

LAMPIRAN

Lampiran 1

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA**

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Insomnia di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S. Tr. Keb Cilebut Timur

Peneliti : Hilalda Clara Nabila

NIM : P17320321091

No. Handphone : 085975361748

Saya Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Penerapan Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Insomnia di di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S. Tr. Keb Tahun 2024. Manfaat dari penelitian ini untuk responden adalah agar ibu hamil trimester III dapat memahami tentang manfaat dari senam hamil yang diharapkan insomnia yang dirasakan dan dikeluhkan akan berkurang. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negative bagi siapapun. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini saudara merasakan ketidaknyamanan, saudara memiliki hak untuk mengundurkan diri tanpa sanksi papun. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara jaga kerahasiaan data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengolahan maupun penyajian. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Apabila ada yang dirasa kurang jelas maka responden dapat menghubungi peneliti dengan nama Hilalda Clara Nabila, dan alamat email : hilalda02@gmail.com. serta kontak nomor handphone yang tertera diatas. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan saudara berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2024

Hilalda Clara Nabila

Lampiran 2

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Insomnia di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S. Tr. Keb Cilebut Timur Tahun 2024. Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat:

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Insomnia di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S. Tr. Keb Cilebut Timur.

Peneliti

(Hilalda Clara Nabila)

Bogor, April 2024
Responden

(.....)

Lampiran 3

KUISIONER A

DATA DEMOGRAFI

Petunjuk pengisian kuesioner :

1. Bacalah pertanyaan dengan seksama
2. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta mengisi dengan jujur
3. Mengisi sendiri kuesioner ini, untuk mendapatkan data yang sebenarnya
4. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan.
5. Untuk mengisi kuesioner dalam bentuk kotak, bisa diisi dengan memberi tanda checklist (✓)

Karakteristik Responden

Kuesioner A (Data Demografi)

1. Tanggal pengambilan data :
2. Nama :
3. Usia :
4. Alamat :
5. Pendidikan terakhir :

<input type="checkbox"/> Tidak sekolah	<input type="checkbox"/> SMA
<input type="checkbox"/> SD	<input type="checkbox"/> Perguruan Tinggi
<input type="checkbox"/> SMP	
6. Status Pekerjaan :

<input type="checkbox"/> Ibu Rumah Tangga	<input type="checkbox"/> Wiraswasta
<input type="checkbox"/> karyawan swasta	<input type="checkbox"/> Wirausaha
<input type="checkbox"/> Pegawai Negeri Sipil	
7. Paritas :

<input type="checkbox"/> Kehamilan Pertama	<input type="checkbox"/> Kehamilan ke-3
<input type="checkbox"/> Kehamilan ke-2	<input type="checkbox"/> Kehamilan lebih dari 3 kali
8. Usia Gestasi (Kehamilan) :

Lampiran 4

KUISIONER B

INSOMNIA RATING SCALE (IRS)

Petunjuk pengisian kuesioner :

1. Bacalah pertanyaan dengan seksama
2. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta mengisi dengan jujur
3. Mengisi sendiri kuesioner ini, untuk mendapatkan data yang sebenarnya
4. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan.
5. Untuk mengisi kuesioner dalam bentuk kotak, bisa diisi dengan angka yang telah tercantum pada tabel kemudian ditotalkan jumlah angka secara keseluruhan

No.	Indikator	Pertanyaan	Skor	Checklist
1.	Berapa lama tidur dalam sehari ?	Lebih dari 6 jam	0	
		Antara 5 jam - 6 jam	1	
		Antara 4 jam - 5 jam	2	
		Kurang dari 4 jam	3	
2.	Selama tidur apakah bermimpi ?	Tidak bermimpi	0	
		Terkadang bermimpi dan mimpi yang menyenangkan	1	
		Terkadang bermimpi dan mimpi yang tidak menyenangkan	2	
3.	Bagaimana rasa saat tidur ?	Tidur dalam, sulit dibangunkan	0	
		Tidur sedang, tetapi sulit dibangunkan	1	
		Tidur sedang, mudah terbangun	2	
		Tidur dangkal, mudah terbangun	3	

