DAFTAR PUSTAKA

Abdel, I., Elgzar, W. T., & Hablas, R. M. (2021). The effect of jacobson's progressive relaxation technique on postoperative pain, activity tolerance, and sleeping quality in patients undergoing gynecological surgery. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, *26*(4), 295–302. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_180_20

Abdullah, V. I. (2025). *Peningkatan kualitas tidur ibu hamil The effect of relaxation techniques on improving pregnant women ' s sleep quality*. *11*.

Agustina, H., & Setiawan, T. (2021). Pengaruh teknik relaksasi terhadap kualitas tidur: Literature review. *Borneo Studies and Research*, *3*(2), 1308–1320.

Alzueta, E., & Baker, F. C. (2023). The sleep cycle. *Sleep Medicine Clinics*, *18*(4), 399–413. https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2023.06.003

Anggreni, D. (2022). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan. Stikes majapahit mojokerto.*

Ariesti, E., & Sutiyarsih, E. (2022). Buku ajar keperawatan ibu hamil, konsep kehamilan dan tanda bahya kehamilan. In *Penari Pena*.

Banno, M., Harada, Y., Taniguchi, M., & Tobita, R. (2018). *Exercise can improve sleep quality : a systematic review and meta-analysis*. https://doi.org/10.7717/peerj.5172

Cai, Y. M., Zheng, X. L., Shen, Z. M., Zhou, B. F., Liu, Y. M., Yang, J. Y., & Xie, N. (2022). Study on the sleep quality of women pregnant with a second child and the influencing factors. *European Journal of Medical Research*, *27*(1), 1–6. https://doi.org/10.1186/s40001-022-00848-z

Dian Muslimin. (2024). Terapi relaksasi otot progresif dan spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap kualitas tidur di kabupaten Ampana. *Jurnal Keperawatan Mandiri Cendikia*, *3*(1), 48. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/8496

Dyah Kareri, Derri R. Tallo Manafe, & Maria Kurniati Ester Payon. (2020). The effect of jacobson's progressive muscular relaxation on sleep quality in budi agung. *Indonesian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, *9*(01), 12–18. https://doi.org/10.36803/ijpmr.v9i1.252

Efendi, N. R. Y., Yanti, J. S., & Hakameri, C. S. (2022). Asuhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di PMB Ernita Kota Pekanbaru. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, *2*(2), 275–279.

Fatimah, N. S. (2017). *Buku ajar asuhan kebidanan, kehamilan. fakultas kedokteran dan kesehatan universitas muhammadiyah jakarta*.

Fitriani., Ayesha Hendriana Ngestiningrum, S.ST., M. K., Siti Rofi'ah, S.S.T., M. K., Florica Amanda, M. K., Nizan Mauyah, S. S. K., Eka Supriyanti, SST., M. K., & Royani. (2022). Buku ajar asuhan kehamilan D III Kebidanan Jilid

II. In *PT Mahakarya Citra Utama Group* (Vol. 8, Issue 2).

Gultom, D. O. V., & Kamsatun. (2023). Gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi No*, *1*(1), 2020.

Gupta, R., & Rawat, V. S. (2020). Sleep and sleep disorders in pregnancy. In *Neurology and Pregnancy* (1st ed., Vol. 172). Elsevier B.V. https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64240-0.00010-6

Gyadi, A., Vallen, N., Puspita, I., & Oktiningrum, M. (2023). *Pengaruh back massage dengan lavender essential oil pada kualitas tidur*. *1*(1), 198–209.

Heni &Tyastuti. (2016). *Modul bahan ajar cetak kebidanan,asuhan kebidanan kehamilan : konsep kehamilan.Kebayoran baru jakarta selatan*.

Huang, H. H., Stubbs, B., Chen, L. J., Ku, P. W., Hsu, T. Y., Lin, C. W., Weng, Y. M., & Wu, S. H. (2023). The effect of physical activity on sleep disturbance in various populations: a scoping review of randomized clinical trials. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *20*(1), 1–21. https://doi.org/10.1186/s12966-023-01449-7

Johan, R. B. (2024). *Studi kasus insomnia pada kehamilan trimester III dengan terapi Non farmakologi tahun 2024 case study of insomniain the third trimester III of pregnant with non pharmacological sleep hygiene. Palangka city 2024*. 204.

Kalmbach, D. A., Cheng, P., Reffi, A. N., Seymour, G. M., Ruprich, M. K., Bazan, L. F., Pitts, D. A. S., Walch, O., & Drake, C. L. (2024). *Pregnant women, journal sleep health*. *9*(1), 18–25. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.10.010.Racial

Katili, D. N. O., Ali, R. N. H., & Abidju, R. (2020). The effect of back massage on the sleep quality of trimester III primigravida pregnant women in puskesmas Talaga jaya. *Journal La Medihealtico*, *1*(6), 65–73. https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v1i6.196

Kim, N., Ka, S., & Park, J. (2023). *Effects of exercise timing and intensity on physiological circadian rhythm and sleep quality : a systematic review*. *27*(3), 52–63.

Kristi L & Stringer, D. (2017). Hhs public access. *Physiology & Behavior*, *176*(3), 139–148. https://doi.org/10.1002/hep.30150.Ductular

Lee, W. L., Fuh, J. L., & Wang, P. H. (2024). Sleep disorders in pregnancy. *Journal of the Chinese Medical Association*, *79*(1), 3–4. https://doi.org/10.1016/j.jcma.2015.06.002

Liu, D., Liu, K., Xie, L., He, M., & Liu, X. (2025). *The effect of physical activity on sleep disorders in pregnant people : a meta-analysis of randomized controlled trials*.

Lu, Q., Zhang, X., Wang, Y., Li, J., Xu, Y., Song, X., Su, S., Zhu, X., Vitiello, M. V., Shi, J., Bao, Y., & Lu, L. (2021). Sleep disturbances during pregnancy

and adverse maternal and fetal outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, *58*, 101436. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101436

Lyn. (2022). *Hubungan antara massage punggung dan kualitas tidur dikabupaten klungkung*.

Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas tidur pada ibu hamil. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *3*(7), 2100. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717

Manurung, R., Utami, T., Dosen, A., S1keperawatan, P., Imelda, S., Nomor, J. B., & Alumni, M. ; (2017). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, *3*(2), 294–306. https://www.neliti.com/publications/295274/

Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2019). Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep Medicine*, *16*(4), 483–488. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.12.006

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

Musmundiroh. (2024). Penerapan back massage atau pijatan belakang atau punggung terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. *PROFICIO: Jurnal Keperawatan*, *5*, 2.

Na'ifah, S. L., Maulina, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh massage pada kehamilan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Pmb Az-Zahra Desa Alastlogo Kabupaten Pasuruan. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *3*(5), 2413–2421. https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2784

Nabila, N., Wijayanti, T. R. A., & Safitri, R. (2023). Pengaruh massage terhadap kualitas tidur ibu hamil Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(3), 3333–3342.

Oktiningrum, M., & Mariyani, W. (2023). Penerapan back massage dengan lavender essential oil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*, 939–945. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/14988/11959

Palagini, L., Cipollone, G., Masci, I., Novi, M., Caruso, D., Kalmbach, D. A., & Drake, C. L. (2019). Stress-related sleep reactivity is associated with insomnia , psychopathology and suicidality in pregnant women : preliminary results. *Sleep Medicine*, *56*, 145–150. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.01.009

Pitts, D. A. S., Treadwell, M. C., & O'Brien, L. M. (2021). Fetal heart rate

decelerations in women with sleep-disordered breathing. *Reproductive Sciences*, *28*(9), 2602–2609. https://doi.org/10.1007/s43032-021-00563-w

Prastini1, M. S. A., Herawati2, L., Frety3, E. E., & Aditiawarman4. (2022). *The effect of progressive muscle relaxation and slow deep breathing combinations on sleep quality of pregnant woman*. *2018*, 463–474.

Pratiwi, D. (2022). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil TM III. Skripsi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*.

Rina, Himatul Khoeroh, & Mupliha Mupliha. (2024). Asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. R di wilayah kerja puskesmas Bantarkawung Kabupaten Brebes tahun 2023. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, *2*(2), 272–280. https://doi.org/10.61132/protein.v2i2.296

Rivki, M., Bachtiar, A. M., Informatika, T., Teknik, F., & Indonesia, U. K. (2023). *Pengaruh back massage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di puskesmas perawatan lorulun, kabupaten kepulauan tanimbar luth*. *112*.

Robinson, A., Husband, A. K., Slight, R. D., & Slight, S. P. (2021). Digital technology to support lifestyle and health behaviour changes in surgical patients: Systematic review. *BJS Open*, *5*(2), 1–7. https://doi.org/10.1093/bjsopen/zraa009

Sedov, I. D., Cameron, E. E., Madigan, S., & Tomfohr-Madsen, L. M. (2019). Sleep quality during pregnancy: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, *38*, 168–176. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.06.005

Sukandar, D. A., Wahyuni, D. T., Dahlan, A. K., & Irawan, N. (2024). *Pengaruh terapi pijat terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil : The effect of massage therapy on improving sleep quality in pregnant women : A Case Study*. *14*(1), 27–39.

Wahyuni, S., Magdalena, & Anggraeni, M. (2025). *2025 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisipline Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2024 2025 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisipline*. *3*(2), 172–181.

