

## Lampiran 1 Permohonan Responden

### PERMOHONAN RESPONDEN DALAM PENGAMBILAN KASUS

Dengan hormat, Saya yang bertmahasiswa tangan di bawah ini :

Nama : Novia Nurul Umah Gunawan

NIM : CK117019

Asal Institusi : Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana mengajukan permohonan kepada ibu :

Nama : Ny. Lili

Umur : 21 th

Alamat : kp. Nurkam 02/03 Desa Margaasth

untuk bersedia menjadi responden (klien) dalam asuhan berkelanjutan untuk Laporan Tugas Akhir mahasiswa di Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana dengan rincian :

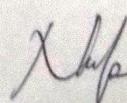
1. Asuhan kehamilan : Mulai umur kehamilan minimal 28 minggu sebanyak 3 kali
2. Asuhan Persalinan : Sebanyak 1 kali saat proses persalinan
3. Asuhan Nifas : Sebanyak 3 kali, yaitu saat yaitu 6 jam-3 hari, hari ke 4- 28 hari setelah melahirkan dan hari ke 29-42 hari setelah melahirkan
4. Asuhan Neonatus (Bayi Baru Lahir) : Sebanyak 3 kali, yaitu 6-48 jam setelah lahir, hari ke 3-7 setelah lahir, dan hari ke 8-28 setelah lahir

5. Asuhan Keluarga Berencana : Sebanyak 2 kali yaitu saat kunjungan masa nifas

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih

Bandung,

20



Novia Nurul Umah Gunawan

## Lampiran 2 Persetujuan Responden

### PERSETUJUAN RESPONDEN DALAM PENGAMBILAN KASUS

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lilis

Umur : 24 tahun

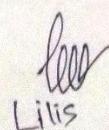
Alamat : KP. Nurkam 02/03 Desa margaaash

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden (klien) dalam asuhan berkelanjutan untuk Laporan Tugas Akhir mahasiswa di Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana Surakarta dengan rincian :

1. Asuhan kehamilan : Mulai umur kehamilan minimal 28 minggu sebanyak 3 kali
2. Asuhan Persalinan : Sebanyak 1 kali saat proses persalinan
3. Asuhan Nifas : Sebanyak 3 kali, yaitu saat yaitu 6 jam-3 hari, hari ke 4- 28 hari setelah melahirkan dan hari ke 29-42 hari setelah melahirkan
4. Asuhan Neonatus (Bayi Baru Lahir) : Sebanyak 3 kali, yaitu 6-48 jam setelah lahir, hari ke 3-7 setelah lahir, dan hari ke 8-28 setelah lahir
5. Asuhan Keluarga Berencana : Sebanyak 2 kali saat kunjungan masa nifas Demikian surat pernyataan ini saya buat secara sukarela, dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Bandung,

20

  
Lilis

### Lampiran 3 Lembar Kuisioner PSQI Pre dan Post

#### THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX ( PSQI )

##### Pre Test

Data Responden

Umur : 24 th

Pekerjaan : Guru

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan selama satu bulan terakhir!

1. Jam berapa anda tidur dimalam hari ? Pukul 10.00 WIB
2. Berapa menit waktu yang anda perlukan sampai anda tidur dimalam hari ? 60 menit
3. Jam berapa anda bangun di pagi hari ? Pukul 04.00 WIB
4. A. Berapa jam anda tidur pulas dimalam hari ? 5 jam  
B. Berapa lama anda berada ditempat tidur pada malam hari ? 7 jam

| No. |   | Tidak pernah | 1x seminggu | 2x seminggu | ≥ 3x seminggu |
|-----|---|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 5a  | Tidak dapat tidur dalam 30 menit                          |              | ✓           |             |               |
| 5b  | Bangun ditengah malam                                     |              | ✓           |             |               |
| 5c  | Sering bangun untuk ketoilet                              |              | ✓           |             |               |
| 5d  | Tidak dapat bernafas dengan baik                          |              | ✓           |             |               |
| 5e  | Batuk dan mendengkur dengan nyaring                       | ✓            |             |             |               |
| 5f  | Merasa terlalu dingin                                     | ✓            |             |             |               |
| 5g  | Merasa terlalu panas                                      | ✓            |             |             |               |
| 5h  | Mengalami mimpi buruk                                     | ✓            |             |             |               |
| 5i  | Merasa sakit  | ✓            |             |             |               |
| 5j  | Untuk alasan lain seberapa sering mengalami masalah tidur |              |             | ✓           |               |
|     |   | Sangat Baik  | Cukup Baik  | Cukup Buruk | Sangat Buruk  |
| 6   | Bagaimana Kualitas tidur anda secara keseluruhan          |              | ✓           |             |               |
|     |   | Tidak pernah | 1x seminggu | 2x seminggu | ≥3x seminggu  |

