


# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Puskesmas Bandarharjo Semarang

 YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**  
Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455  
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN** Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 773/F.S1/FIK-SA/XI/2019  
Lamp : - Lembar  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.  
**Kepala**  
**Puskesmas Bandarharjo**  
Di  
Semarang

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**


Berkenaan dengan Penyusunan Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Indi Restu Pangestian  
Nim : 30901602061  
Keperluan : Penelitian  
Judul/Tema : Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil  
Pembimbing I : Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep.Sp.Kep.Mat  
Pembimbing II : Ns. Hj. Tutik Rahayu, M.Kep.Sp.Kep.Mat


Demikian Permohonan ini kami buat. Atas perhatian dan perkenannya kami ucapkan terima kasih.

**Billahittaufiq Wal Hidayah,**  
**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Semarang, 8 Rabiul Awal 1441 H  
5 November 2019 M

  
**Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An**  
**Ka. Prodi S1 Keperawatan**

Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Dari Kesbangpol Kota Semarang

**PEMERINTAH KOTA SEMARANG**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Pemuda No. 175 Semarang Telp. 3584045 Hunting: 3584077 Pcs. 2601,2602,2603,2604,2605,2606 Fax. 3584048

---

**SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET**  
Nomor : 070/3764/XI/2019

I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian  
2. Peraturan Daerah Pemerintah Kota Semarang Nomor 13 tahun 2008, Tanggal 7 Nopember 2008 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah Kota Semarang.  
3. Peraturan Walikota Semarang Nomor 44 Tahun 2008 Tanggal 24 Desember 2008 tentang Penjabaran Tugas dan Fungsi Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Semarang.


II. MEMBACA : Surat dari Ka. Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang  
Nomor : 773/F.S1/FIK-SA/XI/2019  
Tanggal : 05 November 2019

III. Pada Prinsipnya kami tidak keberatan/ dapat menerima atas pelaksanaan penelitian / survey di Kota Semarang.

IV. Yang dilaksanakan oleh :

1. Nama : **Indi Restu Pengestian**  
2. Kebangsaan : Indonesia  
3. Alamat : Jl. Desa Pulosari RT 01 RW 01 Kel. Pulosari Kec. Brebes Kabupaten Brebes  
4. Pekerjaan : Mahasiswa  
5. Penanggungjawab : Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An  
6. Judul Penelitian : "Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang"  
7. Lokasi : Kota Semarang

Lampiran 3. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kota Semarang

**PEMERINTAH KOTA SEMARANG**  
**DINAS KESEHATAN**  
MG. Setos Lt. 7 Jl. Inspeksi Gajahmada Telp. (024) 8415259 - 8318070 Fax. (024) 8318771 Kode Pos : 50134 SEMARANG

Semarang, 15 JAN 2020

Nomor : 070/1587  
Sifat :  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. 1. Ka. Puskesmas Bandarharjo  
2. Ka. Puskesmas Genuk

di -  
**SEMARANG**

Dasar surat dari Fakultas Ilmu Keperawatan Prodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung, tanggal 06 Januari, Nomor, 012/F.S1/FIK-SA/II/2020 perihal tersebut pada pokok surat.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, bersama ini kami hadapkan Mahasiswa atas nama :

Nama : Indi Restu Pangestian  
NIM : 30901602061  
Judul : "Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Pada Ibu Hamil"

Yang akan melaksanakan kegiatan penelitian di wilayah kerja Puskesmas saudara dilaksanakan pada tanggal 12 November 2019 s/d 12 April 2020 dengan catatan selama melaksanakan kegiatan tersebut tetap harus mentaati peraturan yang berlaku di Puskesmas dan Pemerintah Kota Semarang.

Demikian harap maklum, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
Sekretaris

  
dr. Lilik Faridah  
Penata Tk. I  
NIP. 19710411 200904 2 001

TEMBUSAN, Kepada Yth. :  
1. Kepala Dinas Kesehatan (sebagai laporan);  
2. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Prodi S1 Keperawatan UNISSULA;  
3. Yang bersangkutan;  
4. Arsip.

Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik

**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG**  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**  
Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583984 (B. Sat) Fax.(024) 6582455  
email : informasi@unissula.ac.id : web : www.unissula.ac.id

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN** Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

**SURAT KETERANGAN LOLOS UJI ETIK**  
**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**  
**UNISSULA SEMARANG**

---

Nomor : 684/A.1-S1/FIK-SA/X/2019

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK), Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang dalam upaya melindungi hak azasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal berjudul :

**“ EFEKTIFITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL “**

Nama Peneliti Utama : **Indi Restu Pangestian**  
NIM : **30901602061**  
Nama Institusi : **Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang**

Dan Telah *menyetujui* proposal tersebut.  
Demikian untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 16 Shafar 1441 H  
15 Oktober 2019 M

Ketua,  
  
**Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep. Sp.Kep. Mat**  
NIK : 210998007

Sekretaris,  
  
**Ns. Suyanto, M.Kep., Sp.Kep.MB**  
NIK. 210909018

Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden

**SURAT KESANGGUPAN MENJADI RESPONDEN**  
**(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : .....

Umur : .....

Dengan ini saya menyatakan, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Indi Restu Pangestian

NIM : 30901602061

Institusi Pendidikan : Program Studi S1 Keperawatan FIK UNISSULA  
Semarang

Demikian surat pernyataan kesanggupan ini saya buat dengan sukarela dan tanpa adanya paksaan dari peneliti.

Semarang,

Oktober 2019

Responden

(  
)

Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden

### **PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,

Responden Ibu-ibu Hamil Di Puskesmas Bandarharjo Semarang

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indi Restu Pangestian

NIM : 30901602061

Adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang, sedang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil”. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Bapak/Ibu yang menjadi responden. Saya sangat mengharapkan partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini dengan bersedia mengikuti instruksi yang diberikan oleh peneliti.

Saya menjamin kerahasiaan dan segala bentuk informasi yang Bapak/Ibu berikan. Apabila Bapak/Ibu bersedia, mohon menandatangani lembar persetujuan dan mengisi lembar pernyataan-pernyataan yang disediakan dalam lembaran ini.

Demikian penyampaian dari saya, atas segala perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Semarang, Oktober 2019

Hormat saya,

Indi Restu Pangestian

## Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

### LEMBAR KUISIONER SKALA NYERI NRS (NUMERIC RATING SCALE)

#### A. DATA DEMOGRAFI

Petunjuk : Jawaban akan diisi oleh responden dan dituliskan pada tempat yang disediakan.

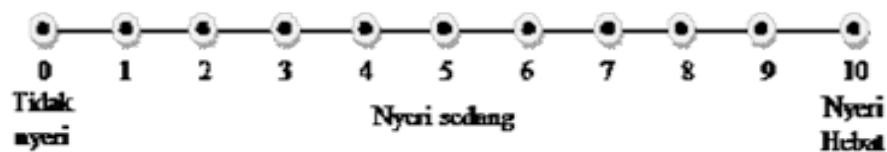
1. Tanggal/waktu penelitian :
2. Nama responden :
3. Umur :
4. Parita :
5. Usia Kehamilan :
6. Pekerjaan :

#### B. SKALA NYERI SEBELUM INTERVENSI DILAKUKAN

Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri numerik ( 0-10) yaitu :

1. 0 : Tidak nyeri
2. 1-3 : Nyeri ringan
3. 4-6 : Nyeri sedang
4. 7-9 : Nyeri berat terkontrol
5. 10 : Nyeri berat tidak terkontrol

Tanyakan kepada responden pada angka berapa nyeri yang dirasakannya dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai untuk menggambarkan nyeri yang dirasakan oleh responden sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda ( X ) pada skala yang telah disediakan.





LEMBAR KUISIONER PSQI (*THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX*)

**INTRUKSI :** soal terdiri dari essay dan pilihan ganda, jika soal essay isilah dengan tepat sesuai kondisi anda dan jika soal pilihan ganda maka pilihlah salah satu jawaban yang tersedia dengan tepat sesuai kondisi anda.

I. KOMPONEN ( Kualitas Tidur Secara Subjektif)

Selama 1 bulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan ?

Sangat baik \_\_\_\_\_

Cukup baik \_\_\_\_\_

Cukup buruk \_\_\_\_\_

Sangat buruk \_\_\_\_\_

II. KOMPONEN 2 (Latensi Tidur)

a. Selama 1 bulan terakhir, berapa lama dalam menit Anda membutuhkan waktu untuk dapat tertidur di malam hari?.....

b. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit?

Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_\_

Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_\_

Satu atau 2 kali dalam seminggu \_\_\_\_\_

Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_\_

III. KOMPONEN 3 (Durasi Tidur)

Selama 1 bulan terakhir, berapa jam Anda dapat tidur nyenyak di malam hari? (ini mungkin berbeda dengan jumlah waktu yang dihabiskan saat tidur).....