Yanti, Y., Deswita Afriyeni, Susilawati, E., & Rahmadona, R. (2024a). Pengaruh back massage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan dince syafrina Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu*, *4*(1), 33. https://doi.org/10.53579/jitkt.v4i1.162

Yanti, Y., Deswita Afriyeni, Susilawati, E., & Rahmadona, R. (2024b). Pengaruh back massage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Praktik mandiri bidan dince syafrina Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu*, *4*(1), 32–37. https://doi.org/10.53579/jitkt.v4i1.162

Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). Back massage pada kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *6*(4), 408–412.

https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.3281

Yulizawati, M. K. dkk, Iryani Detty M. Kes M.Pd Ked AIF, Lusiana Elsinta Bustami SST., M. K., Aldina Ayunda Insani S. Keb Bd., M. K., & Feni Andriani S. Keb., M. K. (2017). Asuhan kebidanan. In *Yulizawati, SST., M. Keb dkk* (Vol. 01).

Yuniati, R., Purnama eka sari, weny indah, Almaini, A., Andini, I., & Susanri, E. (2022). Pengaruh massage pregnancy terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III. *Journal Of Midwifery*, *10*(2), 46–54. https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3251

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

L A M P I R A N

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1

LEMBAR INFORMED CONSENT
DAN PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat, Ibu diminta utuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui 'Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif *Jacobson* dengan *back massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kota Bengkulu. Peneliti (saya) akan memberikan lembaran persetujuan ini dan menjelaskan bahwa keterlibatan anda dalam penelitian ini atas dasar sukarela. Nama saya adalah Viona Lovinka, mahasiswi Jurusan Keperawatan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang beralamatkan di Pasar Pedati Be ngkulu Tengah. Saya dapat dihubungi di nomor 085764467149. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Keperawata (S.Tr.Kep).

Saya akan menjaga kerahasiaan responden dalam penelitan ini. Nama pasien tidak akan dicatat di manapun. Keterlibatan dalam penelitan ini dapat memberikan keuntungan langsung pada responden, hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan responden tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester tiga di PMB Kota Bengkulu. Apabila setelah terlibat dalam penelitian ini, responden masih punya pertanyaan, responden dapat menghubungi saya pada nomor diatas.

Setelah membaca informasi dan memahami tujuan penelitian dan peran yang diharapkan dalam penenlitian ini, saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Bengkulu, 2025

( )

Lampiran: 2

SURAT PERMOHONAN RESPONDEN

Dengan Hormat,

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

Nama: Viona Lovinka

NIM: P05120321094

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif *Jacobson* dengan *back massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di 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.

Hormat Saya

Viona Lovinka

Lampiran 3

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

Nomor responden:

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Viona Lovinka Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kementrian Kesehatan Bengkulu dengan judul "Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif *Jacobson* dengan *back massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB 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.

Bengkulu, 2025

(.....)

Lampiran 4

FORMULIR PENGUMPULAN DATA
RESPONDEN PENELITIAN

Nomor responden:

Petunjuk pengisian:

A. Semua pertanyaan harus dijawab

B. Berilah tanda (√) pada kolom yang disediakan

C. Isilah dengan pernyataan singkat pada kolom titik-titik (.....)

D. Bila ada yang kurang dimengerti dapat ditanyakan pada peneliti

1. Nama :
2. Usia :
3. Pendidikan : ( ) 1. Tidak Sekolah
   ( ) 2. SD, SMP, SMA/SMK
   ( ) 3. Diploma/S1/S2/S3
4. Pekerjaan : ( ) 1. Bekerja
   ( ) 2. Tidak Bekerja
5. Usia kehamilan :
6. Paritas : ( ) 1. Primipara
   ( ) 2. Multipara
   ( ) 3. Grandemultipara
7. BB: TB:
8. Riwayat Gangguan tidur sebelumnya ( )1. Ya
   ( )2.Tidak
9. Aktivitas Fisik : 1.Ringan
   2.Sedang
   3.Ringan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 5

KUESIONER KUALITAS TIDUR

1. Jam berapa biasanya mulai tidur?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

5.	**Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini menggangu tidur anda**	**Tidak pernah**	**1x Seminggu**	**2x seminggu**	**≥ 3 x seminggu**
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedingian 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				
		Sangat baik	**baik**	**kurang**	**Sangat kurang**
9.	Pertanyaan reintervensi: bagaimana kualitas tidur anda sebulan yang lalu				

	Pertanyaan postintervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu				

Katerangan Cara Skoring:

Komponen:

1. Kualitas subjektif dilihat → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

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

Pertanyaan nomor 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 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 → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6 – 7 jam = 1

5 – 6 jam = 2

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur= jumlah lama tidur (#4) / Lama ditempat tidur(kalkulasi # 1dan3) x

100%

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85% = 0

75 – 84% = 1

65 – 74% = 2

> 65% = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Nomer 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 nomer 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-obatan tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

Tabel Kategori Penilaian Skala PSQI:

Skor Total PSQI	**PSQI** **Kategori Kualitas Tidur**	**Keterangan**
≤ 5	Baik	Indikasi bahwa kualitas tidur pasien baik
> 5	Buruk	Indikasi bahwa kualitas tidur pasien baik

Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI KUALITAS TIDUR

NO.	NAMA	USIA	SKALA KUALITAS TIDUR	
			(PRE-TEST)	(POST-TEST)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 7

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON
Pengertian	Teknik RPOJ dikenal sebagai terapi relaksasi otot progresif yang merupakan jenis terapi yang fokus pada pengencangan dan relaksasi kelompok otot tertentu secara berurutan.
Tujuan	a. Mengurangi stres dan kecemasan, serta dan depresi b. Meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur
Persiapan latihan	1. Intruksikan klien selama latihan pejamkan mata secara perlahan dan selalu pada ketengan otot selama 5-7 detik dan relaksasi selama 10-12 detik terhadap otot yang dilatih 2. Setiap gerakan dilakukan 2 kali latihan 3. Latihan ini membutuhkan waktu minimal 15—30 menit
Langkah Kerja	**PRA INTERAKSI** 1. Mencuci tangan 2. Menyiapkan alat **INTERAKSI** 1. Memberi salam sesuai waktu 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan pada klien dan keluarga tentang prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilaksanakan. 4. Menanyakan kondisi klien dan kesiapan klien sebelum kegiatan dimulai 5. Menjaga privasi klien 6. Penjelasan yang disampaikan dimengerti klien/keluarganya. 7. Selama komunikasi digunakan bahasa yang jelas, sistematis serta tidak mengancam. 8. Memperlihatkan kesabaran, penuh empati, sopan, dan perhatian serta respek selama berkomunikasi dan melakukan tindakan. 9. Kontrak, Menyampaiakan tujuan dan menyepakati waktu dan tempat dilakukannya kegiatan

	KERJA 1. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya bila ada sesuatu yang kurang dipahami/ jelas 2. Mengatur posisi klien serileks mungkin. 3. Apabila posisi pasien duduk, maka bantu pasien duduk di tepi tempat tidur atau posisi duduk tegak di kursi. Posisi juga bisa semifowler, berbaring di tempat tidur dengan punggung tersangga bantal. 4. Instruksikan klien untuk mengikuti arahan peneliti selanjutnya 5. Mengenggam atau mengepalkan kedua tangan sekuat mungkin sampai merasakan ketegangan, tahan dan kemudian lepaskan. 6. Menekuk kedua pergelangan tangan ke belakang dengan jari-jari menghadap ke langit- langit sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah terasa tegang, tahan sebentar dan kemudian lepaskan 7. Mengepalkan kedua tangan kemudian membawa kedua kepala ke pundak dengan menekuk lengan, sehingga otot- otot bisep menjadi tegang, tahan sebentar dan kemudian dilemaskan 8. Mengangkat kedua bahu semaksimal mungkin seakan-akan bahu menyentuh kedua telinga sampai otot terasa tegang rasa sementara dan kemudian dilemaskan 9. Mengangkat alis semaksimal mungkin sampai otot dahi marasa tegang dan kulit mengerut, tahan sebentar dan kemudian lemaskan 10. Memejamkan mata kuat- kuat sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata, tahan sebentar dan kemudian lemaskan 11. Mengatupkan rahang diikuti dengan menggigit gigi- gigi sehingga merasa ketegangan di sekitar otot-otot rahang tangan, tahan sebentar dan kemudian lemaskan 12. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan tegangan di sekitar mulut tahan sebentar dan kemudian dilemaskan 13. Meletakkan kepala pada sandaran kursi, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan kasar kursi (jika sandaran kursi setinggi kepala), atau menekan kepala ke punggung dengan kepala menghadap ke atas (jika sandaran kursi tidak sampai kepala) sehingga klien dapat merasakan

	ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas, tahan sebentar dan kemudian lemaskan 14. Menekukkan kepala atau menyentuhkan dagu ke dada sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka, tahan sebentar kemudian lemaskan 15. Mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan membusung dada, tahan sebentar dan kemudian lemaskan dengan meletakan tubuh kembali ke sandaran kursi (sesuai kemampuan klien) 16. Menegangkan otot dada dengan menarik napas panjang dan dalam semaksimal mungkin, tahan sebentar dan kemudian hembuskan napas sambil melemaskan otot dada 17. Menarik perut ke dalam, tahan sebentar dan kemudian lemaskan (sesuai kemampuan klien) 18. Meluruskan kedua kaki dan menekuk pergelangan kaki kearah tubuh sampai merasakan ketegangan di otot paha, tahan sebentar dan kemudian lemaskan 19. Meluruskan kaki dan pergelang kaki menjauhi tubuh sampai ketegangan berpindah ke otot betis, tahan sebentar dan kemudian lemaskan 20. Setelah gerakan semua selesai tarik napas dalam sebanyak 3 kali lalu lemaskan tubuh **TERMINASI** 1. Evaluasi hasil : kemampuan pasien untuk melakukan teknik ini. 2. Memberikan kesempatan pada klien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang dilakukan. 3. Menjadwalkan latihan teknik relaksasi otot progresif jacobson sesuai kesepakatan tempat dan waktu pasien. **DOKUMENTASI** 1. Mencatat waktu pelaksanaan tindakan

Lampiran 8:

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR BACK MASSAGE

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) *BACK MASSAGE*
Pengertian	Masase punggung merupakan tindakan stimulasi kulit dan jaringan di bawahnya dengan variasi tekanan tangan untuk mengurangi nyeri, memberikan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi yang diberikan selama 10 menit.
Manfaat	1. Menurunkan ketegangan otot 2. Meningkatan sirkulasi darah 3. Meningkatkan kualitas tidur 4. Meningkatkan relaksasi
Indikasi	1. Klien yang mengalami ansietas 2. Klien dengan keluhan kekakuan dan ketegangan otot dipunggung dan bahu 3. Klien dengan kesulitan tidur
Kontraindikasi	1. Fraktur tulang rusuk atau vertebra 2. Luka bakar 3. Daerah kemerahan pada kulit
Persiapan Alat	1. Selimut 2. Minyak baby oil
Persiapan Lingkuangan	1. Persiapan tempat 2. Persiapan posisi klien
Persiapan pasien	1. Mengatur posisi klien 2. Mengkaji kondisi klien

Persiapan perawat	1. Beri salam perkenalkan dir 2. Jaga pripacy klien 3. Jelaskan tujuan 4. Mencuci tangan
Langkah Kerja	ukan massage dengan menggunakan telapak tangan dan jari dengan tekanan halus. 1. Gerakan dengan tangan selang- seling (tekanan pendek, cepat, dan bergantian tangan) dengan menggunakan telapak tangan dan jari dengan memberikan tekanan ringan di area  punggung 2. Gerakan menggesek dengan menggunakan ibu jari dan gerakan memutar di punggung  3. Teknik petrisasi dengan menekan punggung secara horizontal. 

Poltekkes Bengkulu

	4. Teknik tekanan menyikat dengan menggunakan ujung jari, digunakan pada akhir massage daerah pinggang.   5. Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan
Evaluasi	1. Evaluasi respon klien 2. Mengecek kembali tekanan darah klien 3. Berikan reinforcement positif 4. Akhiri pertemuan dengan baik

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 9: MASTER TABEL

No	Nama	Usia	Usia Kehamilan (Mg)	IMT	Paritas	Riwayat gangguan tidur	Aktifitas fisik	Pre	Post	Selisih	Kelompok
1	Ny.C	31	31	NORMAL	PRIMIPARA	YA	RINGAN	8	4	4	intervensi
2	Ny.S	25	35	NORMAL	PRIMIPARA	YA	RINGAN	8	4	2	intervensi
3	Ny.D	27	30	NORMAL	PRIMIPARA	YA	BERAT	7	3	4	intervensi
4	Ny.P	23	34	NORMAL	PRIMIPARA	YA	BERAT	8	4	4	intervensi
5	Ny.B	25	36	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	4	5	intervensi
6	Ny.I	28	33	NORMAL	MULTIPARA	YA	SEDANG	9	5	4	intervensi
7	Ny.R	28	30	NORMAL	MULTIPARA	YA	SEDANG	8	4	4	intervensi
8	Ny.U	34	35	OBESITAS	GRANDEMULTIPARA	YA	SEDANG	9	4	5	intervensi
9	Ny.D	27	30	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	4	5	intervensi
10	Ny.D	23	34	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	5	4	intervensi
11	Ny.R	26	31	NORMAL	PRIMIPARA	YA	SEDANG	9	4	5	intervensi
12	Ny.R	26	29	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	5	4	intervensi

13	Ny.E	26	30	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	8	4	4	intervensi
14	Ny.D	28	28	NORMAL	MULTIPARA	YA	SEDANG	9	5	4	intervensi
15	Ny.R	29	34	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	4	5	intervensi
16	Ny.H	30	28	NORMAL	MULTIPARA	YA	SEDANG	9	5	4	intervensi
17	Ny.M	25	34	NORMAL	MULTIPARA	YA	SEDANG	8	4	4	intervensi
18	Ny.R	25	35	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	6	4	2	intervensi
19	Ny.N	31	30	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	4	5	intervensi
20	Ny.K	32	30	OBESITAS	GRANDEMULTIPARA	YA	BERAT	7	4	3	intervensi
21	Ny.A	23	36	UNDERWEIGHT	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	6	3	3	intervensi
22	Ny.Y	32	32	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	6	3	3	intervensi
23	Ny.E	20	34	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	10	5	5	intervensi
24	Ny.S	16	33	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	8	4	4	intervensi
25	Ny.S	21	34	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	5	4	intervensi
26	Ny.W	34	34	NORMAL	MULTIPARA	YA	SEDANG	7	4	3	intervensi
27	Ny.M	37	30	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	6	3	3	intervensi

28	Ny.M	25	34	OBESITAS	MULTIPARA	YA	SEDANG	6	4	2	intervensi
29	Ny.L	28	35	OBESITAS	MULTIPARA	YA	SEDANG	9	5	4	intervensi
30	Ny.Z	31	34	OBESITAS	MULTIPARA	YA	SEDANG	9	5	4	intervensi
31	Ny.F	30	28	NORMAL	MULTIPARA	YA	SEDANG	6	4	2	kontrol
32	N.y F	30	28	NORMAL	PRIMIPARA	YA	SEDANG	10	5	5	kontrol
33	Ny.P	25	32	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	5	4	kontrol
34	Ny.P	26	34	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	7	4	3	kontrol
35	Ny.D	28	36	OBESITAS	GRANDEMULTIPARA	YA	BERAT	10	5	5	kontrol
36	Ny.W	25	30	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	4	5	kontrol
37	Ny.K	25	35	OBESITAS	MULTIPARA	YA	BERAT	9	5	4	kontrol
38	Ny.F	31	29	OBESITAS	MULTIPARA	YA	SEDANG	7	5	2	kontrol
39	Ny.N	23	29	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	5	4	kontrol
40	Ny.D	26	30	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	6	4	2	kontrol
41	Ny.E	24	36	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	5	4	kontrol
42	Ny.J	26	33	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	7	4	3	kontrol

43	Ny.M	25	32	OBESITAS	GRANDEMULTIPARA	YA	BERAT	8	5	3	kontrol
44	Ny.N	29	28	OBESITAS	MULTIPARA	YA	SEDANG	7	4	3	kontrol
45	Ny.H	29	36	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	8	5	3	kontrol
46	Ny.D	35	31	OBESITAS	GRANDEMULTIPARA	YA	BERAT	7	4	3	kontrol
47	Ny.H	39	32	OBESITAS	GRANDEMULTIPARA	TIDAK	BERAT	8	5	3	kontrol
48	Ny.D	26	35	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	RINGAN	9	6	3	kontrol
49	Ny.W	21	36	UNDERWEIGHT	PRIMIPARA	YA	SEDANG	9	5	4	kontrol
50	Ny.N	33	36	OBESITAS	GRANDEMULTIPARA	TIDAK	BERAT	9	5	4	kontrol
51	Ny.E	25	35	NORMAL	PRIMIPARA	YA	SEDANG	9	6	3	kontrol
52	Ny.H	26	36	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	9	5	4	kontrol
53	Ny.H	29	33	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	8	4	4	kontrol
54	Ny.Z	27	31	OBESITAS	MULTIPARA	YA	RINGAN	9	5	4	kontrol
55	Ny.L	35	35	NORMAL	MULTIPARA	YA	SEDANG	7	4	3	kontrol
56	Ny.M	29	35	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	SEDANG	7	4	3	kontrol
57	Ny.H	36	32	NORMAL	PRIMIPARA	YA	SEDANG	8	5	3	kontrol

58	Ny.F	29	28	NORMAL	MULTIPARA	YA	SEDANG	7	4	3	kontrol
59	Ny.Y	21	35	NORMAL	PRIMIPARA	TIDAK	RINGAN	7	4	3	kontrol
60	Ny.M	34	34	OBESITAS	GRANDEMULTIPARA	YA	BERAT	8	5	3	kontrol

