight	8	11	19
	normal	13	9	22
	obesitas	6	7	13
Total		27	27	54

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.278[a]	2	.528
Likelihood Ratio	1.284	2	.526
Linear-by-Linear Association	.125	1	.723
N of Valid Cases	54		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,50.

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
paritas	intervensi	27	25.59	691.00
	kontrol	27	29.41	794.00
	Total	54		

Test Statistics[a]

	paritas
Mann-Whitney U	313.000
Wilcoxon W	691.000

Z	-.948
Asymp. Sig. (2-tailed)	.343

a. Grouping Variable: kelompok

3. Perbedaan Rata Rata Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Perlakuan

NPar Tests INTERVENSI

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_intervensi - pre_intervensi	Negative Ranks	27[a]	14.00	378.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	27		

a. post_intervensi < pre_intervensi

b. post_intervensi > pre_intervensi

c. post_intervensi = pre_intervensi

Kemenkes Bengkulu

Test Statistics[a]

	post_intervensi - pre_intervensi
Z	-4.573[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

4. Perbedaan Rata Rata Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Perlakuan

NPar Tests KONTROL

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_intervensi - pre_intervensi	Negative Ranks	24[a]	14.65	351.50
	Positive Ranks	3[b]	8.83	26.50
	Ties	0[c]		
	Total	27		

a. post_intervensi < pre_intervensi

b. post_intervensi > pre_intervensi

c. post_intervensi = pre_intervensi

Kemenkes
Bengkulu

Test Statistics[a]

	post_intervensi - pre_intervensi
Z	-3.953[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

5. Pengaruh Footbath Lemongrass Dan Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
selisih	intervensi	27	35.94	970.50
	kontrol	27	19.06	514.50
	Total	54		

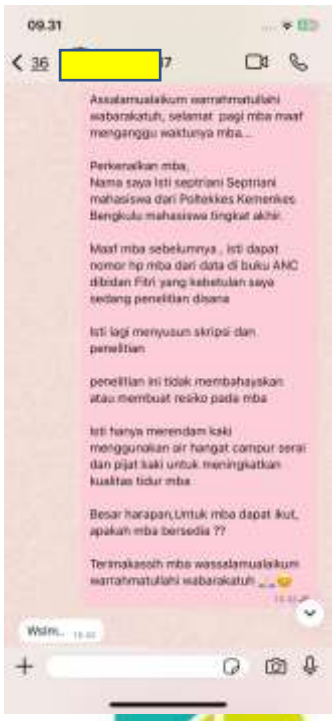
Test Statistics[a]

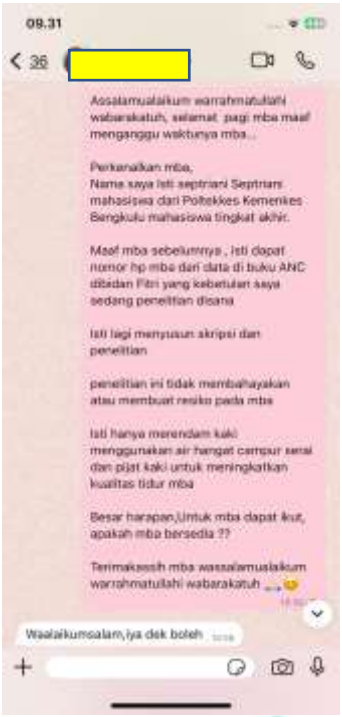
	selisih
Mann-Whitney U	136.500
Wilcoxon W	514.500
Z	-4.056
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