No.	Indikator	Pertanyaan	Skor	Checklist
4.	Berapa lama untuk memulai tidur Ketika sudah sampai tempat tidur ?	Antara 30-44 menit	0	
		Antara 45-60 menit	1	
		Lebih dari 1 jam	2	
5.	Selama tidur, berapa kali terbangun pada saat malam hari ?	Tidak terbangun	0	
		Terbangun 1-2 kali	1	
		Terbangun 3-4 kali	2	
		Terbangun lebih dari 4 kali	3	
6.	Bila terbangun dimalam hari,berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk Kembali tidur setelah terbangun kalbali	Kurang dari 5 menit	0	
		Antara 6-15 menit	1	
		Antara 16-60 menit	2	
		Lebih dari 60 menit	3	
7.	Terbangun lebih cepat	Terbangun sekitar waktu bangun	0	
		Bangun 30 menit lebih awal dan tidak dapat tertidur lagi	1	
		Bangun 1 jam lebih awal dan tidak dapat tertidur kembali	2	
		Lebih dari 1 jam terbangun lebih awal dan tidak dapat tidur kembali	3	
8.	Apa yang dirasakan ketika bangun tidur pada pagi hari	Badan terasa segar	0	
		Tidak terlalu segar	1	
		Tidak segar	2	
Total Score				

Lampiran 5

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
SENAM HAMIL TRIMESTER III

A. Tujuan

1. Mengurangi insomnia pada ibu hamil trimester III
2. Membuat tubuh ibu hamil trimester III menjadi relaks

B. Definisi

Senam hamil adalah latihan fisik berupa gerakan-gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil merupakan bagian dari salah satu kegiatan dalam kelas antenatal.

C. Manfaat

1. Memperkuat elastisitas otot
2. Mempermudah persalinan dan kelahiran
3. Membentuk sikap tubuh
4. Memperoleh rileksasi yang sempurna

D. Prosedur

No.	Prosedur Tindakan
1.	Persiapan Alat dan Bahan a) Matras b) Bantal c) Pakaian yang nyaman digunakan
2.	Persiapan Klien a) Cuci tangan (6 langkah) b) Sampaikan salam sesuai komunikasi terapeutik c) Jelaskan prosedur senam hamil
3.	Persiapan Lingkungan a) Mengatur lingkungan agar nyaman dan tenang
4.	Fase Kerja a) Cuci tangan (6 langkah) b) Posisikan klien pada posisi yang nyaman c) Menjelaskan senam hamil untuk ibu hamil, yaitu : Senam hamil adalah latihan fisik berupa gerakan-gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil

d) Menjelaskan gerakan-gerakan senam hamil menggunakan media booklet

e) Mendemonstrasikan gerakan senam hamil

f) Langkah – langkah senam hamil :

A. Gerakan 1



1. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).
2. Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke arah depan.
3. Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan

B. Gerakan 2



1. Senam Ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila.
2. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
3. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan
4. Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan Gerakan

C. Gerakan 3



1. Berbaringlah miring pada sebelah sisi kanan dengan lutut di tekuk dengan meletakkan bantal di kepala dan lutut yang di tekuk sebagai sanggahan (seperti gambar)
2. Tahan posisi sekitar 1-3 menit
3. Lakukan hal yang sama pada sisi kiri

D. Gerakan 4





1. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
2. Angkatlah pinggang secara perlahan. Panggul dan bahu tetap menyentuh lantai
3. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali

E. Gerakan 5

1. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.
2. Lutut kanan digerakkan perlahan kearah kanan lalu kembalikan lutut yang ditekuk ke arah depan
3. Lakukanlah gerakan sebanyak 8 kali.
4. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.

F. Gerakan 6

1. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
2. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.
3. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan kearah kiri dan kanan
4. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

	<p>G. Gerakan 7</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Badan dalam posisi merangkak 2. Sambil menarik napas angkat perut dan punggung ke arah atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran. 3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, sambil menurunkan punggung kembali dengan perlahan 4. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali <p>H. Gerakan 8</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk bersandar pada dinding. 2. Tekuk kedua lutut, renggangkan selebar mungkin dengan kedua telapak kaki menyentuh lantai. 3. Tangan berada disamping perut. 4. Kemudian perlahan bernapas melalui hidung dan mengeluarkannya melalui mulut.
5.	<p>Fase Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Evaluasi hasil kegiatan secara subjektif dan objektif b. Kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya c. Dokumentasi hasil kegiatan

*Sumber : Modul Senam Hamil. Oleh : Fasiha, S.SiT.,M.Kes, dkk.
(Penerbit : Poltekkes Kemenkes Maluku)*

MEDIA BOOKLET





Pengertian
Senam Hamil

Senam hamil adalah program kebugaran yang di peruntuk kan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang mengalami kehamilan sejak 23 minggu sampai dengan masa kelahiran dan senam hamil ini merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kehamilan (prenatal care). (Lubis, 2022)

- 01 -

Manfaat

Senam Hamil

Manfaat senam hamil menurut, (Lubis, 2022) yaitu :

- 1** Mendapatkan oksigen yang lebih banyak, latihan ini dilakukan agar ibu siap menghadapi persalinan.
- 2** Memperkuat elastisitas otot, tujuannya untuk mencegah atau untuk mengatasi keluhan nyeri di bokong perut bagian bawah.
- 3** Mengurangi keluhan, melatih sikap tubuh hamil sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh.
- 4** Melatih relaksasi, proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses kehamilan dan persalinan.
- 5** Membantu proses persalinan, sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan.
- 6** Menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat. Penguatan otot-otot tungkai, mengingat tungkai akan menopang berat tubuh ibu yang semakin lama akan bertambah berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.

