

## **LAMPIRAN – LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
NOMOR 62/UN40.A6/TD.06/2024  
TENTANG  
DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
DEKAN FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA,

- Menimbang** : a. bahwa untuk menyelesaikan studi dengan menempuh jalur skripsi, penyusunan skripsi mahasiswa Program Studi Keperawatan jenjang Sarjana perlu dibimbing oleh dosen pembimbing skripsi;  
b. bahwa judul skripsi mahasiswa yang namanya tersebut dalam keputusan ini dinilai layak berdasarkan hasil seminar proposal yang dilaksanakan pada tanggal 4 April 2024;  
c. bahwa formulir persetujuan pembimbing skripsi semester genap tahun akademik 2023/2024 Program Studi Keperawatan jenjang Sarjana yang namanya tersebut dalam keputusan ini telah ditandatangani oleh calon dosen pembimbing skripsi;  
d. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a, b dan c, perlu menetapkan Keputusan Dekan tentang Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia tahun 2012 Nomor 158, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5336);  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 16, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5500);  
3. Peraturan Pemerintah Nomor 15 Tahun 2014 tentang Statuta Universitas Pendidikan Indonesia (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 41, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5509);  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 26 Tahun 2015 tentang Bentuk dan Mekanisme Pendanaan Peraturan Tinggi Negeri Badan Hukum (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 110, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5699) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 8 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 26 Tahun 2015 tentang Bentuk dan Mekanisme Pendanaan Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 28, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6461);

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik, maka tanda tangan secara elektronik memiliki kekuatan hukum yang sah.



-2-

5. Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 87, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6676) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 14, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6762);
6. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 638);
7. Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 03/PER/MWA UPI/2015 tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 15 Tahun 2014 tentang Statuta Universitas Pendidikan Indonesia sebagaimana telah diubah beberapa kali dengan Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 02 Tahun 2023 tentang Perubahan Keempat Atas Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 03/PER/MWA UPI/2015 tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 15 Tahun 2014 tentang Statuta Universitas Pendidikan Indonesia;
8. Peraturan Rektor Nomor 11 Tahun 2024 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia;
9. Keputusan Rektor Nomor 01/UN40/KP.09.04/2021 tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Dekan dan Direktur Kampus UPI di Sumedang;

## MEMUTUSKAN:

- Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN TENTANG DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA.
- KESATU : Mengangkat Dosen pembimbing skripsi mahasiswa atas nama Silvy Mutiara Dewi, NIM 2001903, dengan judul skripsi Efektifitas Pijat Endorfin terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sukarasa Kota Bandung, sebagaimana susunan berikut:
1. Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.
  2. Lina Anisa Nasution, M.Kep., Ners.
- KEDUA : Keputusan ini berlaku sampai dengan 6 (enam) bulan kedepan.

Ditetapkan di Bandung  
pada tanggal 4 April 2024  
DEKAN,



RADEN BOYKE MULYANA

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik, maka tanda tangan secara elektronik memiliki kekuatan hukum yang sah.



## Lampiran 2. Surat Permohonan Rekomendasi Studi Pendahuluan

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN<br/>RISET, DAN TEKNOLOGI</b><br><b>UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA</b><br><b>FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN</b><br>Jalan Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung 40154<br>Telepon: (022) 2004750, Faksimile: (022) 2004750<br>Laman <a href="http://fpok.upi.edu">http://fpok.upi.edu</a> ; surel/e-mail: <a href="mailto:fpok@upi.edu">fpok@upi.edu</a> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|          |                                                                |                   |
|----------|----------------------------------------------------------------|-------------------|
| Nomor    | : B-4296/UN40.A6/PK.03.08/2023                                 | 12 September 2023 |
| Lampiran | : -                                                            |                   |
| Hal      | : Permohonan Rekomendasi untuk Mendapat Izin Studi Pendahuluan |                   |

Yth. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bandung  
 Jl. Wastukencana, Babakan Ciamis, Kec. Sumur Bandung,  
 Kota Bandung, Jawa Barat, 40117.

