

LAMPIRAN

JADWAL PENELITIAN

NO		Bulan (Tahun 2025)						
		Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September
1.	Informasi KTI							
2.	Pengajuan Masalah dan judul							
3.	Peyusunan Proposal							
4.	Seminar Proposal							
5.	Revisi Proposal							
6.	Pengumpulan Data							
7.	Pengelolaan Data dan Bimbingan KTI							
8.	Penyusunan KTI							
9.	Ujian KTI							
10.	Revisi KTI							
11.	Pengumpulan KTI							

Keterangan

	: Tidak dilakukan penelitian
	: Dilakukan penelitian

Mataram, 26 Mei 2025

No : 051/03.CAB-LBK/UBK/VI/2025
Lampiran : -
Perihal : **Izin Pengambilan Data Penelitian**

Kepada
Yth. Direktur Klinik Bumi Sehat
Lombok
di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya agenda pelaksanaan Tugas Akhir di Prodi D3 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Cabang Mataram T.A. 2024/2025, maka bersama ini kami bermaksud menyampaikan permohonan izin pengambilan data penelitian yang ada di wilayah kerja yang Bapak/Ibu pimpin. Berikut adalah identitas beserta rencana judul penelitian yang diajukan oleh mahasiswi kami:

No.	Nama	NIM	Rencana Judul
1.	Nabila Dwi Saputri	221F110006	Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Pijat Bayi 0-12 Bulan di Klinik Pratama Bumi Sehat Lombok
2.	Ani Suriani	221F110002	Hubungan Aktivitas Fisik Yoga untuk Meningkatkan Rasa Nyaman Ibu Hamil Trimester 3 di Klinik Pratama Bumi Sehat Lombok

Demikian surat permohonan kami, semoga dapat dipertimbangkan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Kaprodi,



(Hairani, M.Tr.Keb.)

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Mataram, Mei 2025

Kepada Yth

Masyarakat di Wilayah Klinik Pratama Bumi Sehat Lombok

Di

Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan persyaratan tugas akhir mahasiswa Prodi DIII Kebidanan PSDKU Mataram Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ANI SURIANI

Nim : 221FI10002

Untuk maksud tersebut, saya memerlukan data/informasi dari saudara melalui pengisian kuesioner yang akan saya lampirkan pada saat ini. Kesediaan atas perhatian saudara sangat saya harapkan guna mendukung penelitian ini. Atas partisipasi saudara, saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

(Ani Suriani)

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa D III Kebidanan, PSDKU Mataram Universitas Bhakti Kencana. Yang berjudul "Pengaruh Aktivitas Fisik Yoga Terhadap Tingkat Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III" dengan catatan apabila merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Demikian surat persetujuan ini saya buat, saya percaya pada peneliti bahwa semua informasi yang saya berikan dalam penelitian ini akan terjamin kerahasiaannya.

Mataram, Mei 2025

Responden

()

**KUESIONER PENELITIAN PENGARUH AKTIVITAS FISIK YOGA TERHADAP
TINGKAT KENYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA
BUMI SEHAT LOMBOK BARAT**

Petunjuk Pengisian:

- Kuesioner ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat ketidaknyamanan yang Anda alami selama kehamilan trimester III
- Mohon jawab setiap pertanyaan dengan jujur dan sesuai kondisi yang Anda rasakan
- Hasil kuesioner ini akan membantu tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kenyamanan Anda

Data Responden

Nama : _____ Usia : ____ tahun Usia Kehamilan : ____ minggu

Gravida/Para/Abortus: ____ / ____ / ____ Tanggal : _____

Pendidikan: _____

PRE-TEST NYERI PUNGGUNG, EDEMA, GANGGUAN TIDUR DAN KECEMASAN

Petunjuk Pengisian Kuesioner:

Berikan tanda (√) pada kolom isi sesuai dengan yang anda pikirkan atau rasakan saat ini

NO	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering
Nyeri Punggung				
1	Saya merasakan kaku di punggung bagian bawah			
2	Saya merasakan nyeri tertusuk-tusuk di bagian punggung bawah			
3	Saya merasakan nyeri pada bagian punggung bawah secara terus menerus saat melakukan pekerjaan			
4	Saya merasa kesulitan pada saat membungkukan badan			