IV. KOMPONEN 4 (Efisiensi Kebiasaan Tidur)

a. Selama 1 bulan terakhir, berapa jam Anda dapat tidur nyenyak di malam hari? (ini mungkin berbeda dengan jumlah waktu tidur yang dihabiskan saat tidur).....

b. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa Anda biasanya bangun tidur pada pagi hari?.....

c. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa Anda biasanya tidur di malam hari ?.....

V. KOMPONEN 5 (Gangguan Tidur)

a. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena terbangun ditengah malam atau pagi-pagi sekali?

Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_\_

Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_\_

Satu atau 2 kali dalam seminggu \_\_\_\_\_

Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_\_

- b. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena Terbangun karena ingin ke toilet?  
 Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_  
 Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_  
 Satu atau 2 kali lebih dalam seminggu \_\_\_\_  
 Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_
- c. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena Tidak dapat bernapas dengan nyaman?  
 Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_  
 Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_  
 Satu atau 2 kali lebih dalam seminggu \_\_\_\_  
 Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_
- d. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena Batuk atau mendengkur dengan keras?  
 Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_  
 Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_  
 Satu atau 2 kali lebih dalam seminggu \_\_\_\_  
 Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_
- e. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena Merasa sangat kepinginan ?  
 Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_  
 Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_  
 Satu atau 2 kali lebih dalam seminggu \_\_\_\_  
 Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_
- f. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena Merasa sangat kepanasan ?  
 Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_  
 Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_  
 Satu atau 2 kali dalam seminggu \_\_\_\_  
 Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_
- g. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena Mimpi buruk ?  
 Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_  
 Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_  
 Satu atau 2 kali dalam seminggu \_\_\_\_  
 Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_
- h. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena Merasa nyeri?  
 Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_  
 Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_  
 Satu atau 2 kali dalam seminggu \_\_\_\_  
 Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_

#### VI. KOMPONEN 6 (Penggunaan Obat Tidur)

Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat untuk membantu anda agar dapat tertidur (resep ataupun dari toko obat)?

Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_\_  
Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_\_  
Satu atau 2 kali dalam seminggu \_\_\_\_\_  
Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_\_

VII. KOMPONEN 7 (Gangguan Fungsi Tubuh Di Siang Hari)

- a. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk saat berkendara, makan, atau ketika melakukan aktivitas sosial ?  
Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_\_  
Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_\_  
Satu atau 2 kali dalam seminggu \_\_\_\_\_  
Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_\_
- b. Selama 1 bulan terakhir, seberapa berat anda untuk dapat tetap bersemangat dalam mengerjakan sesuatu ?  
Tidak selama 1 bulan terakhir \_\_\_\_\_  
Kurang dari 1 kali dalam seminggu \_\_\_\_\_  
Satu atau 2 kali dalam seminggu \_\_\_\_\_  
Tiga kali atau lebih dalam seminggu \_\_\_\_\_

Lampiran 8. SOP Senam Hamil

**SOP  
SENAM HAMIL**

No.	Prosedur	Dilakukan	
		Ya	Tidak
<b>Persiapkan Alat</b>			
1.	Matras, Kursi, Rol		
<b>Tahap Orientasi</b>			
2.	Memberi Salam		
3.	Memperkenalkan diri		
4.	Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada klien		
<b>Tahap Kerja</b>			
5.	Berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya sebelum kegiatan senam hamil dilakukan		
<b>Lakukan Latihan I</b>			
6.	Anjurkab klien duduk rileks dan badan ditopang tangan dibelakang		
7.	Kaki diluruskan sedikit terbuka		
8.	Gerakan kaki kanan dan kiri kedepan dan kebelakang		
9.	Putar persendian kaki melingkar kedalam dan keluar		
10.	Bila mungkin angkat bokong dengan bantuan, kedua tangan dan ujung telapak kaki, kembang kempiskan otot dinding perut		
11.	Kerutkan dan kendorkan otot dubur		
12.	Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali setiap gerakan		
<b>Lakukan Latihan II</b>			
13.	Anjurkan klien tetap duduk rileks dan badan ditopang tangan dibelakang		
14.	Kedua tungkai lurus dan rapat		
15.	Tempatkan tungkai kanan diatas tungkai kiri, silih berganti		
16.	Kembang kempiskan otot dinding perut bagian bawah		
17.	Kerutkan dan kendorkan otot liang dubur		
18.	Lakukan gerakan ini 8-10 kali setiap gerakan		
<b>Lakukan Latihan III</b>			
19.	Anjurkan klien duduk tegak dan badan disangga tangan kanan dibelakang badan, tungkai bawah rapatkan		
20.	Tidur terlentang kaki rapatkan		
21.	Pada sikap duduk, angkat tungkai bawah silih berganti keatas dengan tinggi semaksimal mungkin		
22.	Pada sikap duduk, angkat tungkai bawah silih berganti keatas dengan tinggi semaksimal mungkin		

No.	Prosedur	Dilakukan	
23.	Pada sikap tidur, kedua tangan dapat disamping tetapi lebih baik dibawah kepala. Angkat tungkai bawah silih berganti dengan tinggi semaksimal mungkin		
24.	Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali		
<b>Lakukan Latihan IV</b>			
25.	Anjurkan klien duduk bersila dengan posisi tegak		
26.	Tangan diatas bahu sedangkan siku samping badan		
27.	Lengan diletakkan didepan badan (dada)		
28.	Putar keatas dan kesamping, kemudian kebelakang dan selanjutnya kedepan dan belakang		
29.	Lakukan gerakan ini 8-10 kali		
<b>Lakukan Latihan V</b>			
30.	Anjurkan klien duduk bersila dsengan tumit berdekatan satu sama lain		
31.	Badan tegak rileks dan pala lemas		
32.	Kedua tungkai dipersendian lutut, tekan persendian lutut dengan berat badan sekitar 20 kali		
33.	Badan diturunkan kedepan semaksimal mungkin		
<b>Lakukan Latihan VI</b>			
34.	Anjurkan klien melakukan sikap tidur ditempat tidur datar		
35.	Tangan disamping badan		
36.	Tungkai badan ditekuk pada persendian lutut dengan sudut tungkai bawah bagian bawah sekitar 80-90 derajat		
37.	Angkat badan dengan topangan pada ujung telapak kaki dan bahu		
38.	Pertahankan posisi sampai hitungan ke delapan dan turunkan perlahan-lahan		
<b>Lakukan Latihan VII</b>			
39.	Anjurkan klien tidur diatas tempat datar, badan rileks		
40.	Tangan dan tungkai bawah membujur lurus		
41.	Pinggul diangkat dan geser kekanan dan kekiri sambil melatih otot liang dubur		
42.	Kembang kempiskan otot bagian bawah lakukan gerakan ini 8-15 kali		
<b>Lakukan Latihan Pernapasan</b>			
43.	Anjurkan klien tidur diatas tempat tidur yang datar		
44.	Tangan disamping badan dan lutut ditekuk, satu tangan		
45.	Tarik nafas perlahan dari hidung serta pertahankan dalam paru beberapa saat		
46.	Bersamaan dengan tarikan nafas tersebut, tangan yang diatas perut ikut serta diangkat mencapai kepala		
47.	Keluarkan nafas melalui mulut perlahan		
48.	Tangan yang diangkat ikut serta diturunkan. Lakukan gerakan ini 8-10 kali dengan tangan silih berganti		

No.	Prosedur	Dilakukan	
<b>Lakukan Relaksasi Kombinasi</b>			
49.	Anjurkan klien melakukan sikap tubuh seperti merangkak		
50.	Anjurkan klien untuk tentang dan rileks		
51.	Lekukan dan kendorkan tulang belakang		
52.	Kembang dan kempiskan otot dinding perut, kerutkan dan kendorkan otot dinding perut, lakukan gerakan ini sebanyak 8-10 kali		
<b>Latihan Relaksasi Dengan Posisi Telungkup</b>			
53.	Anjurkan klien melakukan sikap duduk menghadap sandaran kursi		
54.	Kedua tangan disandarkan kursi		
55.	Semua anggota tubuh rileks		
56.	Tarik nafas dalam dan bertahan		
<b>Tahap Terminasi</b>			
57.	Setelah selesai melakukan kegiatan membaca hamdalah		
58.	Menanyakan perasaan klien		
59.	Evaluasi hasil kegiatan		
60.	Dokumentasi		

Lampiran 9. Hasil Pengolahan Data

**A. Analisa Univariat**

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

**usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25 (remaja akhir)	25	52,1	52,1	52,1
	26-35 (dewasa awal)	21	43,8	43,8	95,8
	36-45 (dewasa akhir)	2	4,2	4,2	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