Berkenaan dengan kegiatan penyusunan skripsi sebagai tugas akhir pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, bersama ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mahasiswa atas nama :

|               |                                                                                                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| nama          | : Silvy Mutiara Dewi                                                                                                              |
| NIM           | : 2001903                                                                                                                         |
| program studi | : S1 Keperawatan                                                                                                                  |
| judul         | : Pengaruh Pijat Endorphen Terhadap Kualitas Tidur Selama Proses Kehamilan Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bandung |

Bisa mendapatkan izin studi pendahuluan tersebut diatas yang ditujukan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bandung agar penyusunan skripsi dapat berjalan dengan lancar.

Besar harapan kami Bapak/Ibu dapat memberikan izin studi pendahuluan dimaksud.

Atas bantuan dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Ditandatangani secara elektronik oleh  
 Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,  
  
 Raden Boyke Mulyana  
 NIP 196210231989031001

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik FPOK UPI;
2. Ketua Prodi Keperawatan FPOK UPI.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik, maka tanda tangan secara elektronik memiliki kekuatan hukum yang sah.


**Balai Sertifikasi Elektronik**

## Lampiran 3. Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan



**PEMERINTAH KOTA BANDUNG**  
**DINAS KESEHATAN**  
 Jl. Supratman No.73, Cihapit, Kec. Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat 40114 Telp. 02224234793, Fax 02224234793  
 e – mail : dinkes@bandung.go.id

---

SURAT KETERANGAN  
 NOMOR B/PP.06.02/24568a-Dinkes/X/2023

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : **ANHAR HADIAN, SKM.,M.Tr.A.P**  
 Jabatan : Kepala Dinas Kesehatan Kota Bandung

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **SILVY MUTIARA DEWI**  
 Alamat : Dusun Cipedes Krajan, RT. 013 / 005, Desa. Pasirmuncang, Kec.Cikaum Kabupaten Subang

Maksud : Melakukan Permohonan Data, tentang "Prevalensi Terbanyak Ibu Hamil yang Mengalami Penurunan Kualitas Tidur Selama Proses Kehamilan dengan Topik "Pengaruh Pijat Endorphine terhadap Kualitas Tidur Selama Proses Kehamilan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas X Kota Bandung"

Anggota : -  
 Waktu Pelaksanaan : Terhitung mulai tanggal 15 September 2023 s.d 15 Maret 2024

Surat Keterangan ini dibuat atas dasar:

- Surat pengantar dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (BKBP) Nomor: PK.03.04.05/522-BKBP/IX/2023 tanggal 26 September 2023
- Surat permohonan dari Universitas Pendidikan Indonesia Nomor : B-43 56/UN40 .A6/PK. 03.08/2023 tanggal 14 September 2023

Berhubung dengan maksud bersangkutan, diminta agar unit kerja yang terkait memberikan bantuan serta fasilitas seperlunya sepanjang tidak mengganggu kelancaran dan menyangkut rahasia jabatan.

Bandung, 04 Oktober  
 2023

KEPALA DINAS KESEHATAN,





Ditandatangani secara elektronik oleh:  
 Kepala Dinas Kesehatan

**Anhar Hadian, SKM, M.Tr.A.P.**  
 N/a  
 NIP. 19720611 199503 1 003

**CATATAN**

- Agar membuat laporan hasil kegiatan melalui Kepala Sub Bagian Umum dan Kepegawaian Dinas Kesehatan Kota Bandung.

**Tembusan:**

**Yth.**

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bandung (Sebagai Laporan);
2. Kepala Bidang Pelayanan Kesehatan;
3. Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit;
4. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat;
5. Kepala Bidang Sumber Daya Kesehatan;
6. Kepala UPTD Puskesmas Sukarasa;



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSSrE Badan Siber dan Sandi Negara

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
 DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN<br/>RISET, DAN TEKNOLOGI</b><br/> <b>UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA</b><br/> <b>FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN</b><br/>         Jalan Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung 40154<br/>         Telepon: (022) 2004750, Faksimile: (022) 2004750<br/>         Laman <a href="http://fpok.upi.edu">http://fpok.upi.edu</a>; surel/e-mail: <a href="mailto:fpok@upi.edu">fpok@upi.edu</a></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

Nomor : B-3066/UN40.A6/PK.03.08/2024 21 Juni 2024  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala UPT Puskesmas Sukarasa Kota Bandung  
 Jl. Gegerkalong Hilir No.157, Sukarasa, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40153.