Odema (Pembengkakan)				
5	Saya merasakan bengkak pada pergelangan, betis, atau telapak kaki.			
6	Bengkak pada kaki menyebabkan rasa tidak nyaman saat berdiri atau berjalan.			
7	Aktivitas harian saya menjadi terhambat karena bengkak di kaki.			
Gangguan Tidur				
8	Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit			
9	Terbangun ditengah malam atau terbangun pagi terlalu cepat			
10	Terbangun karena ingin ke kamar mandi			
11	Batuk atau mendengkur terlalu keras			
Kecemasan				
12	Saya merasa lebih gelisah gugup dan cemas dari biasanya			
13	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas			
14	Saya mudah marah, tersinggung dan merasa panik			
15	Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi			

**KUESIONER PENELITIAN PENGARUH AKTIVITAS FISIK YOGA TERHADAP
TINGKAT KENYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA
BUMI SEHAT LOMBOK BARAT**

Petunjuk Pengisian:

- Kuesioner ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kenyamanan yang Anda rasakan setelah mengikuti aktivitas fisik yoga selama kehamilan trimester III.
- Mohon isi setiap pernyataan dengan jujur sesuai dengan kondisi yang Anda alami setelah mengikuti yoga prenatal.
- Hasil kuesioner ini akan digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui efektivitas intervensi yoga dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Data Responden

Nama : _____ Usia : ____ tahun Usia Kehamilan : ____ minggu

Gravida/Para/Abortus: ____ / ____ / ____ Tanggal : _____

Pendidikan: _____

POST-TEST NYERI PUNGGUNG, EDEMA, GANGGUAN TIDUR DAN KECEMASAN

Petunjuk Pengisian Kuesioner:

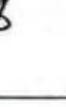
Berikan tanda (√) pada kolom isi sesuai dengan yang anda pikirkan atau rasakan saat ini

NO	Pertanyaan	Tidak Nyaman	Berkurang	Nyaman
Nyeri Punggung				
1	Setelah melakukan yoga, saya merasa punggung bagian bawah menjadi lebih rileks dan tidak kaku.			
2	Setelah melakukan yoga, saya tidak merasakan nyeri seperti tertusuk di punggung bagian bawah.			
3	Setelah melakukan yoga, saya dapat melakukan pekerjaan tanpa terganggu nyeri punggung bawah.			
4	Setelah melakukan yoga, saya merasa lebih mudah saat membungkukkan badan.			

Odema (Pembengkakan)				
5	Apa yang Anda rasakan terhadap perubahan pembengkakan setelah melakukan yoga?			
6	Bagaimana kondisi kaki Anda saat berdiri atau berjalan setelah melakukan yoga?			
7	Apakah aktivitas harian terasa berbeda setelah melakukan yoga?			
Gangguan Tidur				
8	Setelah melakukan yoga, saya tidak lagi mengalami kesulitan untuk tertidur dalam 30 menit.			
9	Setelah melakukan yoga, saya lebih jarang terbangun di tengah malam atau terbangun terlalu pagi.			
10	Setelah melakukan yoga, saya tidak lagi sering terbangun karena ingin ke kamar mandi.			
11	Setelah melakukan yoga, gangguan tidur saya akibat batuk atau mendengkur menjadi lebih ringan atau tidak terjadi.			
Kecemasan				
12	Setelah melakukan yoga, Saya merasa lebih tenang dan tidak terlalu gelisah atau gugup dibanding sebelumnya.			
13	Setelah melakukan yoga, Saya merasa lebih yakin dan tidak lagi merasakan ketakutan tanpa alasan yang jelas.			
14	Setelah melakukan yoga, saya merasa lebih sabar dan tidak mudah marah, tersinggung, atau panik.			
15	Setelah melakukan yoga, saya merasa lebih mampu mengerjakan tugas sehari-hari dan tidak lagi merasa hal buruk akan terjadi.			