Indikasi

Senam Hamil ::::



1) Ibu hamil cukup sehat

2) Kehamilan tidak ada komplikasi, seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan

3) Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam / panduan

4) Senam hamil dimulai pada umur kehamilan 24 minggu. (Fasiha, 2022)



Langkah-langkah

Senam Hamil

A. Gerakan 1



1. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).
2. Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke arah depan.
3. Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan

B. Gerakan 2



1. Senam Ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila.
2. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
3. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan
4. Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan

Langkah-langkah

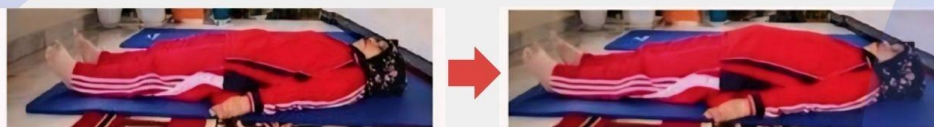
Senam Hamil

C. Gerakan 3



1. Berbaringlah miring pada sebelah sisi kanan dengan lutut di tekuk dengan meletakkan bantal di kepala dan lutut yang di tekuk sebagai sanggahan (seperti gambar)
2. Tahan posisi sekitar 1-3 menit
3. Lakukan hal yang sama pada sisi kiri

D. Gerakan 4



1. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
2. Angkatlah pinggang secara perlahan. Panggul dan bahu tetap menyentuh lantai
3. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali

Langkah-langkah

Senam Hamil

E. Gerakan 5



1. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.
2. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan lutut yang ditekuk ke arah depan
3. Lakukanlah gerakan sebanyak 8 kali.
4. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.

F. Gerakan 6

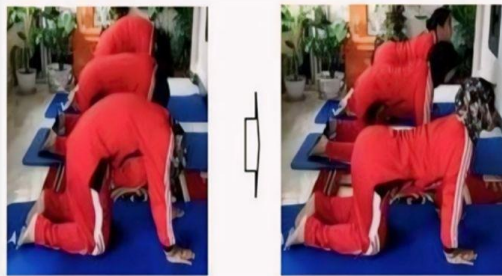


1. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
2. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.
3. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan
4. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

Langkah-langkah

Senam Hamil

G. Gerakan 7



1. Badan dalam posisi merangkak
2. Sambil menarik napas angkat perut dan punggung ke arah atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, sambil menurunkan punggung kembali dengan perlahan
4. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali

H. Gerakan 8



1. Duduk bersandar pada dinding.
2. Tekuk kedua lutut, renggangkan selebar mungkin dengan kedua telapak kaki menyentuh lantai.
3. Tangan berada disamping perut.
4. Kemudian perlahan bernapas melalui hidung dan mengeluarkannya melalui mulut.

Lampiran 7

DOKUMENTASI KEGIATAN



Lampiran 8

SURAT PERIZINAN TEMPAT PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171

(022) 4231627

<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0074.1/2024
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

17 April 2024

Yang terhormat,
Bidan Aah Nurmayanti, S. Tr. Keb
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 15 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Hilaida Clara Nabila	P17320321091	Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Insomnia di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S. Tr. Keb Cilebut Timur	Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S. Tr. Keb

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,



Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tite.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 9


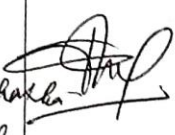

FORMULIR BIMBINGAN

FM-1-7.5.1-132-02-201-42-V7

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG	
FORMULIR BIMBINGAN KTI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR		

NAMA MAHASISWA : HILALDA CIARA NABILA
 NIM : 19320321091
 NAMA PEMBIMBING : Dr. Atik Hadikh, M. Kep, Sp. Mat
 JUDUL KTI : Penerapan Latihan Pilates Dengan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Mantri Trimester III di Puskesmas Sindang Barang
 TAHUN AKADEMIK : 2024



CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	29 / 1 /2024	- keartikulasi - araklin BAB I - cari referensi	- judul di paragraf - cari referensi yg lebih banyak - buat BAB I dan ungk.	
2	20 / 2 /2024	BAB I	- perbaiki penulisan - susun nomor di paragraf - penomoran di paragraf - sumber dicantumkan	
3	17 / 7 /2024	BAB II	- persingkat - konsep ambles kep pahami - sumber pilates di cantumkan	

- penulisan di paragraf -
 Bogor,
 Pembimbing,


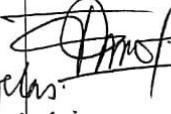

(.....)
 NIP.....