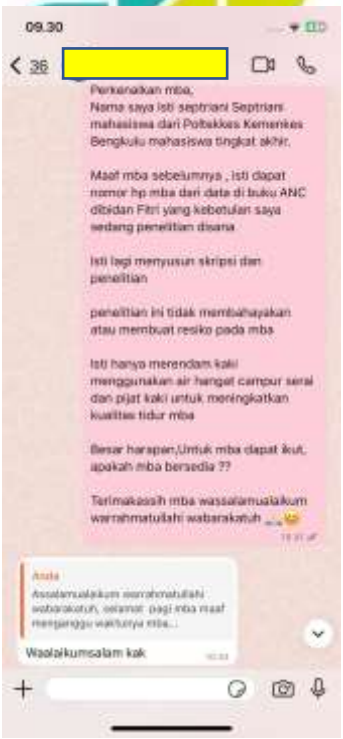
a. Grouping Variable: kelompok

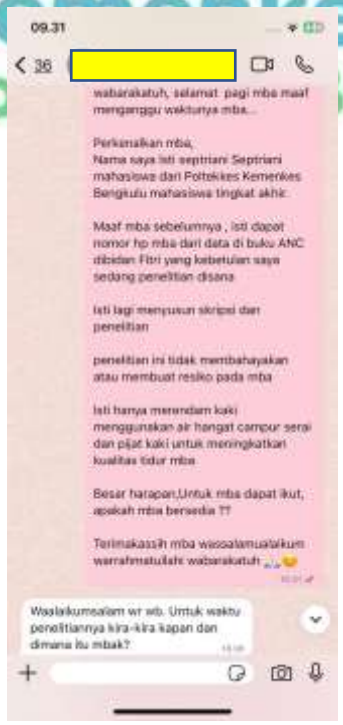


Lampiran 10. Kontrak Waktu Melalui *Whatsapp*









Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 11. Data Nama, Nomor Telepon, dan Alamat Ibu Hamil

Nama	Nomor Telepon	Alamat
Ny. A	0853-698*****	Pagar Dewa
Ny. C	0852-4611****	P. Sabtek RT 1
Ny. R	0852-6919-***	Pagar Dewa
Ny. B	0895-4253-***	Pagar Dewa RT 2g
Ny. L	0895-4137-***	Pagar Dewa
Ny. I	0823-1333-***	Perumahan lagfaz
Ny. N	0896-3685-***	Pagar Dewa RT 15
Ny. M	0822-8499-***	Bumi Ayu
Ny. D	0821-*******	P. Sabtek
Ny. M	0823-*******	Pagar Dewa
Ny. N	0821-*******	P. Sabtek RT 10
Ny. D	0895-*******	Jl. Bumi Ayu Ujung
Ny. Y	0821-*******	Telenga Dewa
Ny. I	0828-*******	Pagar Dewa
Ny. A	0895-*******	Pagar Dewa
Ny. F	0831-626*****	B. Ayu RT 1
Ny. S	0821-********	Pes RT 85
Ny. V	0852-4611****	Pagar Dewa
Ny. M	0852-6919-***	Pagar Dewa
Ny. H	0895-4253-***	Jl. Putri Lestari
Ny. S	0895-4137-***	Pagar Dewa
Ny. B	0823-1333-***	Perumahan lagika
Ny. S	0896-3685-***	Sugai Rapat
Ny. S	0822-8499-***	Jln. Del Negara
Ny. H	0821-*******	Perumahan kemiling
Ny. L	0823-*******	Pagar dewa
Ny. H	0821-*******	Bumi ayu rt 1
Ny. S	0895-*******	Telaga dewa
Ny. W	0821-*******	Pagar dewa
Ny. O	0828-*******	Telenga Dewa
Ny. U	0895-*******	Pagar Dewa
Ny.E	0831-626*****	Pagar Dewa
Ny. R	0821-*******	B. Ayu RT 1
Ny. M	0823-*******	Pes RT 85
Ny. E	0821-*******	Pagar Dewa
Ny. D	0895-*******	Pks RT 85
Ny. R	0821-*******	Pagar Dewa
Ny. C	0828-*******	Pagar Dewa
Ny. P	0895-*******	Jl. Putri Lestari
Ny. Y	0821-*******	Pagar Dewa
Ny. A	0823-*******	-
Ny. F	0821-*******	Pagar dewa
Ny. F	0895-*******	Pg.dewa
Ny. E	0895-4137-***	Jl.bu,I ayu ujung
Ny. M	0823-1333-***	Pagar dewa
Ny. N	0896-3685-***	Sungai rupat
Ny.B	0822-8499-***	Pagar dewa
Ny.A	0821-*******	kandang
Ny. N	0823-*******	Perumahan
Ny. W	0821-*******	Sugai Rapat
Ny. L	0895-*******	Jln. Del Negara

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 12. Dokumentasi

Intervensi














Lampiran 12. Dokumpentasi Kontrol

Kontrol



















Lampiran 13. Surat Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/162/03/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : ISTI SEPTRIANI
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"PENGARUH FOOT BATH LEMONGRASS DAN FOOT MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM KOTA BENGKULU TAHUN 2025"

"THE EFFECT OF LEMONGRASS FOOT BATH AND FOOT MASSAGE ON SLEEP QUALITY IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER III AT BPM BENGKULU CITY YEAR 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Maret 2025 sampai dengan tanggal 18 Maret 2026.