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 10: Output Spss

ANALISA UNIVARIAT

Descriptives Usia

	kelompok			Statistic	Std. Error
usia	intervensi	Mean		27.20	.823
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	25.52	
			Upper Bound	28.88	
		5% Trimmed Mean		27.26	
		Median		27.00	
		Variance		20.303	
		Std. Deviation		4.506	
		Minimum		16	
		Maximum		37	
		Range		21	
		Interquartile Range		6	
		Skewness		-.126	.427
		Kurtosis		.390	.833
	kontrol	Mean		28.23	.809
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	26.58	
			Upper Bound	29.89	
		5% Trimmed Mean		28.09	
		Median		27.50	
		Variance		19.633	
		Std. Deviation		4.431	
		Minimum		21	
		Maximum		39	
		Range		18	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		.623	.427
		Kurtosis		-.015	.833
usia_kehamilan	intervensi	Mean		32.43	.444
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	31.53	
			Upper Bound	33.34	
		5% Trimmed Mean		32.48	
		Median		33.50	
		Variance		5.909	
		Std. Deviation		2.431	

		Minimum		28	
		Maximum		36	
		Range		8	
		Interquartile Range		4	
		Skewness		-.330	.427
		Kurtosis		-1.251	.833
	kontrol	Mean		32.67	.524
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	31.60	
			Upper Bound	33.74	
		5% Trimmed Mean		32.74	
		Median		33.00	
		Variance		8.230	
		Std. Deviation		2.869	
		Minimum		28	
		Maximum		36	
		Range		8	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		-.392	.427
		Kurtosis		-1.270	.833

Poltekkes Bengkulu

IMT

			kelompok		
			intervensi	kontrol	Total
IMT	NORMAL	Count	24	19	43
		% within kelompok	80.0%	63.3%	71.7%
	OBESITAS	Count	5	10	15
		% within kelompok	16.7%	33.3%	25.0%
	UNDERWEIGHT	Count	1	1	2
		% within kelompok	3.3%	3.3%	3.3%
Total		Count	30	30	60
		% within kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

PARITAS

			kelompok		
			intervensi	kontrol	Total
Paritas	GRANDEMULTIPARA	Count	2	6	8
		% within kelompok	6.7%	20.0%	13.3%
	MULTIPARA	Count	9	7	16
		% within kelompok	30.0%	23.3%	26.7%
	PRIMIPARA	Count	19	17	36
		% within kelompok	63.3%	56.7%	60.0%
Total		Count	30	30	60
		% within kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Riwayat Gangguan Tidur

			kelompok		
			intervensi	kontrol	Total
riwayat_gangguan_tidur	TIDAK	Count	14	15	29
		% within kelompok	46.7%	50.0%	48.3%
	YA	Count	16	15	31
		% within kelompok	53.3%	50.0%	51.7%
Total		Count	30	30	60
		% within kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Aktifitas Fisik

			kelompok		
			intervensi	kontrol	Total
aktifitas_fisik	BERAT	Count	3	7	10
		% within kelompok	10.0%	23.3%	16.7%
	RINGAN	Count	2	3	5
		% within kelompok	6.7%	10.0%	8.3%
	SEDANG	Count	25	20	45
		% within kelompok	83.3%	66.7%	75.0%
Total		Count	30	30	60
		% within kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Pre dan Post

	Kelompok			Statistic	Std. Error
pre	intervensi	Mean		8.03	.227
		95% Confidence Interval for	Lower Bound	7.57	

		Mean	Upper Bound	8.50	
		5% Trimmed Mean		8.06	
		Median		8.50	
		Variance		1.551	
		Std. Deviation		1.245	
		Minimum		6	
		Maximum		10	
		Range		4	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		-.641	.427
		Kurtosis		-.988	.833
	kontrol	Mean		8.07	.203
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7.65	
			Upper Bound	8.48	
		5% Trimmed Mean		8.07	
		Median		8.00	
		Variance		1.237	
		Std. Deviation		1.112	
		Minimum		6	
		Maximum		10	
		Range		4	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		-.139	.427
		Kurtosis		-.996	.833
post	intervensi	Mean		4.17	.118
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.92	
			Upper Bound	4.41	
		5% Trimmed Mean		4.19	
		Median		4.00	
		Variance		.420	
		Std. Deviation		.648	
		Minimum		3	
		Maximum		5	
		Range		2	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		-.166	.427
		Kurtosis		-.502	.833
	kontrol	Mean		4.67	.111
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.44	
			Upper Bound	4.89	
		5% Trimmed Mean		4.63	
		Median		5.00	
		Variance		.368	
		Std. Deviation		.606	
		Minimum		4	

	Maximum	6	
	Range	2	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	.294	.427
	Kurtosis	-.550	.833

Descriptives

	kelompok			Statistic	Std. Error
selisih	intervensi	Mean		3.87	.164
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.53	
			Upper Bound	4.20	
		5% Trimmed Mean		3.91	
		Median		4.00	
		Variance		.809	
		Std. Deviation		.900	
		Minimum		2	
		Maximum		5	
		Range		3	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		-.637	.427
		Kurtosis		-.046	.833
	kontrol	Mean		3.40	.149
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.10	
			Upper Bound	3.70	
		5% Trimmed Mean		3.39	
		Median		3.00	
		Variance		.662	
		Std. Deviation		.814	
		Minimum		2	
		Maximum		5	
		Range		3	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		.346	.427
		Kurtosis		-.169	.833

Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
usia	intervensi	.113	30	.200*	.985	30	.934
	kontrol	.160	30	.050	.947	30	.144
usia_kehamilan	intervensi	.240	30	.000	.897	30	.007
	kontrol	.192	30	.006	.885	30	.004

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre	intervensi	.281	30	.000	.814	30	.000
	kontrol	.233	30	.000	.892	30	.005
post	intervensi	.302	30	.000	.785	30	.000
	kontrol	.309	30	.000	.754	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
selisih	intervensi	.292	30	.000	.844	30	.000
	kontrol	.288	30	.000	.856	30	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogen

Usia

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper

usia	Equal variances assumed	.003	.960	-.896	58	.374	-1.033	1.154	-3.343	1.276
	Equal variances not assumed			-.896	57.984	.374	-1.033	1.154	-3.343	1.276

Usia Kehamilan

Test Statistics[a]

	usia_kehamilan
Mann-Whitney U	409.000
Wilcoxon W	874.000
Z	-.612
Asymp. Sig. (2-tailed)	.541

a. Grouping Variable: kelompok

Chi-Square Tests IMT

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.248[a]	2	.325
Likelihood Ratio	2.282	2	.320
N of Valid Cases	60		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,00.

Chi-Square Paritas

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.361[a]	2	.307
Likelihood Ratio	2.455	2	.293
N of Valid Cases	60		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,00.

Chi-Square Tests Riwayat Gangguan Tidur

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.067[a]	1	.796		
Continuity Correction[b]	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.067	1	.796		
Fisher's Exact Test				1.000	.500
N of Valid Cases	60				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14.50.

b. Computed only for a 2x2 table

Chi-Square Tests Aktifitas Fisik

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.356[a]	2	.308
Likelihood Ratio	2.404	2	.301
N of Valid Cases	60		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.50.

Test Statistics Man whitney Sebelum [a]

	pre
Mann-Whitney U	446.500
Wilcoxon W	911.500
Z	-.054
Asymp. Sig. (2-tailed)	.957

a. Grouping Variable: kelompok

ANALISA BIVARIAT

Test Statistics Wilcoxon Kelompok Intervensi[a]

	post - pre
Z	-4.865[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Test Statistics Wilcoxon Kelompok Kontrol[a]

	post - pre

Z	-4.872[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Test Statistics Man whitney Sebelum [a]

	pre
Mann-Whitney U	446.500
Wilcoxon W	911.500
Z	-.054
Asymp. Sig. (2-tailed)	.957

a. Grouping Variable: kelompok

Test Statistics Man Whitney Setelah[a]

	post
Mann-Whitney U	282.000
Wilcoxon W	747.000
Z	-2.752
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006

a. Grouping Variable: kelompok

Test Statistics Man Whitney Selisih[a]

	selisih
Mann-Whitney U	306.000
Wilcoxon W	771.000
Z	-2.252
Asymp. Sig. (2-tailed)	.024