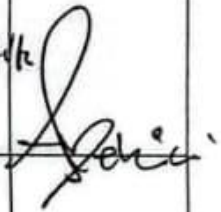
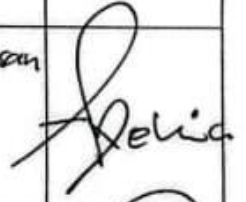
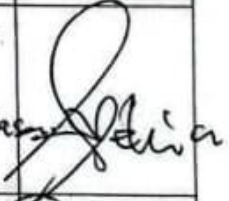
LEMBAR KONSULTASI LAPORAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : ANI SURIANI
NIM : 221FI10002
TINGKAT/SEMESTER : III/VI
PEMBIMBING I : Isviyanti, M.Tr.Keb

NO	HARI/TANGGAL	MATERI	SARAN	PARAF
1.	SENIN / 18-Agust-25	- Perbaiki nama !!!		
2.	KAMIS / 21-Agust-25	- Masukkan data ke master file		
3.	SENIN / 25-Agust-25	- Olah data master file kriketron		
4.	PABU / 27-Agust-25	- Perak pembaharuan Per kriketron		
5.	JUMAT / 29-Agust-25	- edit pembaharuan baca hari		
6.	1-SEPT-2025	He.		

LEMBAR KONSULTASI LAPORAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : ANI SURIANI
NIM : 221F110002
TINGKAT/SEMESTER : III/VI
PEMBIMBING II : Amelia Kandisa, S.IP, MH

NO	HARI/TANGGAL	MATERI	SARAN	PARAF
1.	20 Agustus 25	Bab <u>IV</u>	- Penulisan - Perbaiki karakteristik - Pembahasan lebih dijelaskan	
2.			- Bab <u>V</u> - Dapus	
3.	22 Agustus 25	Bab <u>IV</u>	- Perbaiki Pembahasan - Penulisan - Dapus	
4.	25 Agustus 25	Bab <u>V</u>	- Harus Dijelaskan Penjelasan Hasil (G) Pretest Vs Posttest	
5.	28 Agustus 25	KTI	- perbaiki penulisan - Abstrak - Tambahkan penjelasan dengan baik	
6.	2 September 25	KTI	Ace	

LEMBAR KONSULTASI REVISI LAPORAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : ANI SURIANI
NIM : 221F110002
TINGKAT/SEMESTER : III/VI
KETUA PENGUJI : Isviyanti, M.Tr.Keb

NO	HARI/TANGGAL	MATERI	SARAN	PARAF
1.	Komis / 11-08-2025	BAB I - V	Revisi BAB V	
2.	Selara / 16-08-2025		ACC	
3.				
4.				
5.				
6.				

LEMBAR KONSULTASI REVISI LAPORAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : ANI SURIANI

NIM : 221FI10002

TINGKAT/SEMESTER : III/VI

PENGUJI SERTA : Amelia Kandisa, S.IP, MH

NO	HARI/TANGGAL	MATERI	SARAN	PARAF
1.	15 Sept 2025	KTI	- Grafik + penjelasan - Daftar Singkatan - Penulisan	
2.	17 Sept 2025	KTI	ACE	
3.				
4.				
5.				
6.				

LEMBAR KONSULTASI REVISI LAPORAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : ANI SURIANI

NIM : 221F110002

TINGKAT/SEMESTER : III/VI

PENGUJI UTAMA : I G.A Ayu Hari Triandini, S.Si.,M.Biotech

NO	HARI/TANGGAL	MATERI	SARAN	PARAF
1.	Rabu / 10-09-2025	BAB I-V	Revisi sesuai saran.	
2.	Kamis / 11-09-2025		Acc.	
3.				
4.				
5.				
6.				

MASTER TABEL

No	Nama	Jenis tes	Kuesioner															Total	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Ny.N	Pre-test	2	2	2	2	0	0	0	1	1	2	0	1	0	1	0	46,66%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
2	Ny.M	Pre-test	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2	0	30%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
3	Ny.S	Pre-test	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2	1	2	1	1	0	33,33%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
4	Ny.P	Pre-test	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	0	1	0	1	1	26,66%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
5	Ny.M	Pre-test	1	1	1	1	0	0	0	1	2	2	0	0	0	1	0	33,33%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
6	Ny.R	Pre-test	1	1	1	1	2	1	0	1	1	2	0	0	0	1	1	43,33%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
7	Ny.S	Pre-test	2	2	2	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	40%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
8	Ny.R	Pre-test	2	2	2	1	0	0	0	1	1	2	1	1	0	2	0	46,66%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
9	Ny.W	Pre-test	0	1	0	0	0	0	0	2	1	2	0	0	0	1	0	23,33%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
10	Ny.S	Pre-test	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2	0	1	0	1	0	23,33%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
11	Ny.S	Pre-test	2	1	2	1	0	0	0	2	1	2	0	2	1	2	0	53,33%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
12	Ny.W	Pre-test	1	1	0	1	2	2	1	1	1	2	0	0	0	0	1	43,33%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
13	Ny.D	Pre-test	1	0	1	0	0	0	0	1	0	2	1	1	1	2	0	33,33%	Ringan

		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
14	Ny.E	Pre-test	0	1	0	2	2	1	0	2	1	2	0	0	0	2	0	43,33%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	93,33%	Nyaman
15	Ny.S	Pre-test	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	1	0	0	1	0	26,66%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	90%	Nyaman
16	Ny.R	Pre-test	2	2	2	2	0	0	0	2	1	2	1	0	0	1	0	50%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
17	Ny.L	Pre-test	1	0	0	1	0	0	0	2	1	1	0	1	0	2	0	30%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	93,33%	Nyaman
18	Ny.E	Pre-test	2	1	0	1	0	0	0	1	2	2	0	1	0	2	1	43,33%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	90%	Nyaman
19	Ny.N	Pre-test	1	0	0	1	0	0	0	2	2	2	1	1	0	1	0	36,66%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
20	Ny.M	Pre-test	2	1	1	2	0	0	0	2	1	2	1	2	2	2	0	60%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	93,33%	Nyaman
21	Ny.S	Pre-test	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	16,66%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
22	Ny.A	Pre-test	1	1	1	2	0	0	0	2	2	2	0	1	0	2	1	50%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
23	Ny.S	Pre-test	1	0	1	2	1	1	0	1	1	2	1	0	0	1	1	43,33%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	96,66%	Nyaman
24	Ny.P	Pre-test	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	1	1	1	0	30%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
25	Ny.A	Pre-test	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	2	1	26,66%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
26	Ny.D	Pre-test	2	1	0	2	0	0	0	2	1	2	1	0	0	1	0	40%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
27	Ny.N	Pre-test	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	1	0	1	1	30%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
28	Ny.P	Pre-test	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	16,66%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman

29	Ny.L	Pre-test	2	1	0	2	0	0	0	1	1	2	1	0	1	1	0	40%	Sedang
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman
30	Ny.S	Pre-test	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	0	0	0	1	0	20%	Ringan
		Post-test	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100%	Nyaman

KETERANGAN:

KODE:

