

**PREGNANCY MASSAGE DENGAN POLA TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI DESA GEBANGMALANG KECAMATAN
MOJOANYAR KABUPATEN MOJOKERTO**

LAPORAN PENELITIAN



Zulfa Rufaida, S.Keb.Bd., M.Sc.
Sri Wardini Puji Lestari, S.ST., SKM., M.Kes.
Ika Yuni Susanti, S.SiT., SKM., M.P.H.

NIDN. 0706048601
NIDN. 0708047501
NIDN. 0730067702

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2020**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENELITIAN DOSEN
TAHUN 2020**

1. Judul : *Pregnancy Massage Dengan Pola Tidur Ibu hamil Trimester III Di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*
2. Nama Mitra Program : -
3. Ketua Tim Penelitian
- a. Nama : Zulfa Rufaida, S.Keb.Bd., M.Sc.
 - b. NIDN : 0706048601
 - c. Jabatan/Golongan : Penata Muda Tk.I/ III.b
 - d. Program Studi : D3 Kebidanan
 - e. Bidang Keahlian : Kebidanan
 - f. Alamat : Jl. Raya Gayaman Km. 02 Mojoanyar Mojokerto Telp. (0321)329915
4. Anggota Tim Pengabdian
- a. Jumlah : 2 Orang
 - 1. Nama Anggota I/Bidang keahlian : Sri Wardini Puji Lestari, M.Kes. / Kebidanan
 - Jumlah Mahasiswa yang terlibat : 3 Orang
 - Alamat : Jl. Raya Gayaman Km. 02 Mojoanyar Mojokerto Telp. (0321)329915
 - Kantor/Telp/Faks/Surel : Ika Yuni Susanti, M.P.H.
 - 2. Nama Anggota II/Bidang Keahlian : Jl. Raya Gayaman Km. 02 Mojoanyar Mojokerto Telp. (0321)329915
 - Alamat : Jl. Raya Gayaman Km. 02 Mojoanyar Mojokerto Telp. (0321)329915
 - Kantor/Telp/Faks/Surel : Sri Wardini Puji Lestari, M.Kes. / Kebidanan
5. Lokasi Kegiatan/Mitra
- a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Mojokerto
 - c. Propinsi : Jawa Timur
 - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra : ± 1 Km
 - e. Alamat : Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto
 - Kantor/Telp/Faks/Surel : Jurnal
6. Luaran yang dihasilkan : 3 Bulan
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : Rp. 3.000.000
8. Total Biaya

Mengetahui,
Ketua Program Studi D3 Kebidanan

Ika Yuni Susanti, M.P.H.



Dr. Henry Sudiyanto, S.Kp.,M.Kes.

Mengetahui,
Ketua STIKes Majapahit Mojokerto

Mojokerto, 08 Januari 2020
Ketua Tim Penelitian

Zulfa Rufaida, S.Keb.Bd., M.Sc.



Eka Diah Kartiningrum,M.Kes.

Menyetujui,
Ketua LPPM STIKes Majapahit

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Penelitian sebagai bentuk salah satu tridharma perguruan tinggi yang berjudul “*Pregnancy Massage Dengan Pola Tidur Ibu hamil Trimester III Di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*”.

Penulis menyadari dengan selesainya Laporan Penelitian ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penelitian saja, akan tetapi juga berkat bantuan dan bimbingan dari pihak. Untuk itu saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya pada :

1. Dr. Henry Sudiyanto, S. Kp., M. Kes. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto, yang telah memberi ijin dan waktu untuk melakukan penelitian.
2. Kepala Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto yang telah memberi ijin tempat dan waktu untuk melakukan penelitian.
3. Ketua LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto yang telah memberikan fasilitas untuk pengembangan tri dharma perguruan tinggi, khususnya bidang penelitian dan pengabdian masyarakat.
4. Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto yang telah membantu publikasi hasil penelitian.
5. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberika bantuan dalam menyelesaikan Laporan Penelitian ini.

Penulis menyadari karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan, Laporan Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik yang konstruktif dari pembaca sangat kami harapkan untuk perbaikan selanjutnya.

Mojokerto, 08 Januari 2020

Penyusun

RINGKASAN

Tidur yang sesuai adalah sama pentingnya bagi kesehatan yang baik dengan nutrisi yang baik dan olah raga yang cukup, tiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk istirahat dan tidur. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan beroartisipasi dalam aktivitas harian akan menurun, dan meningkatkan iritabilitas. (Potter & Perry, 2006). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *pregnancy massage* dengan pola tidur ibu hamil trimester III.