a. Grouping Variable: kelompok

Poltekkes Bengkulu

Lampiran 11 Dokumentasi

Kelompok Intervensi ROPJ






















Kelompok control *Back Massage*








Poltekkes Bengkulu











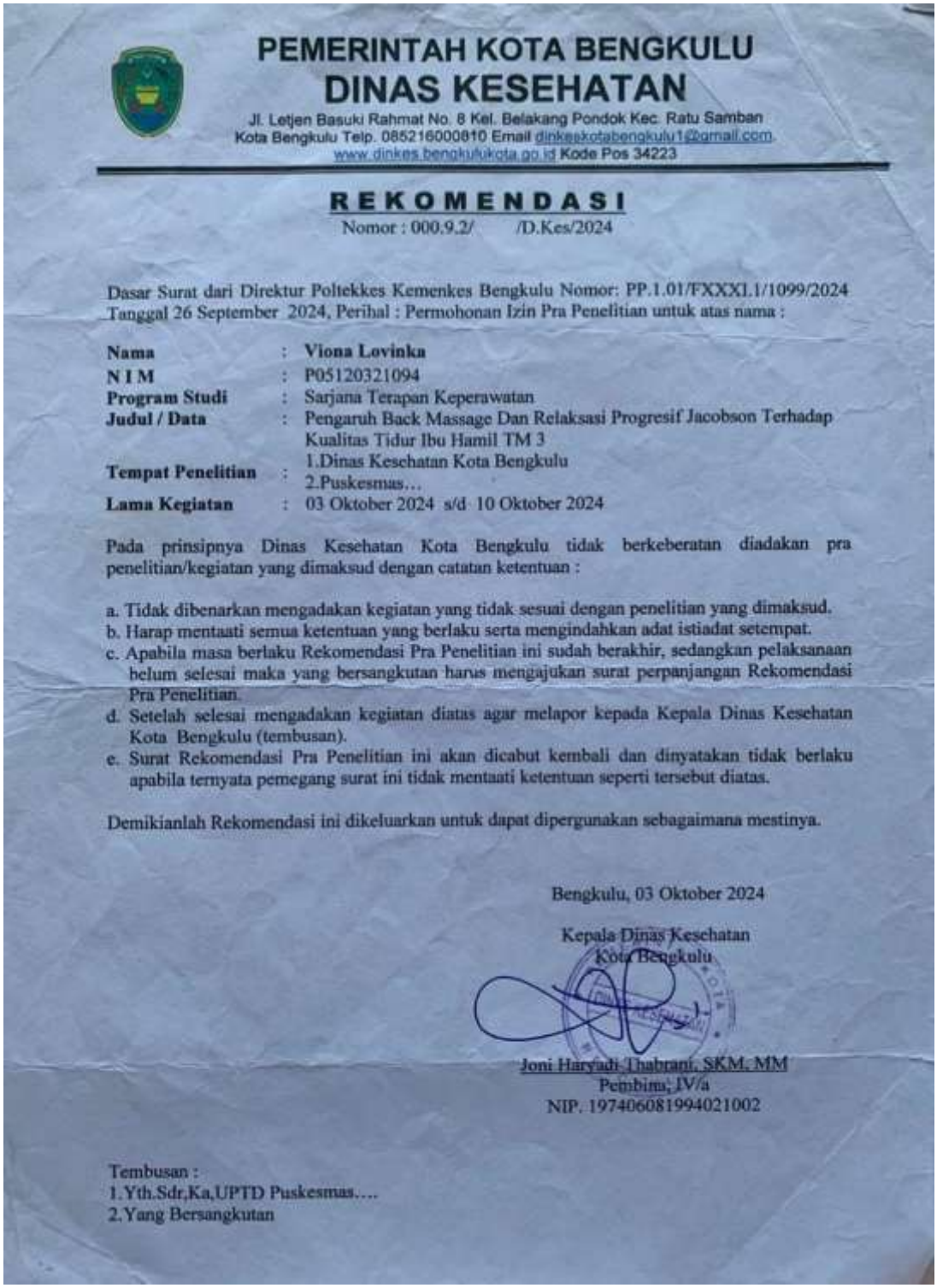









Lampiran 12 Surat Pra Penelitian



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/ /D.Kes/2024

Dasar Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor: PP.1.01/FXXXI.1/1099/2024 Tanggal 26 September 2024, Perihal : Permohonan Izin Pra Penelitian untuk atas nama :

Nama	:	**Viona Lovinka**
N I M	:	P05120321094
Program Studi	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Judul / Data	:	Pengaruh Back Massage Dan Relaksasi Progresif Jacobson Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM 3
Tempat Penelitian	:	1.Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 2.Puskesmas…
Lama Kegiatan	:	03 Oktober 2024 s/d 10 Oktober 2024

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra 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 Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Pra 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.

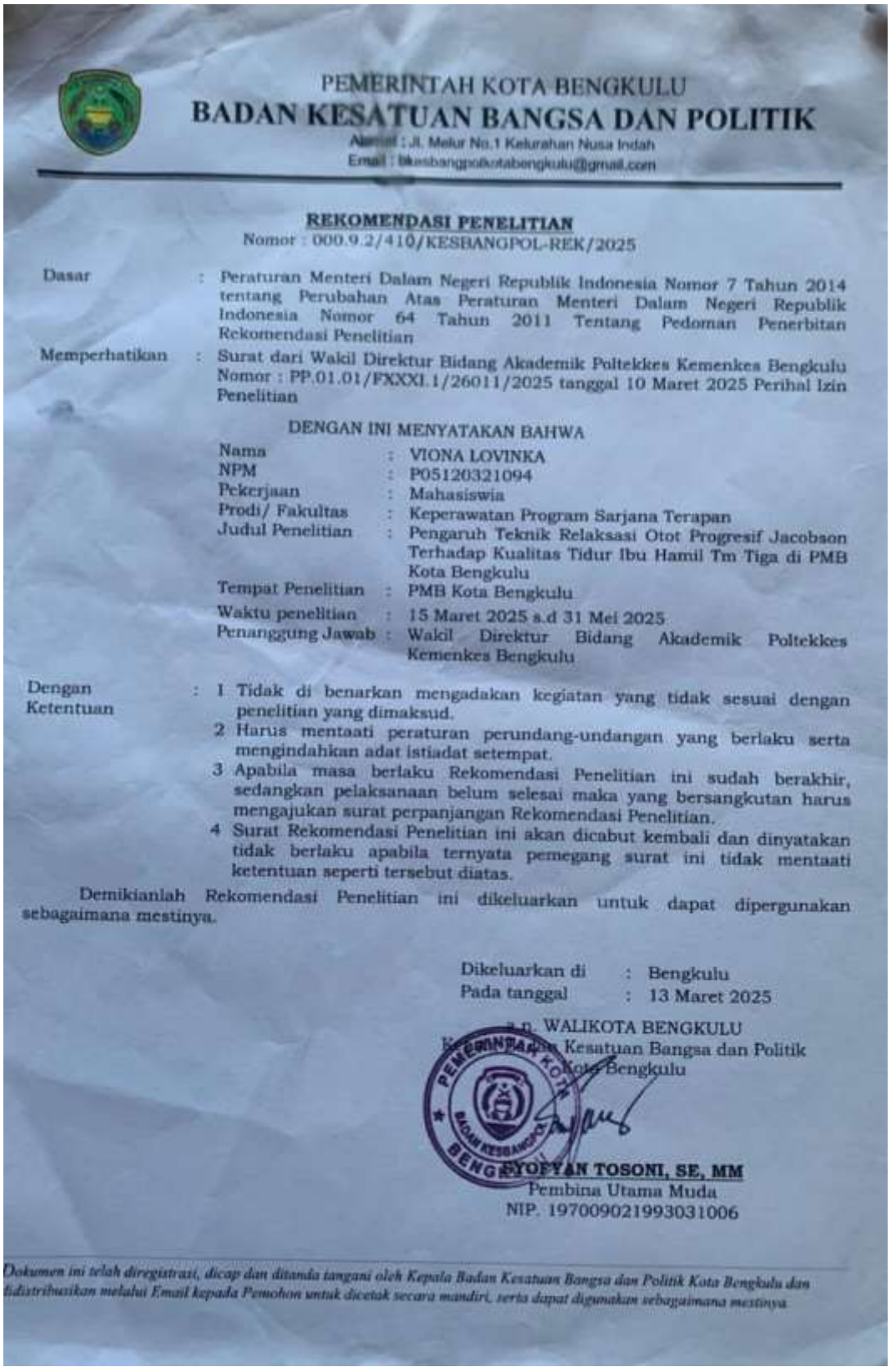
Bengkulu, 03 Oktober 2024

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

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

Tembusan :
1.Yth.Sdr,Ka,UPTD Puskesmas….
2.Yang Bersangkutan

Lampiran 13 Surat Kesbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 000.9.2/410/KESBANGPOL-REK/2025

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXXI.1/26011/2025 tanggal 10 Maret 2025 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	VIONA LOVINKA
NPM	:	P05120321094
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	Keperawatan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian	:	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Tm Tiga di PMB Kota Bengkulu
Tempat Penelitian	:	PMB Kota Bengkulu
Waktu penelitian	:	15 Maret 2025 s.d 31 Mei 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :
1 Tidak di benarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