This declaration of ethics applies during the period March 18, 2025 until March 18, 2026.

March 18, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 14. Surat Izin Pra Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

14 November 2024

Nomor : PP.06.03/FXXXI.1/ 1108 /2024
Perihal : **Izin Pra Penelitian**

Yth.
PMB Fitri Andri Lestari,S.Tr.Keb
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Skripsi Mahasiswa Progam Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

nama mahasiswa	: Isti Septriani
nim	: P05120321022
tempat	: Kota Bengkulu
judul	: PENGARUH FOOT BATH LEMONGRASS DAN FOOT MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRISMESTER III
no handphone	: 082279651574

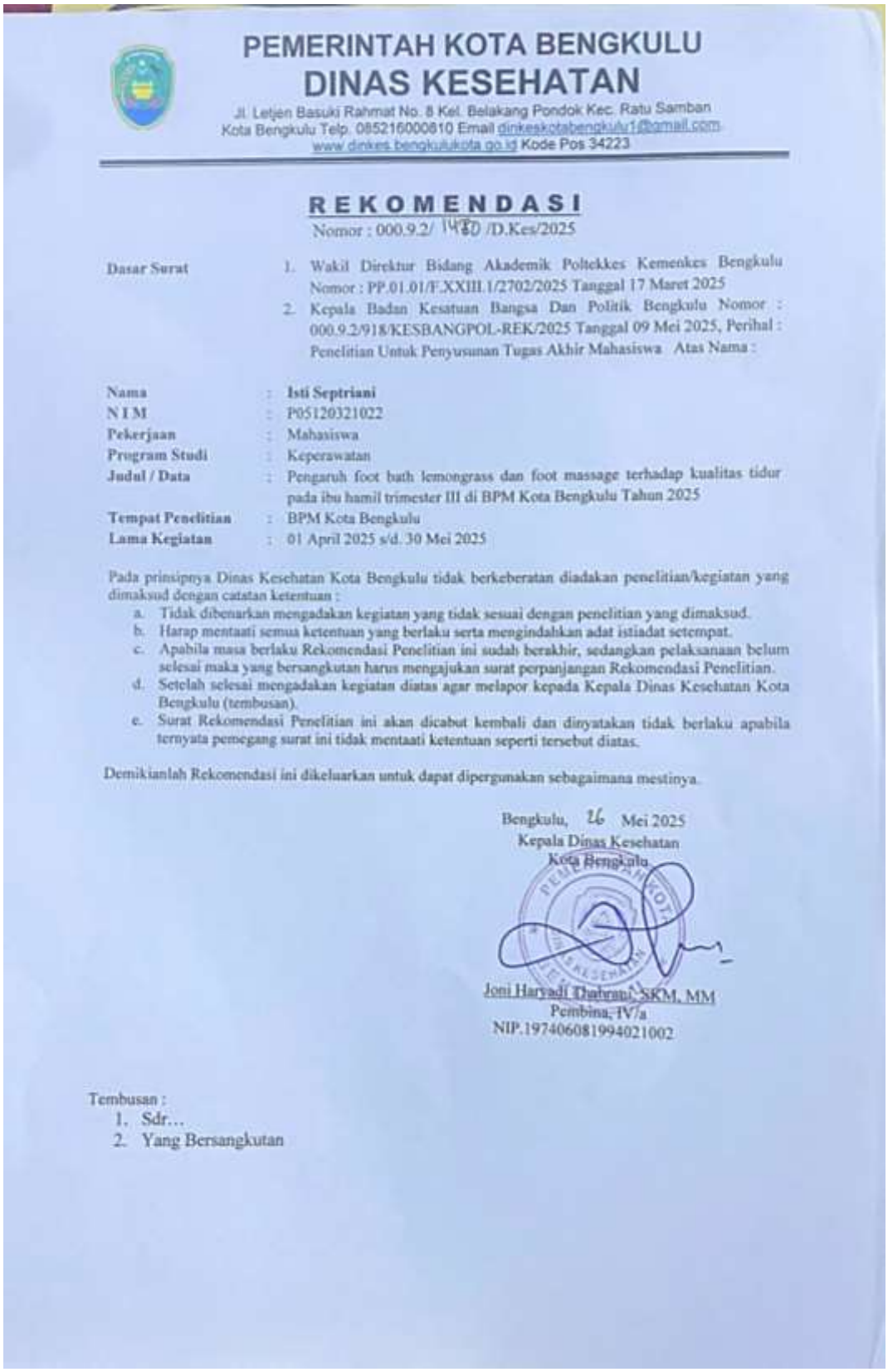
Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Ns. Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes

BLU

Lampiran 15. Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2/ 1480 /D.Kes/2025

Dasar Surat
1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/2702/2025 Tanggal 17 Maret 2025
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/918/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 09 Mei 2025, Perihal : Penelitian Untuk Penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa Atas Nama :

Nama	:	**Isti Septriani**
N I M	:	P05120321022
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Program Studi	:	Keperawatan
Judul / Data	:	Pengaruh foot bath lemongrass dan foot massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di BPM Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	BPM Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	01 April 2025 s/d. 30 Mei 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :
a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

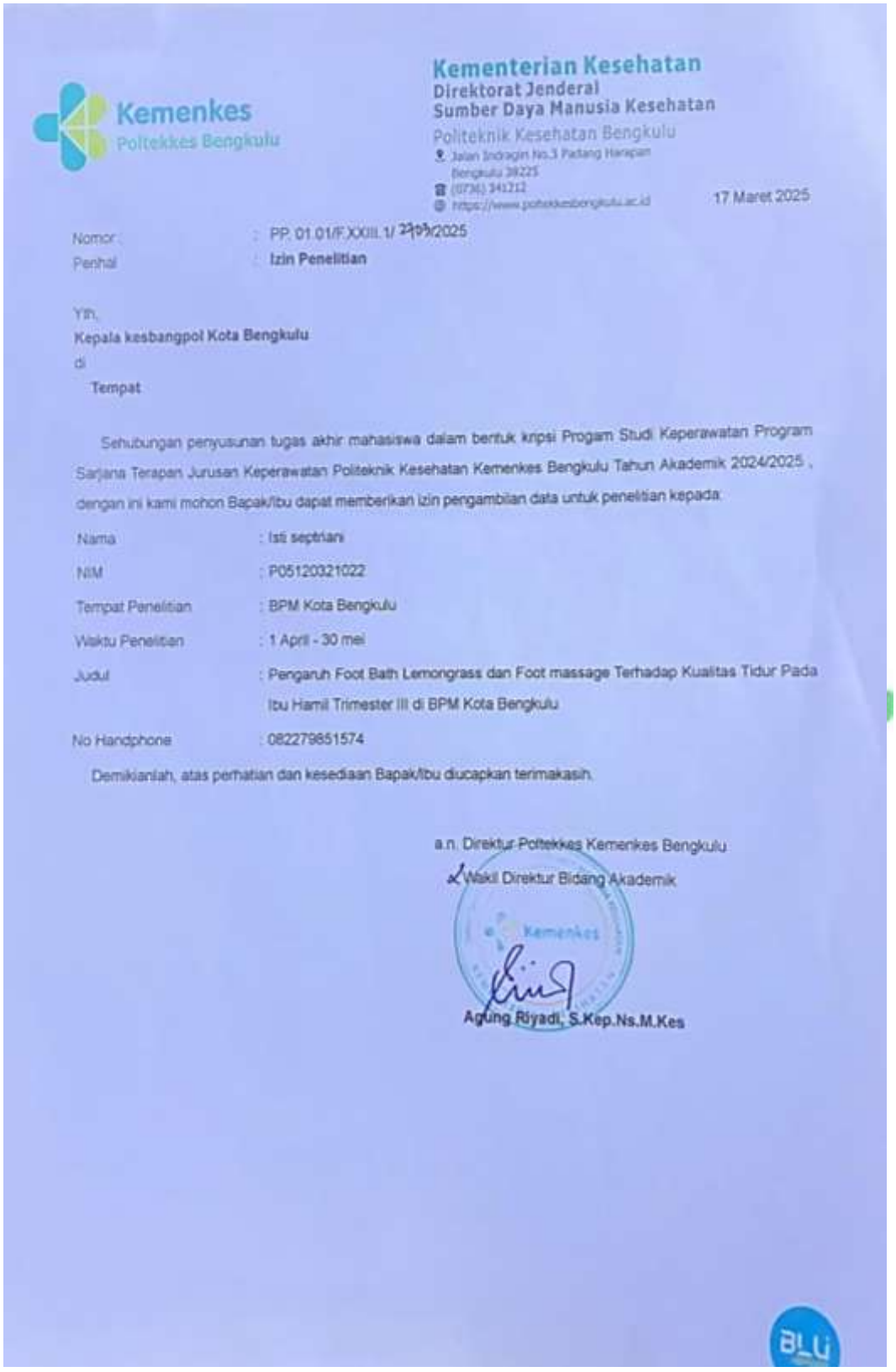
Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 16 Mei 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Dahrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
NIP.197406081994021002