Desain penelitian ini menggunakan *quasi experiment*. Variabel independen adalah *pregnancy massage* dan variabel dependen adalah pola tidur ibu hamil. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Sampel berjumlah 30 responden diambil menggunakan teknik *consecutive sampling*. Analisa data menggunakan uji t pada $\alpha = 0,05$ dan CI 95%.

Hasil penelitian didapatkan rerata lama tidur ibu hamil trimester 3 sebelum diberi *pregnancy massage* 5,7 jam dan setelah diberi *pregnancy massage* menjadi 7,5 jam. Rerata lama tidur ibu hamil trimester 3 kelompok kontrol 5,9 jam dan setelah dibimbing teknik relaksasi dan distraksi menjadi 6,3 jam.

Hasil *uji t* didapatkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai *confident interval* (CI 95%): 6,55 – 7,22, sehingga H_a di terima dan H_0 ditolak yang artinya pengaruh *pregnancy massage* dengan pola tidur ibu hamil di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto dan bermakna bahwa pemberian *pregnancy massage* 6 – 7 kali dapat membuat pola tidur lebih normal dibanding dengan tidak diberikan.

Pregnancy massage dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Petugas kesehatan memberikan edukasi tentang kebutuhan istirahat tidur dan alternatif solusi dengan terapi komplementer *pregnancy massage* untuk mengatasi masalah gangguan tidur selama hamil.

Kata Kunci : *Pregnancy Massage, Pola Tidur, Ibu Hamil Trimester III*

ABSTRACT

Sleep is important for good health as good nutrition and adequate exercise, each individual needs a different amount for rest and sleep. Without an adequate amount of rest and sleep, the ability to concentrate, make decisions, and participate in daily activities will decrease, and increase irritability. (Potter & Perry, 2006). The purpose of this study was to determine pregnancy massage with sleep patterns of third trimester pregnant women.

This research design uses quasi experiment. The independent variable is pregnancy massage and the dependent variable is the sleep pattern of pregnant women. The population in this study were all pregnant women in Gebangmalang Village, Mojoanyar District, Mojokerto Regency. A sample of 30 respondents was taken using consecutive sampling technique. Data analysis used t test at $\alpha = 0.05$ and 95% CI.

The results showed the average sleep duration of trimester 3 pregnant women before being given a pregnancy massage 5.7 hours and after being given a pregnancy massage to 7.5 hours. The average length of sleep for trimester 3 pregnant women in the control group was 5.9 hours and after being guided by relaxation and distraction techniques it was 6.3 hours.

T test results obtained a significance value of 0,000 < 0.05 with a confident interval value (95% CI): 6.55 - 7.22, so that H_0 is accepted and H_1 is rejected, which means the effect of pregnancy massage with the sleep patterns of pregnant women in Gebangmalang Village, Subdistrict Mojoanyar Mojokerto Regency and means that giving pregnancy massage 6-7 times can make sleep patterns more normal than not given.

Pregnancy massage can reduce fatigue and make the body more energized by removing metabolic products in the lymphatic body and circulation system. Health workers provide education about the need for sleep rest and alternative solutions with complementary pregnancy massage therapy to overcome the problem of sleep disorders during pregnancy.

Keywords: Pregnancy Massage, Sleep Patterns, Trimester III Pregnant Women

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar <i>Pregnancy Massage</i>	6
1. Pengertian	6
2. Faktor Pertimbangan Dalam <i>Massage</i>	6
3. Manfaat <i>Pregnancy Massage</i> (Pijat Kehamilan)	7
4. Posisi <i>Pregnancy Massage</i>	8
5. Persiapan <i>Pregnancy Massage Treatment</i>	9
6. Tahap Persiapan	9
7. Teknik <i>Pregnancy Massage Treatment</i>	10
B. Konsep Dasar Tidur	27
1. Pengertian	27
2. Fisiologi Tidur	27
3. Jenis – Jenis Tidur.....	29
4. Tahapan Tidur.....	31
5. Siklus Tidur.....	32
6. Fungsi Tidur.....	35

7. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	36
8. Gangguan Pola Tidur	38
9. Parameter Pola Tidur	41
C. Konsep Dasar Kehamilan	45
1. Definisi.....	45
2. Pembagian Masa Kehamilan	46
D. Konsep Dasar Kehamilan Trimester III.....	47
1. Pengertian Kehamilan <i>Trimester III</i>	47
2. Perubahan Fisiologi Trimester III.....	47
3. Kebutuhan Ibu Hamil Trimester III	52
4. Ketidak Nyamanan Pada Kehamilan Trimester III	55
5. Tanda Bahaya pada Kehamilan Trimester III	56
6. Perubahan Psikologi pada Ibu Hamil	56
E. Kerangka Konsep.....	57

BAB 3 METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan-bangun Penelitian.....	58
B. Kerangka Kerja (<i>frame work</i>)	59
C. Hipotesis Penelitian	59
D. Variable	60
E. Populasi	61
F. Sampel	61
G. Sampling	63
H. Lokasi dan Waktu Penelitian	63
I. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	63
J. Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data	64
K. Etika Penelitian	67
L. Keterbatasan.....	68

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	69
B. Pembahasan.....	72

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	76
B. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
3.1	Definisi Operasional <i>Pregnancy Massage</i> Dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	61
4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	69
4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	70
4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	70
4.4	Distribusi Frekuensi Pola Tidur Kelompok Perlakuan	70
4.5	Distribusi Frekuensi Pola Tidur Kelompok Kontrol.....	71
4.6	Perbedaan Hasil Perlakuan.....	71

DAFTAR GAMBAR

No.	Judul Gambar	Halaman
2.1	Posisikan Klien Senyaman Mungkin.....	10
2.2	Peregangan Punggung Klien.....	10
2.3	<i>Effleurage</i> Pada Daerah Punggung	11
2.4	Teknik <i>Kneading</i> Pinggang	11
2.5	<i>Kneding</i> Bahu	12
2.6	Teknik <i>Diagonal Stroke</i> Sisi Kanan	12
2.7	Teknik <i>Diagonal Stroke</i> Sisi Kiri	12
2.8	Teknik <i>Twiddling Thumbs</i>	13
2.9	Teknik <i>Circular Thumbs</i>	13
2.10	Teknik <i>Cross Frictional Therapy</i>	14
2.11	Teknik <i>Chisel Fist</i>	14
2.12	Teknik <i>Deeper Cross Friction Therapy</i>	15
2.13	Teknik <i>Elbow Teknik</i>	15
2.14	Teknik <i>Efflourage</i>	16
2.15	Teknik <i>Efflourage</i>	16
2.16	Teknik <i>Teknik V-Stroke</i>	16
2.17	Teknik <i>Kneading</i>	17
2.18	Teknik Mengusap Tangan	17
2.19	Teknik Gerusan Tangan.....	17
2.20	Pemijatan Tangan	18
2.21	Teknik <i>Efflourage</i> Pada Paha	18
2.22	Teknik <i>V Stroke</i> Pada Paha.....	19
2.23	Teknik <i>Kneading- Hamstring</i>	19
2.24	Teknik <i>Kneading- Quadriceps</i>	19
2.25	Teknik <i>Leaf Stroke</i> Pada Paha	20
2.26	Teknik <i>Chisel Fist</i>	20
2.27	Teknik <i>Spliting Hamstrings</i>	20
2.28	Teknik <i>Criss Cross</i>	21
2.29	Teknik <i>Compression</i>	21
2.30	Teknik <i>Effleourage</i> Betis.....	21
2.31	Teknik <i>V Stroke</i> Pada Betis	22
2.32	Teknik <i>Kneading</i> Pada Betis	22
2.33	Teknik <i>Leaf Stroke</i> Pada Betis.....	22
2.34	Teknik <i>Chisel Fist</i> Pada Betis	23
2.35	Teknik <i>Pumping</i>	23
2.36	Teknik Pemijatan Kaki	24
2.37	Teknik <i>Lift Arch</i> Kaki	24
2.38	Teknik <i>Chisel Fist</i> Kaki.....	24
2.39	Tahap – Tahap Siklus Tidur Orang Dewasa	24
2.40	Kerangka Konseptual Pregnancy Massage dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III	57

3.1	Kerangka Kerja <i>Pregnancy Massage</i> Dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III	59
-----	--	----

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran
1	: Surat Tugas

BAB 1 **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang

Istirahat dan tidur yang sesuai adalah sama pentingnya bagi kesehatan yang baik dengan nutrisi yang baik dan olah raga yang cukup, tiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk istirahat dan tidur. Kesehatan fisik dan emosi tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan beroartisipasi dalam aktifitas harian akan menurun, dan meningkatkan iritabilitas. (Potter & Perry, 2006).