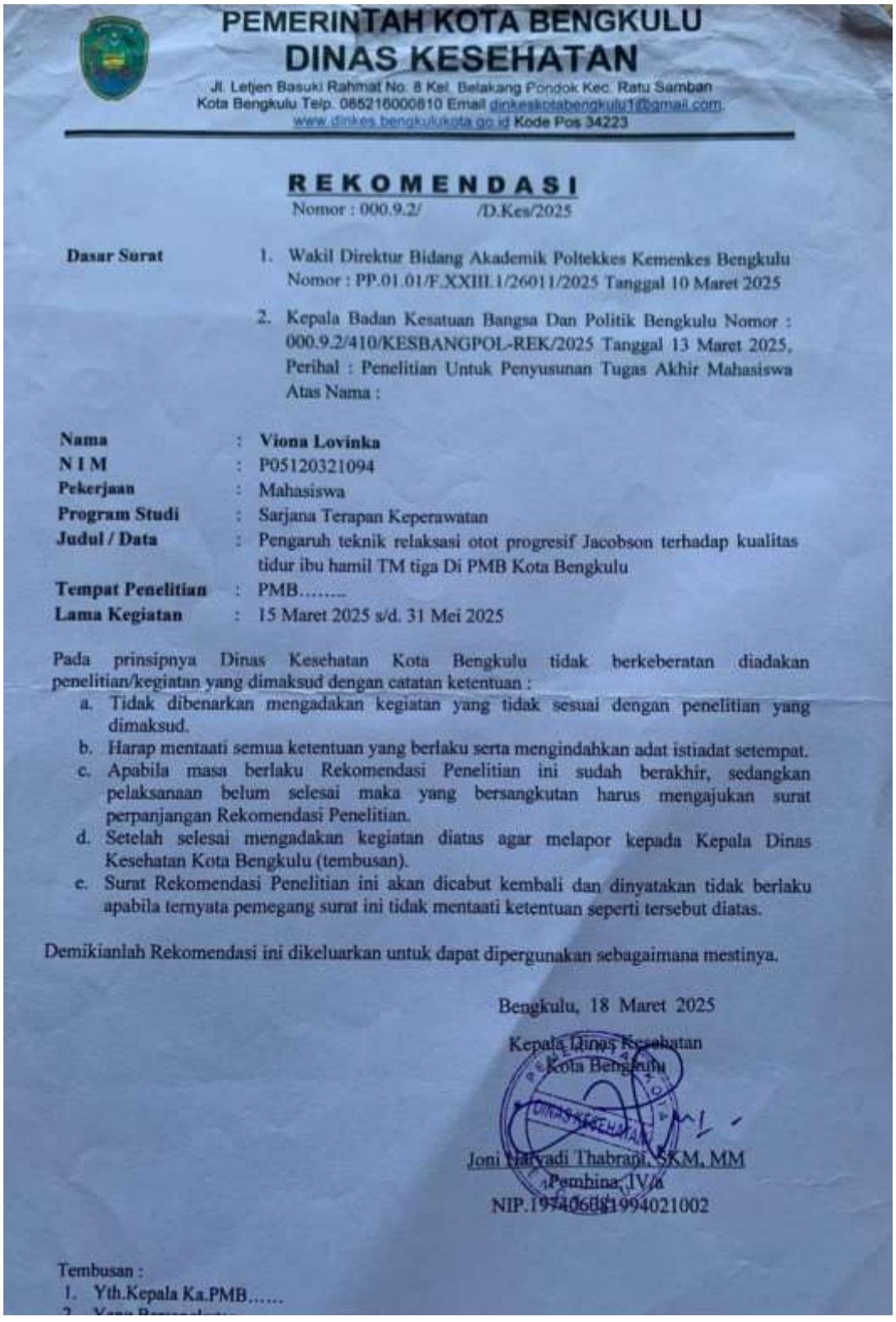
Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 13 Maret 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 197009021993031006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lampiran 14 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000610 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2/ /D.Kes/2025

Dasar Surat
1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/26011/2025 Tanggal 10 Maret 2025
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/410/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 13 Maret 2025, Perihal : Penelitian Untuk Penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa Atas Nama :

Nama	:	**Viona Lovinka**
N I M	:	P05120321094
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Program Studi	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Judul / Data	:	Pengaruh teknik relaksasi otot progresif Jacobson terhadap kualitas tidur ibu hamil TM tiga Di PMB Kota Bengkulu
Tempat Penelitian	:	PMB……..
Lama Kegiatan	:	15 Maret 2025 s/d. 31 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.

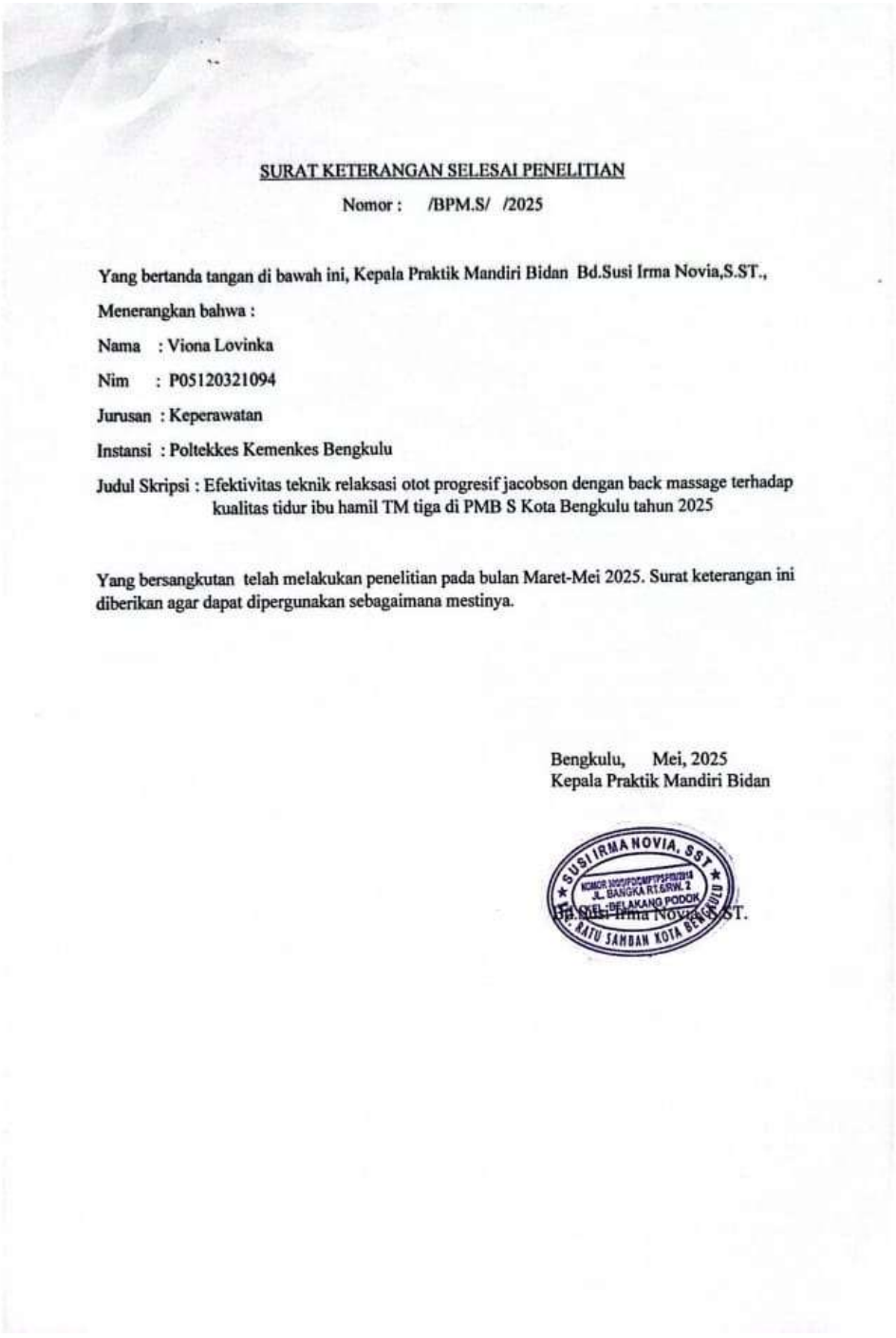
Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 18 Maret 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
NIP.19740608199402100[illegible]

Tembusan :
1. Yth.Kepala Ka.PMB……
2. [illegible]

Lampiran 15 Surat Selesai Penelitian



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : /BPM.S/ /2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Praktik Mandiri Bidan Bd.Susi Irma Novia,S.ST.,

Menerangkan bahwa :

Nama : Viona Lovinka

Nim : P05120321094

Jurusan : Keperawatan

Instansi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Judul Skripsi : Efektivitas teknik relaksasi otot progresif jacobson dengan back massage terhadap kualitas tidur ibu hamil TM tiga di PMB S Kota Bengkulu tahun 2025