Tembusan :
1. Sdr...
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 16. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

17 Maret 2025

Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/ 2595/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala kesbangpol Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk kripsi Progam Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Isti septriani
NIM	: P05120321022
Tempat Penelitian	: BPM Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 1 April - 30 mei
Judul	: Pengaruh Foot Bath Lemongrass dan Foot massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Kota Bengkulu
No Handphone	: 082279651574

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

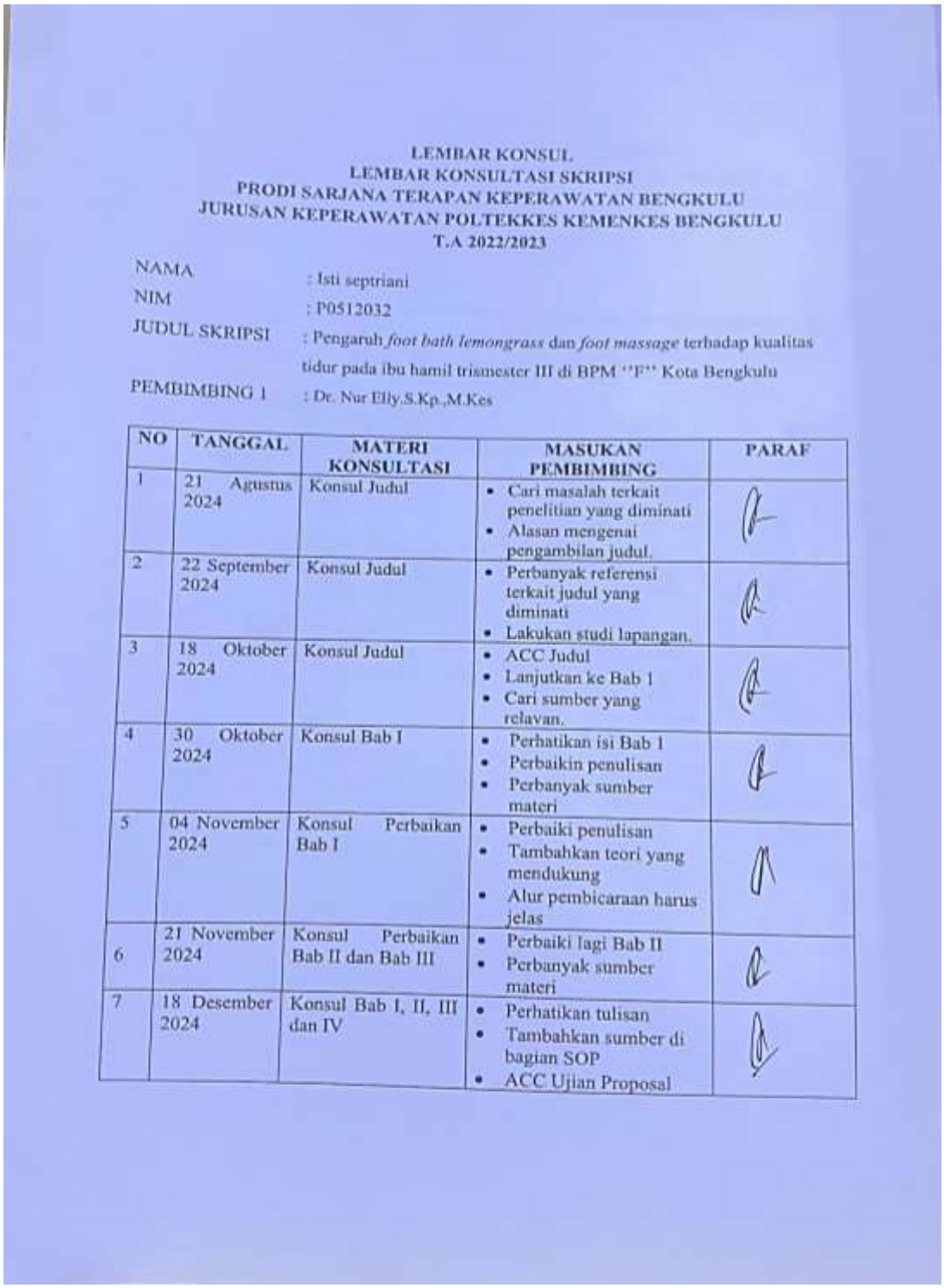
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Kemenkes