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika presepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur di karakteristikan dengan aktifitas metabolisme tubuh menurun (Chopra, 2003), tingkat kesadaran bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respons terhadap stimulus eksternal (Wahid, 2007) (Ance,2010). Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu, peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi da varises dialami oleh kebanyakan wanita pada kehamilan tahap akhir (Bobak,2005). Ibu hamil yang kurang tidur berisiko mengalami pre-eklampsia atau komplikasi dari penyakit darah tinggi (Anna, 2010).

Manusia menggunakan waktu dalam hidup untuk tidur. Hal ini didukung dari data hasil poling tidur di Amerika oleh NSF didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur di bandingkan laki – laki, yaitu 63% : 54%, dan menurut hasil survei 78% wanita hamil di Amerika

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP DASAR PREGNANCY MASSAGE (PIJAT IBU HAMIL)

1. Pengertian *Massage*

Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligamen. Pijat atau *massage* adalah salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind*. *Massage* adalah sebagai pijat yang telah di sempurnakan dengan ilmu- ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam- macam bentuk pegangan atau teknik (Ihca, 2014)

Pregnancy Massage adalah pijat yang di lakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering di alami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil (Ihca, 2014)

2. Faktor Pertimbangan Dalam *Massage*

Faktor- faktor yang harus di pertimbangkan dalam *massage* meliputi:

- a. Tangan *masseur* harus selalu menyentuh tubuh klien.
- b. Tekanan telapak tangan hanya boleh diberikan ketika melakukan gerakan mengurut ke arah jantung dan harus dihilangkan ketika melakukan gerakan balik.
- c. *Massage* yang dilakukan untuk menghasilkan relaksasi pada orang

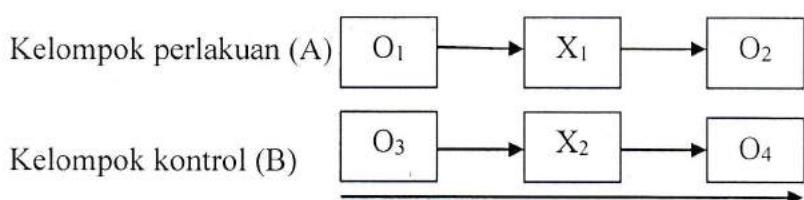
BAB 3

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancang-Bangun Penelitian

Rancang penelitian menggunakan *quasi experiment*, yaitu penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subyek dengan atau tanpa kelompok pembanding namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subyek ke dalam kelompok perlakuan atau kontrol (Dharma, 2011). Desain yang dipakai adalah *pretest – posttest non equivalent control group design*, yaitu penelitian yang kesimpulan hasil penelitiannya didapat dengan cara membandingkan data sebelum dan setelah intervensi antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol (Dharma, 2011).

Kelompok perlakuan diukur skala nyeriya kemudian diberi *counterpressure* saat kontraksi dan tetap menerima asuhan persalinan normal serta pendampingan persalinan yang diikuti dengan pengukuran, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan bimbingan relaksasi dengan napas dalam selama 30 menit saat kontraksi dan tetap menerima asuhan persalinan normal serta pendampingan persalinan yang diikuti dengan pengukuran. Rancangan penelitian dapat digambarkan dengan bagan sebagai berikut :



4 kali dalam 2 minggu, 20 menit pijat

Keterangan :

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Desa Gebangmalang Kabupaten Mojokerto memiliki luas wilayah sebesar 37,504 Ha, dengan batas wilayah sebagai berikut :

- a. Sebelah Utara : Desa Sumberjati
- b. Sebelah Timur : Desa Jabon
- c. Sebelah Selatan : Desa Gayaman
- d. Sebelah Barat : Desa Kepuhanyar

Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto memiliki jumlah penduduk 4.506 jiwa dengan jumlah 1.078 kepala keluarga, terdiri dari laki-laki 2.299 jiwa dan perempuan 2.209 jiwa.