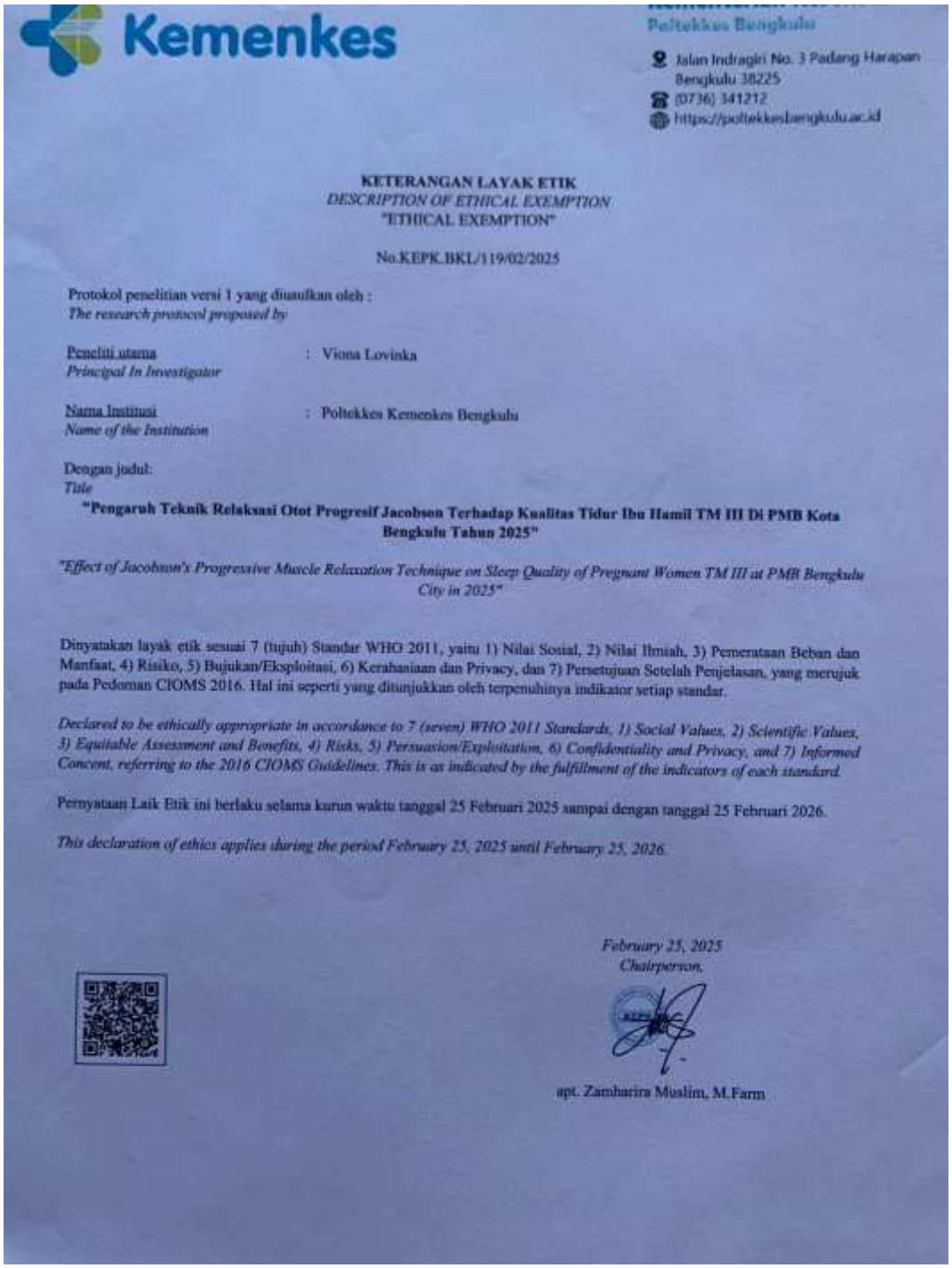
Yang bersangkutan telah melakukan penelitian pada bulan Maret-Mei 2025. Surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Mei, 2025
Kepala Praktik Mandiri Bidan

SUSI IRMA NOVIA, SST
JL. BANGKA RT.6 RW. 2
KEL. PELAKANO PODOK
KOTA BENGKULU

Bd. Susi Irma Novia, S.ST.

Lampiran 16 Ethical Clereance



Kemenkes

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/119/02/2025

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

Peneliti utama : Viona Lovinka
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Di PMB Kota Bengkulu Tahun 2025"

"Effect of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique on Sleep Quality of Pregnant Women TM III at PMB Bengkulu City in 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.

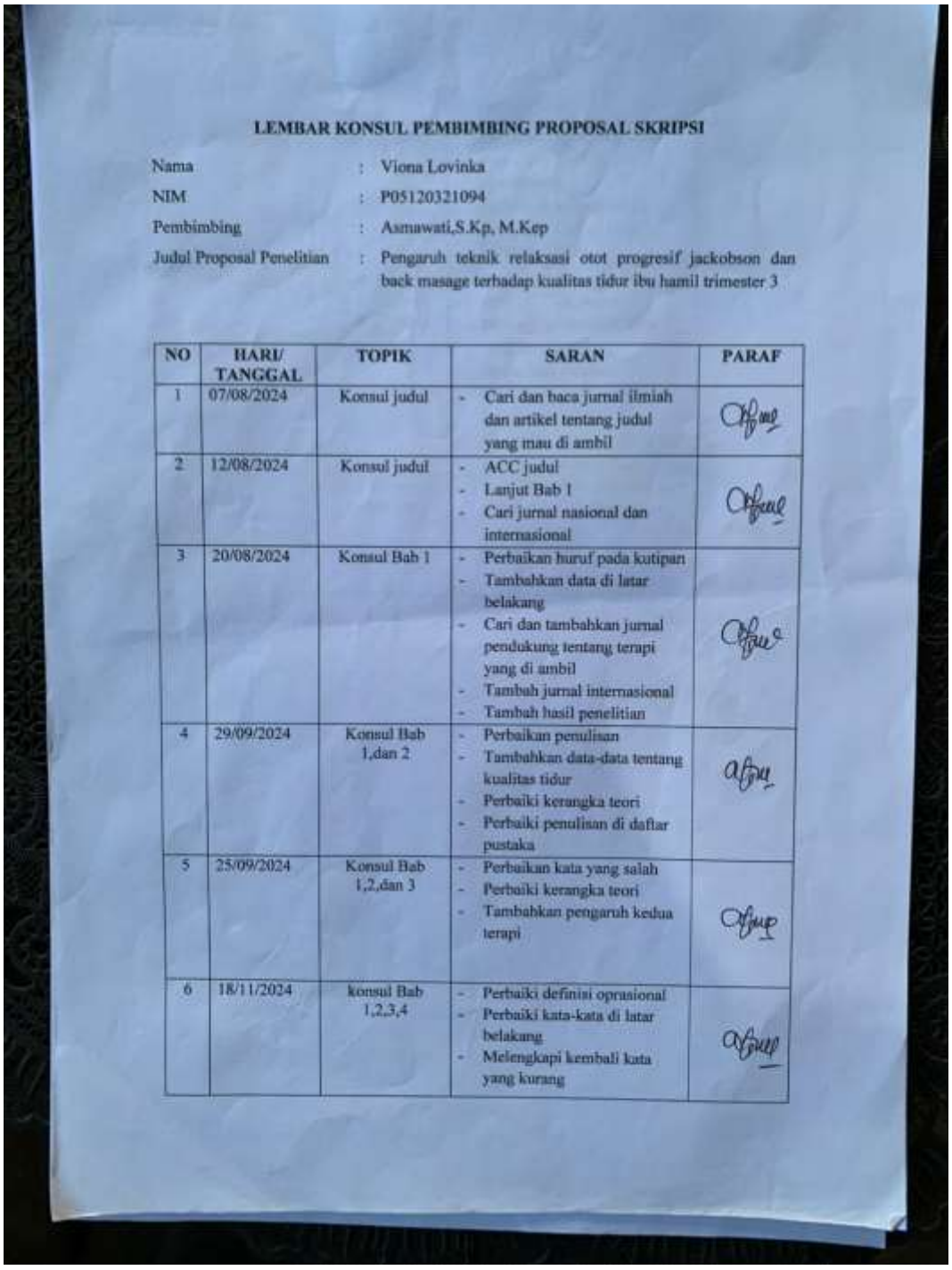
Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 Februari 2025 sampai dengan tanggal 25 Februari 2026.

This declaration of ethics applies during the period February 25, 2025 until February 25, 2026.

February 25, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 17 Lembar Bimbingan



LEMBAR KONSUL PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Viona Lovinka

NIM : P05120321094

Pembimbing : Asmawati,S.Kp, M.Kep

Judul Proposal Penelitian : Pengaruh teknik relaksasi otot progresif jackobson dan back masage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF
1	07/08/2024	Konsul judul	- Cari dan baca jurnal ilmiah dan artikel tentang judul yang mau di ambil	
2	12/08/2024	Konsul judul	- ACC judul - Lanjut Bab 1 - Cari jurnal nasional dan internasional	
3	20/08/2024	Konsul Bab 1	- Perbaikan huruf pada kutipan - Tambahkan data di latar belakang - Cari dan tambahkan jurnal pendukung tentang terapi yang di ambil - Tambah jurnal internasional - Tambah hasil penelitian	
4	29/09/2024	Konsul Bab 1,dan 2	- Perbaikan penulisan - Tambahkan data-data tentang kualitas tidur - Perbaiki kerangka teori - Perbaiki penulisan di daftar pustaka	
5	25/09/2024	Konsul Bab 1,2,dan 3	- Perbaikan kata yang salah - Perbaiki kerangka teori - Tambahkan pengaruh kedua terapi	
6	18/11/2024	konsul Bab 1,2,3,4	- Perbaiki definisi oprasional - Perbaiki kata-kata di latar belakang - Melengkapi kembali kata yang kurang	

5	16/10/2024	Konsul Bab 1,2,3,4	- Perbaikan kata yang salah - Perbaikan definisi operasional - Perbaikan kriteria inklusi - Lengkapi analisis bivariat - Perbaikan SOP	
6	20/11/2024	konsul Bab 1,2,3,4,dan lampiran	- Perbaiki definisi terapi - Perbaiki krangka teori - Melengkapi kembali kata yang kurang - Merapikan proposal - Menyusun dan melengkapi lampiran proposal - Mengecek kembali dari awal sampai akhir proposal	
7		ACC Proposal penelitian	- ACC Perbaikan proposal - Persiapkan semua dokumen dan lampiran - Daftar seminar proposal	

LEMBAR KONSUL
LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
T.A 2024/2025

Nama : Viona Lovinka
Nim : P05120321094
Judul Skripsi : Pengaruh teknik relaksasi otot *progresif jacobson* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dipmb kota bengkulu