FM-1-7.5.1-132-02-20-1-50-V1

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN PROPOSAL/KTI	

NAMA MAHASISWA : Hilalda Clara Nabila
 NIM : P17320321091
 NAMA PEMBIMBING : Dr. Atik Hadirah, M. Kep., Sp. Mat

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
4.	Senin, 18 / 2024 3	BAB 1 BAB 2 BAB 3	<ul style="list-style-type: none"> → Penulisan perbaikan, lihat koreksi → kerangka teori dibuat sesuai dengan skema → Kriteria inklusi diperbaiki → Prosedur pengumpulan data → Prinsip etik studi sesuai Kalus → Penulisan daftar pustaka dan label lihat pedoman 	
5.	Kamis, 21 / 2024 3	PARA I PARA II PARA III	<ul style="list-style-type: none"> - penulisan di perbaiki - prosedur pengumpulan data & jelaskan - Kriteria inklusi & pengelompokan - Daftar pustaka di perbaiki 	
6.	25 / 2024 3	BAB I BAB II BAB III	ACC Ujian Proposal	

KETUA JURUSAN / PRODI

(.....)
 NIP.....



Kementerian Kesehatan

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA. /**

NAMA MAHASISWA : HILALDA CLARA NABILA
NIM : 119320321091
NAMA PEMBIMBING : Dr. ATIK HODIKOH, M. KEP, Sp-MOE
JUDUL KTI : PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN INSOMNIA
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN AAH NUPHAYANTI, S. TI. Keb
TAHUN AKADEMIK : 2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
7.	2/4 2024	Perubahan Judul KTI	Judul KTI "Penerapan latihan Pilates dengan gym ball terhadap Nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil" menjadi "Penerapan senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III"	
8.	14/5 2024	BAB I BAB II BAB III	-> Lihat penulisan -> BAB 2 persingkat -> BAB 3 - perbaiki desain Operasional - lihat koreksi	
9.	14/5 2024	BAB IV BAB V	-> Perbaiki pembahasan -> Perbaiki kesimpulan -> Tambahkan lampiran	

Bogor,
Pembimbing,

(.....)
NIP.....



FM-1-7.5.1-132-02-20-1-49-V1



Kementerian Kesehatan

Jalan Pejajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA.**

NAMA MAHASISWA : HILALDA CLARA NABILA
NIM : 117320321091
NAMA PEMBIMBING : DR. ATIK HODIKOH, M. KEP, SP. MOb
JUDUL KTI : PENERAPAN IENAM HAMIL TERHADAP KUANTITAS TIDUR
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN INJOMNIA
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN AAH NUP MATANTI, S. Tr. Keb
TAHUN AKADEMIK :

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
10.	21/05 2024	BAB I → IV	- D Pendataan Halaman Perbaiki - D BAB 2 Peringatkan - D Perbaiki kerangka teori	
11.	21/5 2024	BAB I → IV	- D BAB 3 perbaiki label Definisi Operasional - D BAB 4 - Pembahasan tidak membahas angka hasil - Pembahasan teori lalu hasil	
12.	22/5 2024	BAB II	Perbaiki kerangka teori	
13	20/15-24	BAB I - V	Ace	

Bogor,
Pembimbing,

(.....)
NIP.....



FM-1-7.5.1-132-02-20-1-49-V1



Kementerian Kesehatan

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://polttekkesbandung.ac.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA. /**

NAMA MAHASISWA : HILALDA CLARA NABILA
NIM : P17320321091
NAMA PEMBIMBING : Dr. Arik Holidan, M. Kep. Sp. Mat
JUDUL KTI : PENERAPAN TENANG HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA IBU HAMIL TRIMEISTER III DENGAN INSOMNIA
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN AAH NUPMAYANTI, S.Tr.Keb.
TAHUN AKADEMIK : 2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
14.	6/6 2024.	BAB 5 - 5	- Daftar pustaka sesuai abjad. - kepuifakaan berumber dari keperawatan / doker	
15.	11/6 2024	BAB 5 - 8	Acc untuk dicetak	

Bogor.....
Pembimbing,

(.....)
NIP.....