2. Data Umum

- a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden

No.	Usia Responden	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	< 20 tahun	4	13,3
2.	20-35 tahun	21	70,0
3.	> 35 Tahun	5	16,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas didapatkan data bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 21 orang (70,%).

BAB 5 **SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul *Pregnancy Massage Dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto* didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Rerata lama tidur ibu hamil trimester 3 sebelum diberi *pregnancy massage* 5,7 jam dan setelah diberi *pregnancy massage* menjadi 7,5 jam
2. Rerata lama tidur ibu hamil trimester 3 kelompok kontrol 5,9 jam dan setelah dibimbing teknik relaksasi dan distraksi menjadi 6,3 jam.
3. Hasil *uji t* didapatkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai *confident interval* (CI 95%): 6,55 – 7,22, sehingga H_a di terima dan H_0 ditolak yang artinya pengaruh *pregnancy massage* dengan pola tidur ibu hamil di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto dan bermakna bahwa pemberian *pregnancy massage* 6 – 7 kali dapat membuat pola tidur lebih normal dibanding dengan tidak diberikan.

B. Saran

1. Praktis

a. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya ibu hamil trimester III terutama dengan keluhan masalah tidur dapat melakukan pijat sebagai terapi komplementer selama masa hamil.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Petugas kesehatan harus selalu memberikan edukasi tentang kebutuhan istirahat tidur dan alternatif solusi dengan terapi komplementer *pregnancy massage* untuk mengatasi masalah gangguan tidur selama hamil.

2. Teoritis**a. Peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya harus mampu meninjau ulang dari sudut pandang lain mengenai *pregnancy massage*.

b. Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi ilmiah mengenai asuhan ibu dan bayi komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade. 2011. Psikologis dan Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika. Aprilia.
2010. Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan. Jakarta: Gagasan Media.
- Afika, Nofi Sukma. 2017. Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Pregnancy Massage (di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Kecamatan Plandaan, Kabupaten Jombang), Prodi D IV Bidan Pendidik STIKES ICMe, Jombang.
- Anna. (2010). *Kurang tidur menyebabkan preeklamsi* (<http://Dampak Tidur.htm>. Diakses Tanggal 30 Maret 2013)
- Anshul. (2012), *kebutuhan tidur* (<http:// Fungsi tidur.htm>. Diakses tanggal 28 April)
- Buyssse, D. J., et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practice and Research, Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd.
- Bobak, Jensen & Lowdermilk. 2004. Buku Ajar Keperawatan Maternitas/Maternity Nursing (Edisi 4), Alih Bahasa Maria A. Wijayati, Peter I. Anugerah. Jakarta: EGC.
- Bobak, L. 2005. Keperawatan Maternitas, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Buyssse, D. J. et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. Journal of Psychiatric Research, 28(2), 193-213.
- Choppra, D. (2003). Tidur Nyenyak, Mengapa Tidak? Ucapan Selamat Tinggal pada Insomnia, Yogyakarta: Ikon Teralitera
- Deborah et al. (2009). Sleep Problems and Depressed Mood Negatively Impact Health-Related Quality of Life During Pregnancy. Available at Pro Quest Research Library.
- Facco, F. L. et al. (2010). Sleep Disturbances in Pregnancy. *Obstetrics & Gynecology*, 115(1), 77-83.
- Field, T. et al. (2007). Prenatal Depression Effects on Pregnancy Feelings and Substance Use. *Journal of Child &*

- Grace, W. et al. (2004). Sleep Disorder During Pregnancy. SLEEP NEW YORK THEN WESTCHESTER, 27, 1405-1417.
- Grace, W. et al. (2010). Sleep Disorders During Pregnancy. Journal of Sleep. Harsono, T. 2013. Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi. Yogyakarta: Platinum.
- Guelleminault (2004) *Kebutuhan Tidur*. Jakarta : Salemba Medika
- Harmandini. (2012). *Kebutuhan tidur yang baik*. (<http://www. Tidur yang baik. html>).diakses 22 Juni 2013)
- Hidayat, A. Aziz Alimul (2010). *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Hollenbach, D. et al. (2013). NonPharmacological Intervention for Sleep Quality and Insomnia During Pregnancy: A sistematic review. Infant Behavior and Development.Vol 57, No 3.
- Janiwanty, B & Pieter, H. Z. 2013.Pendidikan Psikologi untuk Bidan. Yogyakarta: ANDI.
- Lee, K. A. & Gay, C. L. (2004). Sleep in Late Pregnancy Predicts Length of Labor and Type of Delivery.American journal of obstetrics and gynecology, 191(6), 2041-2046.
- Nursalam (2008) . *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sahota, P. K., Jain, S. S., & Dhand, R. (2003). Sleep Disorders in Pregnancy. Current Opinion in Pulmonary Medicine, 9(6), 477-483.
- Santos, RVT. et al. (2007). Exercise, Sleep and Cytokines: Is there a relation. *Sleep Medicine Reviews*, 231-239.
- Sharma, S. & Franco, R. (2004).Sleep and its Disorders in Pregnancy.Wisconsin Medical Journal, 103(5).