Pembimbing I : **Asmawati, S.Kp.,M.Kep**

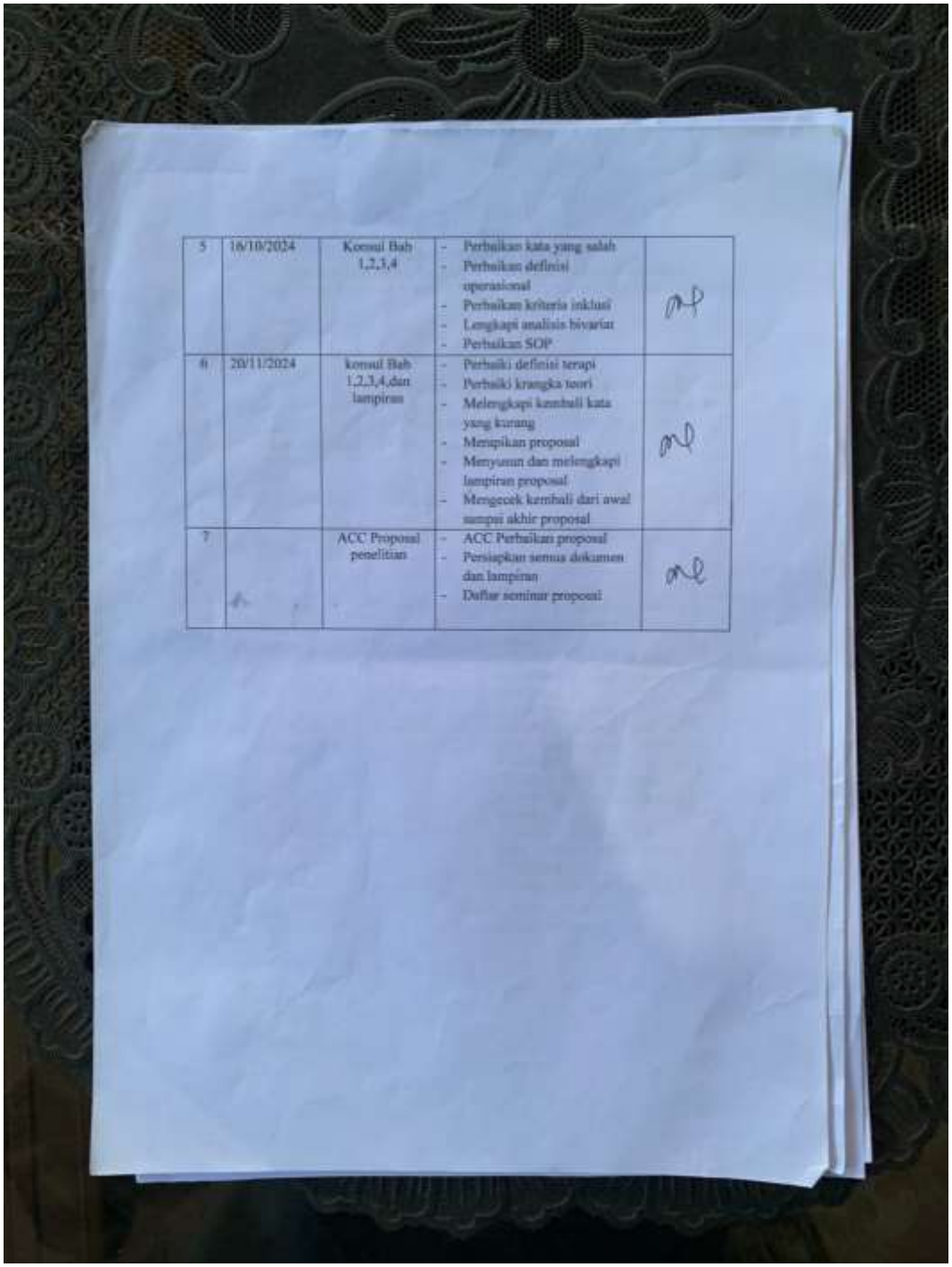
No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf
1	Senin. 09 Juni 2025	Konsul Bab 1-4	• Perbaikan bab 1 dan bab 2, Perbaikan cara Penulisan • Perbaikan Mordalory	
2	Kamis. 12 Juni 2025	Konsul Bab 1-4 (perbaikan)	• Perbaikan dibab 3 (tabel • perbaikan bab 4 (bagian analisa data)	
3	Sabtu, 14 Juni 2025	Konsul Bab 5	• Perbaikan bab 5. hasil Pada tabel, Perbaiki tampilan tabel sesuai tujuan khusus • Perbaiki pembahasan hasil [illegible]	
4	Senin. 16 Juni 2025	Konsul Bab 5-7	• Bab 6 pembahasan sesuaikan dengan Jurnal yang terkait • perbaikan bab 7 pada bagian kesimpulan.	
5	Rabu. 18 Juni 2025	Konsul bab 5-7	• Perbaikan kembali bab 6, Pada pembahan, harus diperbaikan	

6	Jumat 20 Juni 2025	Konsul Bab 5-7	• Perbaikan kembali pada bagian saran Ambil Point Pentingnya saja	
7	Senin 23 Juni 2025	Konsul Bab 5-7	Acc Skripsi	
8				

LEMBAR KONSUL PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Viona Lovinka
NIM : P05120321094
Pembimbing : Ns.Mardiani,S.Kep, M.M
Judul Proposal Penelitian : Pengaruh teknik relaksasi otot progresif jacobson dan back masage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF
1	18/08/2024	Konsul judul	- Cari dan baca jurnal ilmiah dan artikel tentang judul yang mau di ambil	
2	28/08/2024	Konsul judul	- ACC judul - Lanjut Bab 1 - Cari jurnal nasional dan internasional	
3	03/09/2024	Konsul Refresi dan Bab 1,2	- Perbaikan huruf pada kutipan - Tambahkan sumber-sumber dari buku - Jelaskan lokasi pada pembahasan - Perbaiki penulisan - Paraphrase kata-kata di latar belakang - Cari buku-buku tentang kualitas tidur	
4	08/10/2024	Konsul Bab 1,2,3,4	- Tambahkan jurnal internasional - Perbaikan penulisan pada kutipan jurnal - Perbaikan definisi oprasional - Perbaiki SOP - Perbaiki penulisan di daftar pustaka - Perbaiki patofisiologi - Perbaiki manifestasi klinis	



5	16/10/2024	Konsul Bab 1,2,3,4	- Perbaikan kata yang salah - Perbaikan definisi operasional - Perbaikan kriteria inklusi - Lengkapi analisis bivariat - Perbaikan SOP	
6	20/11/2024	konsul Bab 1,2,3,4,dan lampiran	- Perbaiki definisi terapi - Perbaiki krangka teori - Melengkapi kembali kata yang kurang - Merapikan proposal - Menyusun dan melengkapi lampiran proposal - Mengecek kembali dari awal sampai akhir proposal	
7		ACC Proposal penelitian	- ACC Perbaikan proposal - Persiapkan semua dokumen dan lampiran - Daftar seminar proposal	

LEMBAR KONSUL SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TA. 2024/2025

NAMA	:	**Viona Lovinka**
NIM	:	**P05120321094**
JUDUL SKRIPSI	:	***Efektivitas Teknik relaksasi otot progresif Jacobson* dengan *back massage* terhadap kualitas *tidur ibu* hamil trimrster 3 di PMB kota Bengkulu**
PEMBIMBING I	:	**Ns. Mardiani S.Kep.,MM**

NO	TANGGAL	MATERI KONSULTASI	MASUKAN PEMBIMBING	PARAF
1.	Selasa, 10 Juni 2025	Konsul Bab 5-7	• Perbaikan bab 5 hasil pada tabel • Perbaikan bab 6 pembahasan tambahkan jurnal	
2.	Rabu, 11 Juni 2025	Konsul Bab 5-7	• Bab 6 pembahasan harus disesuaikan dengan tujuan khusus • Perbaikan bab 7 penutup tambahkan keterbatasan penelitian • Perbaikan kerapihan	
3.	Kamis, 12 juni 2025	Konsul Bab 5-7	• Perbaikan kembali bab 6 pada pembahasan, harus dijabarkan • Perbaikan bab 7 sinkronisasi kesimpulan dengan tujuan khusus	
4.	Jumat, 13 uni 2025	Konsul Bab 5-7	• Perbaikan kembali bab 7 pada saran, ambil poin pentingnya saja	
5.	Senin, 16Juni 2025	Konsul Bab 5-7	• Rapikan daftar pustaka	
6.				

Lampiran 18 Certificate Back Massage



Certificate issued by Karier.mu
No. #10710345

karier.mu

dengan bangga mempersembahkan *(proudly presents)*

SERTIFIKAT PENYELESAIAN

this certificate of completion

kepada *(to)*

VIONA LOVINKA

Berhasil menyelesaikan Program
for the successful completion of the program

Peluang Bisnis Back Massage

LPK Karya Jelita

Jakarta, 04-02-2025

karier.mu

Najelaa Shihab
Head of Karier.mu

Rani Sintiawati
Direktur

Certificate issued by Karier.mu
No. #10710345

karier.mu

Tujuan Pembelajaran dan Kompetensi

Learning Objectives and Competencies

Tujuan Pembelajaran	Kompetensi
1. Menguasai back massage untuk kesehatan sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah ditentukan	Berdaya, Mandiri, Cerdas
2. Memahami standard dan etika berkomunikasi dengan klien	Berprinsip

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu