

## Lampiran 2. Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian

### PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya adalah Farihatul Hoiroh Jurusan Ilmu Keperawatan dengan ini meminta Ibu untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Talang Agung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang."
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Talang Agung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang, dapat memberi manfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah informasi bagi ibu hamil bahwa senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Talang Agung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang. Penelitian ini akan berlangsung selama 1 bulan dengan sampel ibu hamil. Pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner senam hamil dan kuesioner kualitas tidur.
3. Prosedur pengambilan sampel adalah total sampling yaitu cara menentukan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi menjadi responden. Ibu tidak perlu khawatir karena semua sampel akan mendapatkan hak yang sama selama penelitian berlangsung.
4. Keuntungan yang Ibu peroleh dengan keikutsertaan Ibu adalah mengetahui manfaat dari senam hamil yaitu dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang. Ketidaknyamanan/ resiko yang mungkin muncul yaitu kerugian waktu selama 10-15 menit untuk menjawab kuesioner.

5. Jika muncul Ketidaknyaman/ kerugian yang Ibu rasakan, maka Ibu dapat menghubungi peneliti/ contact person sebagai berikut Farihatul Hoiroh. Telp 085 65556 3489
6. Seandainya Ibu tidak menyetujui cara ini maka Ibu dapat memilih cara lain atau Ibu boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu Ibu tidak akan dikenai sanksi apapun
7. Nama dan jati diri Ibu akan tetap dirahasiakan
8. Dalam penelitian ini Ibu akan mendapatkan kompensasi berupa sebuah bingkisan berupa pakaian bayi.

Peneliti



**Lampiran 3. Pernyataan Persetujuan untuk Berpartisipasi dalam Penelitian**

**Pernyataan Persetujuan untuk Berpartisipasi dalam Penelitian**

Saya yang bertandatangan dibawah ini meyakini bahwa :

1. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar persetujuan diatas dan telah dijelaskan oleh peneliti
2. Dengan ini saya menyatakan bahwa secara sukarela bersedia untuk ikut serta menjadi salah satu subyek penelitian yang berjudul **“Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang”**

Malang, ..... , .....

Peneliti

Yang membuat pernyataan

(Farihatul Hoiroh)

(.....)

NIM. 115070201131014

Saksi I

Saksi II

(.....)

(.....)



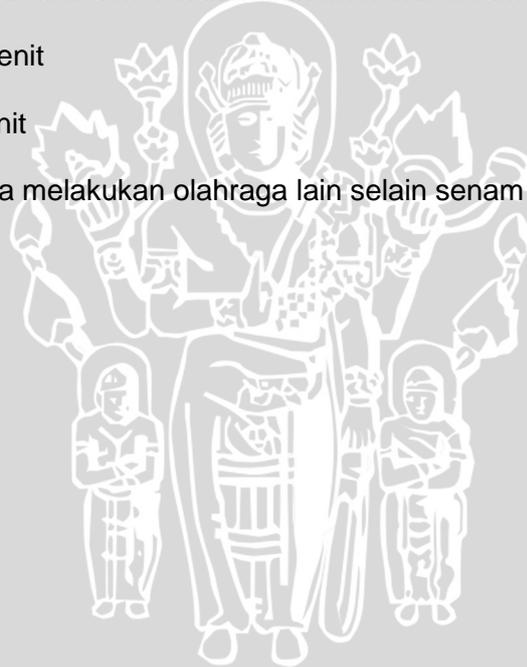
**Lampiran 4. Lembar Kuesioner Senam Hamil****LEMBAR KUESIONER  
SENAM HAMIL****A. Data karakteristik ibu hamil**

1. Inisial :
2. Umur :
3. Kehamilan ke :
4. Usia kehamilan :
5. Pekerjaan :

**B. Pertanyaan tentang senam hamil**

1. Berapa usia kehamilan ibu saat pertama kali mengikuti senam hamil yang diadakan oleh bidan desa?
  - a. < 22 minggu
  - b. > 22 minggu
2. Apakah ibu selalu mengikuti senam hamil sesuai jadwal yang ditentukan?
  - a. Ya
  - b. Tidak
3. Berapa durasi senam hamil yang dilakukan yang diadakan oleh bidan desa?
  - a. 30-60menit
  - b. > 60 menit
4. Apakah ibu juga melakukan senam hamil dirumah?
  - a. Ya

- b. Tidak
5. Jika iya, apakah gerakan yang dilakukan sesuai dengan gerakan senam hamil?
- a. Ya
- b. Tidak
6. Berapa kali dalam seminggu ibu melakukan senam hamil di rumah?
- a.  $\geq 2$  kali
- b.  $< 2$  kali
7. Berapa lama durasi ibu melakukan senam hamil di rumah?
- a. 30-60menit
- b.  $>60$  menit
8. Apakah ibu juga melakukan olahraga lain selain senam hamil?
- a. Ya
- b. Tidak



**Lampiran 5. Kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI)****KUESIONER****INDEKS KUALITAS TIDUR PITTSBURGH (PSQI)**

Instruksi:

Pertanyaan-pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur Ibu selama 1 bulan terakhir saja. Jawaban Ibu harus menunjukkan jawaban yang paling akurat untuk sebagian besar siang dan malam hari dalam 1 bulan terakhir.

Jawablah pertanyaan berikut ini.

1. Selama 1 bulan terakhir, pada pukul berapa Ibu biasanya tidur di malam hari?.....
2. Selama 1 bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) Ibu membutuhkan waktu untuk dapat tertidur di malam hari?  
.....
3. Selama 1 bulan terakhir, pada pukul berapa Ibu biasanya bangun tidur di pagi hari? .....
4. Selama 1 bulan terakhir, berapa jam Ibu dapat tidur nyenyak di malam hari?

(ini mungkin berbeda dengan jumlah waktu yang dihabiskan saat tidur)

.....

Berilah tanda (√) untuk pertanyaan di bawah ini.

5. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Ibu mengalami gangguan tidur karena	Tidak pernah	1 kali dalam seminggu	2 kali dalam seminggu	3 kali atau lebih dalam seminggu
a. Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit				
b. Terbangun di tengah malam atau terlalu pagi				
c. Terbangun karena ingin ke toilet				
d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman				
e. Batuk atau mendengkur dengan keras				
f. Merasa sangat kedinginan				
g. Merasa sangat kepanasan				

h. Mimpi buruk				
i. Merasa nyeri				
j. Alasan lainnya, jelaskan:				
	Tidak pernah	1 kali dalam seminggu	2 kali dalam seminggu	3 kali atau lebih dalam seminggu
6. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Ibu menggunakan obat (resep ataupun dari toko) untuk membantu Ibu tidur?				
7. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Ibu mengalami kesulitan tetap terjaga saat mengemudi, makan, atau saat melakukan aktivitas sosial?				
	Tidak ada masalah	Hanya masalah kecil	Masalah sedang	Masalah besar

<p>8. Selama 1 bulan terakhir, seberapa besar masalah itu bagi Ibu untuk tetap semangat menyelesaikan sesuatu?</p>				
	<p>Sangat baik</p>	<p>Cukup baik</p>	<p>Cukup buruk</p>	<p>Sangat buruk</p>
<p>9. Selama 1 bulan terakhir, bagaimana Ibu menilai kualitas tidur Ibu secara umum?</p>				