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN KABUPATEN MOJOKERTO
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
M A J A P A H I T

IJIN PENDIRIAN : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tgl 05 Januari 2004
TERAKREDITASI B BAN-PT SK No : 308/SK/BAN-PT/Akred/PT/IV/2019 Tgl 30 April 2019

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Telp/Fax(0321) 329915 Mojoanyar Mojokerto 61364 Jawa Timur
Website : www.stikesmajapahit.ac.id Email:stikesmajapahitmr@gmail.com

SURAT TUGAS
Nomor : 203/ST-SM/IV.b/2019

Dalam rangka pelaksanaan Program Penelitian bagi tenaga dosen Stikes Majapahit Tahun Akademik 2019/2020 maka kami menugaskan kepada :

- | | | |
|---------|---|---|
| 1. Nama | : | Zulfa Rufaida, S.Keb.,Bd.,M.SC |
| NIK | : | 220 250 121 |
| Jabatan | : | Dosen D3 Kebidanan Stikes Majapahit |
| 2. Nama | : | Sri Wardini Pujilestari, M.Kes |
| NIK | : | 220 250 043 |
| Jabatan | : | Mahasiswa D3 Kebidanan Stikes Majapahit |
| 3. Nama | : | Ika Yuni Susanti, M.PH. |
| NIK | : | 220 250 047 |
| Jabatan | : | Mahasiswa D3 Kebidanan Stikes Majapahit |

Waktu Penelitian : September s/d November 2019
Tujuan : Desa Gebang Malang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.
Tugas : Melakukan Penelitian tentang "Pregnancy Massage dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3 di Kabupaten Mojokerto"

Demikian surat ini kami buat untuk dilaksanakan dengan sebaik – baiknya.

Mojokerto, 02 September 2019
Ketua Stikes Majapahit Mojokerto

Dr Henry Sudiyanto, S.Kp., MKes
NIK. 220 250 001

Hal – hal yang menjadi catatan selama melaksanakan tugas :

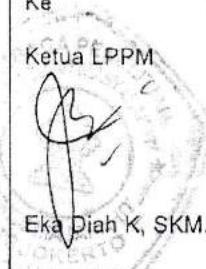
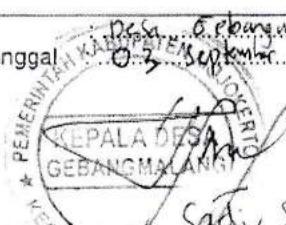
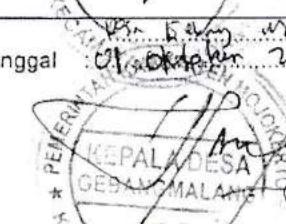
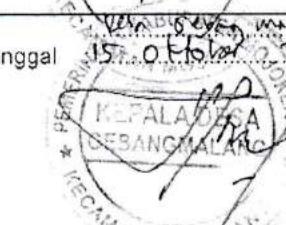
1.
2.
3.

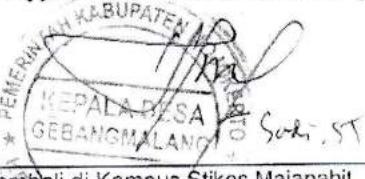
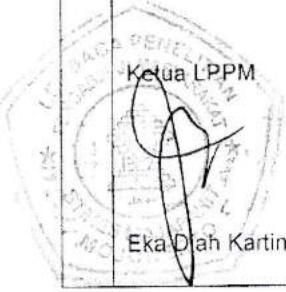
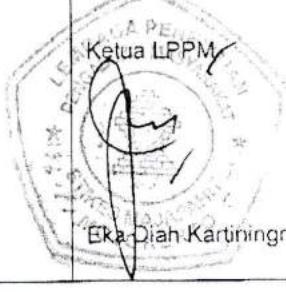
Petugas Penerima Setempat,