|             |  |                   |                                   |                 |                           |
|-------------|--|-------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------------|
| 7           | Seberapa sering menggunakan obat-obatan agar dapat tidur ?                         | √                 |                                   |                 |                           |
| 8           | Seberapa sering mengalami masalah dalam mengemudi,makan ataupun aktifitas sosial ? | √                 |                                   |                 |                           |
|             |  | Tidak ada masalah | Hanya masalah yang sangat sedikit | Sedikit Masalah | Masalah yang sangat besar |
| 9           | Berapa banyak masalah yang membuat anda tidak antusias untuk menyelesaiannya?      | √                 |                                   |                 |                           |
| <b>SKOR</b> |  | <b>8</b>          |                                   |                 |                           |

Kategori : <5 Baik

≥5 Buruk

\*Penilaian jawaban berdasarkan skala 0-3 dengan pernyataan negatif bernilai 3

## THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX ( PSQI )

### Post Test

#### Data Responden

Umur : 24 th

Pekerjaan : Guru

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan selama satu bulan terakhir!

1. Jam berapa anda tidur dimalam hari ? Pukul 09.00 WIB
2. Berapa menit waktu yang anda perlukan sampai anda tidur dimalam hari ?  
? 30 menit
3. Jam berapa anda bangun di pagi hari ? Pukul 04.00 WIB
4. A. Berapa jam anda tidur pulas dimalam hari ? 6 jam  
B. Berapa lama anda berada ditempat tidur pada malam hari ? 7 jam

| No. |   | Tidak pernah | 1x seminggu | 2x seminggu | ≥ 3x seminggu |
|-----|---|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 5a  | Tidak dapat tidur dalam 30 menit                          |              | ✓           |             |               |
| 5b  | Bangun ditengah malam                                     |              | ✓           |             |               |
| 5c  | Sering bangun untuk ketoilet                              |              | ✓           |             |               |
| 5d  | Tidak dapat bernafas dengan baik                          |              | ✓           |             |               |
| 5e  | Batuk dan mendengkur dengan nyaring                       | ✓            |             |             |               |
| 5f  | Merasa terlalu dingin                                     | ✓            |             |             |               |
| 5g  | Merasa terlalu panas                                      |              | ✓           |             |               |
| 5h  | Mengalami mimpi buruk                                     | ✓            |             |             |               |
| 5i  | Merasa sakit  | ✓            |             |             |               |
| 5j  | Untuk alasan lain seberapa sering mengalami masalah tidur |              | ✓           |             |               |
|     |   | Sangat Baik  | Cukup Baik  | Cukup Buruk | Sangat Buruk  |
| 6   | Bagaimana Kualitas tidur anda secara keseluruhan          |              | ✓           |             |               |
|     |   | Tidak pernah | 1x seminggu | 2x seminggu | ≥3x seminggu  |

|             |  |                   |                                   |                 |                           |
|-------------|--|-------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------------|
| 7           | Seberapa sering menggunakan obat-obatan agar dapat tidur ?                         | √                 |                                   |                 |                           |
| 8           | Seberapa sering mengalami masalah dalam mengemudi,makan ataupun aktifitas sosial ? | √                 |                                   |                 |                           |
|             |  | Tidak ada masalah | Hanya masalah yang sangat sedikit | Sedikit Masalah | Masalah yang sangat besar |
| 9           | Berapa banyak masalah yang membuat anda tidak antusias untuk menyelesaiannya?      | √                 |                                   |                 |                           |
| <b>SKOR</b> |  | <b>5</b>          |                                   |                 |                           |