POST-TEST

0 : Tidak nyaman

1 : Berkurang

2 : Nyaman

PRE-TEST

0 : Tidak pernah

1 : Kadang-kadang

2 : Sering

Kategori Pre-Test

0-39% : Keluhan Ringan **(Kuning)**

40-69% : Keluhan Sedang **(Orange)**

70-100% : Keluhan Berat **(Merah)**

Hasil Pengaruh

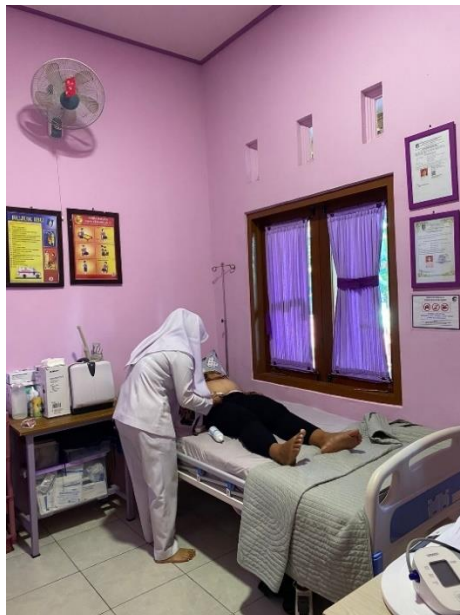
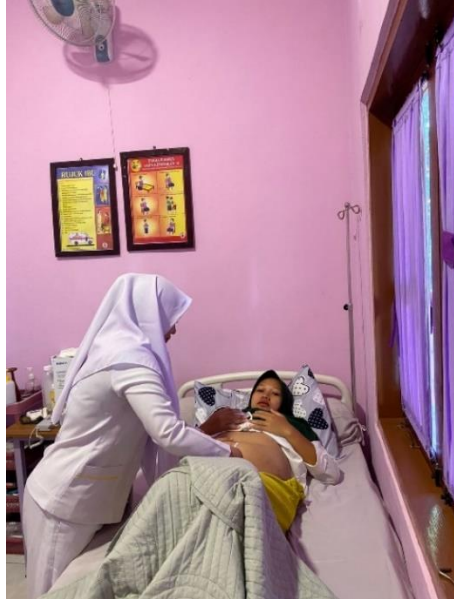
0-59% : Tidak nyaman **(Orange)**

60-79% : Berkurang **(Kuning)**

80-100% : Nyaman **(Hijau)**

DOKUMENTASI KEGIATAN

1. Pemeriksaan Kehamilan (Antenatal Care)



2. Pre-Test



3. Prenatal Yoga



4. Post-Test



5. Uji Data

		Pretest			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	5	2	6.7	6.7	6.7
	6	1	3.3	3.3	10.0
	7	2	6.7	6.7	16.7
	8	3	10.0	10.0	26.7
	9	4	13.3	13.3	40.0
	10	3	10.0	10.0	50.0
	11	1	3.3	3.3	53.3
	12	3	10.0	10.0	63.3
	13	5	16.7	16.7	80.0
	14	1	3.3	3.3	83.3
	15	3	10.0	10.0	93.3
	16	1	3.3	3.3	96.7
	18	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Persentase_Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.66	2	6.7	6.7	6.7
	20.00	1	3.3	3.3	10.0
	23.33	2	6.7	6.7	16.7
	26.66	3	10.0	10.0	26.7
	30.00	4	13.3	13.3	40.0
	33.33	3	10.0	10.0	50.0
	36.66	1	3.3	3.3	53.3
	40.00	3	10.0	10.0	63.3
	43.33	4	13.3	13.3	76.7
	43.44	1	3.3	3.3	80.0
	46.66	2	6.7	6.7	86.7
	50.00	2	6.7	6.7	93.3
	53.33	1	3.3	3.3	96.7
	60.00	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Tingkat Ketidaknyamanan Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	16	53,3	53,3	53,3
	Sedang	14	46,7	46,7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	-----------------------

Valid	27	2	6.7	6.7	6.7
	28	3	10.0	10.0	16.7
	29	1	3.3	3.3	20.0
	30	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Persentase_Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	90.00	2	6.7	6.7	6.7
	93.33	3	10.0	10.0	16.7
	96.66	1	3.3	3.3	20.0
	100.00	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Tingkat Kenyamanan Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyaman	30	100.0	100.0	100.0

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	10.83	30	3.364	.614
	Posttest	29.57	30	.935	.171

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	30	-.166	.380

Paired Samples Test

		Paired Differences							
			Std.	Std. Error	95% Confidence Interval				Sig. (2-tailed)
		Mean	Deviation	Mean	of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-18.733	3.638	.664	-20.092	-17.375	-28.202	29	.000

Paired Samples Statistics

Variabel	Mean Pre-test	SD Pre-test	Mean Post-test	SD Post-test	N
Nyeri punggung	2,40	0,50	1,20	0,40	30
Odema	2,30	0,48	1,15	0,36	30
Gangguan tidur	2,50	0,52	1,25	0,43	30
Kecemasan	2,35	0,49	1,20	0,40	30

Paired Samples Test

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)
Nyeri punggung	-8,746	29	0,000
Odema	-7,521	29	0,000
Gangguan tidur	-9,012	29	0,000
Kecemasan	-8,334	29	0,000