Kepala Desa



Lampiran Surat Tugas

		Berangkat dari : Kampus Stikes Majapahit Pada tanggal : 02 September 2019 Ke : Desa Gebangmalang
		Ketua LPPM  Eka Diah K, SKM., Mkes
I	Tiba di Pada tanggal	Desa Gebangmalang 03 September 2019  Sadi, ST
II	Tiba di Pada tanggal	Desa Gebangmalang 10 September 2019  Sadi, ST
III	Tiba di Pada tanggal	Desa Gebangmalang 24 September 2019  Sadi, ST
IV	Tiba di Pada tanggal	Desa Gebangmalang 01 Oktober 2019  Sadi, ST
V	Tiba di Pada tanggal	Desa Gebangmalang 15 Oktober 2019  Sadi, ST
VI	Tiba di Pada tanggal	Desa Gebangmalang 29 Oktober 2019  Sadi, ST

VII	Tiba di : Desa Gembang Malang Pada tanggal : 12 November 2019  Sudi, ST	Berangkat dari : Desa Gembang Malang Ke : Stikes Majapahit Pada tanggal : 12 November 2019  Sudi, ST
VIII	Tiba di : Desa Gembang Malang Pada tanggal : 26 November 2019  Sudi, ST	Berangkat dari : Desa Gembang Malang Ke : Stikes Majapahit Pada tanggal : 26 November 2019  Sudi, ST
IX	Tiba kembali di Kampus Stikes Majapahit tanggal 30 November 2019  Ketua LPPM Eka Diah Kartiningrum, SKM, MKes.	Telah diperiksa dengan kelebihan bahwa perjalanan tersebut di atas benar-benar dilakukan atas perintah dan semata-mata untuk kepentingan jabatan dalam waktu sesingkat-singkatnya.  Ketua LPPM Eka Diah Kartiningrum, SKM, MKes.



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN KABUPATEN MOJOKERTO
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
M A J A P A H I T

Ijin Pendirian : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tgl 05 Januari 2004
TERAKREDITASI B BAN-PT SK No : 308/SK/BAN-PT/Akred/PT/IV/2019 Tgl 30 April 2019

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Telp/Fax (0321) 329915 Mojoanyar Mojokerto 61364 Jawa Timur
Website : www.stikesmajapahit.ac.id Email: stikesmajapahitmr@gmail.com

BERITA ACARA

Sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan penelitian yang berjudul "Pregnancy Massage Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto", maka STIKes Majapahit dengan ini memberikan tugas kepada :

No	Nama	Semester	NIM
1	Eka Sulfia	V	1715401004
2	Shofy Rizqia Ramadhani	V	1715401017
3	Wa Ode Yona	V	1715401023

Selaku Tim Pembantu Pengumpul Data penelitian (*Enumerator*) dengan mengambil data pada kohort ibu dan buku KIA, kemudian mamasukkan ke lembar *check list* di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Surat Tugas ini berlaku mulai tanggal 16 September – 29 November 2019.

Kepada yang bersangkutan di mohon kerjasama dan batuannya untuk kelancaran tugas ini.

Mojokerto, 02 September 2019

Ketua,

Dr. Henry Sudiyanto, S.Kp., M.Kes.

**YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN KABUPATEN MOJOKERTO
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)**

M A J A P A H I T



Ijin Pendirian : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tgl 05 Januari 2004
TERAKREDITASI B BAN-PT SK No : 308/SK/BAN-PT/Akred/PT/IV/2019 Tgl 30 April 2019

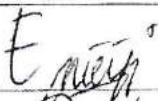
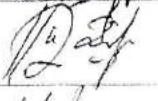
Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Telp/Fax (0321) 329915 Mojoanyar Mojokerto 61364 Jawa Timur
Website : www.stikesmajapahit.ac.id Email: stikesmajapahitmr@gmail.com

ABSENSI MAHASISWA

Kegiatan : Pengambilan Data Penelitian

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

No	Nama	Program Studi	Tanda Tangan
1	Eka Sulfia	D3 Kebidanan	
2	Shofy Rizqia Ramadhani	D3 Kebidanan	
3	Wa Ode Yona	D3 Kebidanan	