Kategori : <5 Baik

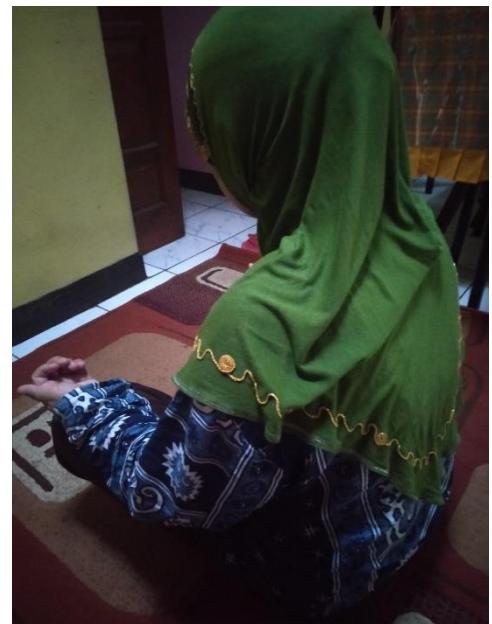
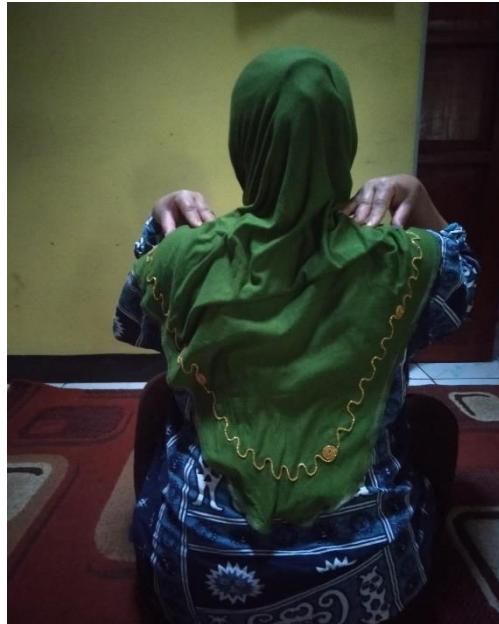
≥5 Buruk

\*Penilaian jawaban berdasarkan skala 0-3 dengan pernyataan negatif bernilai 3

**Lampiran 4 Lembar Ceklis****Lembar Ceklis Senam Hamil**

| Minggu      | Frekuensi Senam |         |          |          |          |          |          |          |
|-------------|-----------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|             | 1               | 2       | 1        | 2        | 1        | 2        | 1        | 2        |
| Minggu ke 1 | 3/12/19         | 5/12/19 |          |          |          |          |          |          |
| Minggu ke 2 |                 |         | 10/12/19 | 15/12/19 |          |          |          |          |
| Minggu ke 3 |                 |         |          |          | 18/12/19 | 20/12/19 |          |          |
| Minggu ke 4 |                 |         |          |          |          |          | 25/12/19 | 29/12/19 |

## **DOKUMENTASI**





## Lampiran 6 Lembar Konsul



UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG

Jl. Soekarno Hatta No.754 Telp (022)7830768

### LEMBAR KONSULTASI DOSEN PEMBIMBING LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswi : Novia Nurul Umah Gunawan

NIM : CK.1.17.019

Program Studi : D III Kebidanan

Pembimbing I : Sri Lestari K, M.Keb

| NO | Hari / Tanggal | Kegiatan                | Saran   | Paraf Pembimbing |
|----|----------------|-------------------------|---|------------------|
| 1. | 05/03/2020     | Konsul<br>BAB I-III SUP | Perbaikan                                       | ✓                |
| 2. | 10/03/2020     | Konsul<br>BAB IV        | Perbaikan SOAP                                  | ✓                |
| 3. | 11/03/2020     | Konsul<br>BAB IV-VI     | Perbaikan SOAP,<br>Pembahasan dan<br>Kesimpulan | ✓                |
| 4. | 12/03/2020     | Konsul<br>BAB IV-VI     | Perbaikan SOAP,<br>Pembahasan dan<br>Kesimpulan | ✓                |
| 5. | 13/03/2020     |                         | Acc   | ✓                |
| 6  |                |                         |   |                  |
|    |                |                         |   |                  |
|    |                |                         |   |                  |
|    |                |                         |   |                  |



## UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG

Jl. Soekarno Hatta No.754 Telp (022)7830768

### LEMBAR KONSULTASI DOSEN PEMBIMBING II LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Novia Nurul Umah Gunawan

NIM : CK.1.17.019

Program Studi : D III Kebidanan

Pembimbing II : Antri Ariani, S.ST., M.Kes

| NO | Hari / Tanggal | Kegiatan             | Saran                                     | Paraf Pembimbing |
|----|----------------|----------------------|---|------------------|
| 1. | 04/03/2020     | Konsul BAB I-III SUP | Perbaikan                                 |                  |
| 2. | 06/03/2020     | Konsul BAB IV        | Perbaikan SOAP                            |                  |
| 3. | 12/03/2020     | Konsul BAB IV-VI     | Perbaikan SOAP, Pembahasan dan Kesimpulan |                  |
| 4. | 13/03/2020     | Konsul BAB IV-VI     | Perbaikan SOAP, Pembahasan dan Kesimpulan |                  |
| 5. | 13/03/2020     |                      | uai                                       |                  |
| 6. |                |                      |   |                  |
|    |                |                      |   |                  |
|    |                |                      |   |                  |