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

BLU

Lampiran 17. Lembar Konsul Bimbingan Skripsi



LEMBAR KONSUL
LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
T.A 2022/2023

NAMA : Isti septriani
NIM : P0512032
JUDUL SKRIPSI : Pengaruh *foot bath lemongrass* dan *foot massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trismester III di BPM ''F'' Kota Bengkulu
PEMBIMBING 1 : Dr. Nur Elly,S.Kp.,M.Kes

NO	TANGGAL	MATERI KONSULTASI	MASUKAN PEMBIMBING	PARAF
1	21 Agustus 2024	Konsul Judul	• Cari masalah terkait penelitian yang diminati • Alasan mengenai pengambilan judul.	
2	22 September 2024	Konsul Judul	• Perbanyak referensi terkait judul yang diminati • Lakukan studi lapangan.	
3	18 Oktober 2024	Konsul Judul	• ACC Judul • Lanjutkan ke Bab 1 • Cari sumber yang relavan.	
4	30 Oktober 2024	Konsul Bab I	• Perhatikan isi Bab 1 • Perbaikin penulisan • Perbanyak sumber materi	
5	04 November 2024	Konsul Perbaikan Bab I	• Perbaiki penulisan • Tambahkan teori yang mendukung • Alur pembicaraan harus jelas	
6	21 November 2024	Konsul Perbaikan Bab II dan Bab III	• Perbaiki lagi Bab II • Perbanyak sumber materi	
7	18 Desember 2024	Konsul Bab I, II, III dan IV	• Perhatikan tulisan • Tambahkan sumber di bagian SOP • ACC Ujian Proposal	

LEMBAR KONSUL

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN BENGKULU

JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

T.A 2022/2023

NAMA : Isti Septriani

NIM : P05120321022

JUDUL SKRIPSI : Pengaruh *foot bath lemongrass* dan *foot massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trismester III di BPM "F" Kota Bengkulu

PEMBIMBING 2 : Ns. Dwi Wulandari, S.Kep.,M.A.N

NO	TANGGAL	MATERI KONSULTASI	MASUKAN PEMBIMBING	PARAF
1	18 Oktober 2024	Konsul Judul	• Perbanyak referensi • Cari masalah terkait penelitian yang diminati	
2	29 September 2024	Konsul Perbaikan Bab I dan Konsul Bab II,Bab III,Bab IV	• Alasan mengenai pengambilan judul. • ACC Judul	
3	05 Oktober 2024	Konsul Perbaikan Bab I dan Konsul Bab II,Bab III,Bab IV	• Tambahkan sumber • Perbaiki lagi Bab I • Perhatikan tulisan • Tambahkan Sumber pada bagian SOP	
4	18 Oktober 2024	Konsul Perbaikan Bab I dan Konsul Bab II, Bab III, Bab IV	• Tambahkan data terbaru • Pertajam lagi masalah • Perbaiki penulisan	
5	01 November 2024	Konsul Perbaikan Bab I dan Konsul Bab II, Bab III,Bab IV	• Tambahkan sumber • Perbaiki kerangka teori • Tambahkan Sumber pada bagian SOP	
6	20 November 2024	Konsul Perbaikan Bab I dan Konsul Bab II,Bab III,Bab IV	ACC Ujian Proposal	