**paritas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 (primi)	32	66,7	66,7	66,7
	2-4 (multi)	16	33,4	33,4	66,8
	Total	48	100,0	100,0	

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

**usia kehamilan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14-27 minggu (trimester 2)	24	50,0	50,0	50,0
	28-41 minggu (trimester 3)	24	50,0	50,0	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

**pekerjaan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 (bekerja)	26	54,2	54,2	54,2
	2 (tidak bekerja)	22	45,8	45,8	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Sebelum Intervensi

**pre test (intervensi)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3 nyeri ringan	13	27,1	27,1	27,1
	4-6 nyeri berat	18	37,5	37,5	64,6
	7-10 nyeri berat	17	35,4	35,4	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Setelah Intervensi

**post test (intervensi)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0 tdk ada nyeri	13	27,1	27,1	27,1
1-3 nyeri ringan	19	39,6	39,6	66,7
4-6 nyeri sedang	16	33,3	33,3	100,0
Total	48	100,0	100,0	

7. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Intervensi

**pre test ggn tdr (intervensi)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ggn tdr ringan	7	14,6	14,6	28,6
ggn tdr sedang	15	31,3	31,3	45,8
ggn tdr berat	26	54,2	54,2	100,0
Total	48	100,0	100,0	

8. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Setelah Intervensi

**post test ggn tdr (intervensi)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ggn tidur ringan	5	10,5	10,5	20,0
ggn tdr sedang	24	39,5	39,5	78,0
ggn tdr berat	19	50,0	50,0	100,0
Total	48	100,0	100,0	

**B. Analisa Bivariat**

1. Uji Normalitas Pre Test – Post Test Nyeri Punggung

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test skala nyeri	,267	48	,000	,779	48	,000
post test skala nyeri	,448	48	,000	,590	48	,000

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Normalitas Pre Test – Post Test Kualitas Tidur

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test kualitas tidur	,353	48	,000	,715	48	,000
post test kualitas tidur	,207	48	,000	,803	48	,000

a. Lilliefors Significance Correction



### 3. Uji Homogenitas Nyeri Punggung

#### Test of Homogeneity of Variances

pre test skla nyeri

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,239	1	45	,627

### 4. Uji Homogenitas Kualitas Tidur

#### Test of Homogeneity of Variances

pre test kualitas tidur

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
28,859	2	45	,000

### 5. Uji Wilcoxon Nyeri Punggung

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test skala nyeri - pre test skala nyeri	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	11,50	241,50
	Positive Ranks	22 <sup>b</sup>	11,50	11,50
	Ties	26 <sup>c</sup>		
	Total	48		

a. post test skala nyeri < pre test skala nyeri

b. post test skala nyeri > pre test skala nyeri

c. post test skala nyeri = pre test skala nyeri

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	post test skala nyeri - pre test skala nyeri
Z	-4,264 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### 6. Uji Wilcoxon Kualitas Tidur

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test kualitas tidur - pre test kualitas tidur	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	12,50	300,00
	Positive Ranks	12 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	36 <sup>c</sup>		
	Total	48		

a. post test kualitas tidur < pre test kualitas tidur

b. post test kualitas tidur > pre test kualitas tidur

c. post test kualitas tidur = pre test kualitas tidur

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	post test kualitas tidur - pre test kualitas tidur
Z	-4,899 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## 7. Uji Mann Withney Nyeri Punggung

**Ranks**

	post test	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pre test	1-3 nyeri ringan	19	10,42	198,00
	4-6 nyeri sedang	16	27,00	432,00
	Total	35		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	pre test
Mann-Whitney U	8,000
Wilcoxon W	198,000
Z	-5,506
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: post test

b. Not corrected for ties.

## 8. Uji Mann Withney Kualitas Tidur

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian





## Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup

### **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Indi Restu Pangestian  
Tempat Tanggal Lahir : Brebes, 4 Maret 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat Rumah : Jalan Raya Pulosari Rt 01 Rw 01 Kec. Brebes Kab.  
Brebes  
Alamat Institusi : Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Semarang

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. Universitas Islam Sultan Agung Semarang – Angkatan 2016
2. SMA Negeri 3 Brebes – Lulus Tahun 2016
3. SMP Negeri 4 Brebes – Lulus Tahun 2013
4. SD Negeri 2 Pulosari Brebes – Lulus Tahun 2012