Berkenaan dengan kegiatan penyusunan skripsi sebagai tugas akhir pada Program Studi Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, bersama ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mahasiswa atas nama :

|               |                                                                                                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| nama          | : Silvy Mutiara Dewi                                                                                                              |
| NIM           | : 2001903                                                                                                                         |
| program studi | : Keperawatan                                                                                                                     |
| judul         | : EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG |

Bisa mendapatkan izin penelitian tersebut diatas yang ditujukan kepada ibu hamil di lingkungan kerja UPT Puskesmas Sukarasa agar penyusunan skripsi dapat berjalan dengan lancar.

Atas bantuan dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Raden Boyke Mulyana

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik FPOK UPI;
2. Ketua Program Studi Keperawatan FPOK UPI;
3. Kepala Seksi Akademik dan Kemahasiswaan FPOK UPI.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik, maka tanda secara elektronik memiliki kekuatan hukum yang sah.



Balai Sertifikasi Elektronik

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## Lampiran 5. Surat Permohonan Etik Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Jalan Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung 40154  
Telepon: (022) 2004750, Faksimile: (022) 2004750  
Laman <http://fpok.upi.edu>; surel/e-mail: [fpok@upi.edu](mailto:fpok@upi.edu)

---

Nomor : B-2548/UN40.A6/PK.03.08/2024 27 Mei 2024  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan uji etik / *ethical approval* /  
*ethical clearance* penelitian

Yth. Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan FITKes  
 Universitas Jenderal Achmad Yani Kota Cimahi

Berkenaan dengan kegiatan penyusunan skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan  
 Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, bersama ini  
 kami sampaikan mahasiswa dengan rincian sebagai berikut :

nama : Silvy Mutiara Dewi  
 NIM : 2001903  
 program studi : S1 Keperawatan  
 judul penelitian : EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS  
 TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPT  
 PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG.  
 pembimbing I : Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.  
 pembimbing II : Lina Anisa Nasution, M.Kep., Ners.

bisa mendapatkan surat lolos uji etik / *ethical approval* / *ethical clearance* agar penelitian dan  
 penyusunan skripsi dapat berjalan dengan lancar.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Raden Boyke Mulyana

Tembusan:

1. Wakil Dekan Bidang Akademik FPOK UPI;
2. Ketua Program Studi S1 Keperawatan FPOK UPI;
3. Kepala Seksi Akademik dan Kemahasiswaan FPOK UPI.

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik, maka tanda tangan secara elektronik memiliki kekuatan hukum yang sah.



Balai  
Sertifikasi  
Elektronik

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## Lampiran 6. Surat Persetujuan Etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**FAKULTAS ILMU DAN TEKNOLOGI KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI CIMAH**

Jl. Terusan Jenderal Sudirman- Cimahi 40533, Telp (022)-6631622 Fax (022) 6631624

---

**PERSETUJUAN ETIK**  
***ETHICAL CLEARANCE***  
 Nomor: 01/ KEPK/FITKes-Unjani/VI/2024

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan (FITKes) Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi, dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian kesehatan dan menjamin bahwa penelitian berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, dan non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji dengan teliti Proposal penelitian berjudul:

**“EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
 DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG”**

|                     |                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Peneliti Utama | : Silvy Mutiara Dewi                                                             |
| Anggota Peneliti    | : Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.KM<br>Lina Anisa Nasution, S.Kep., Ners., M.Kep |
| Program Studi       | : Keperawatan                                                                    |
| Nama Institusi      | : Universitas Pendidikan Indonesia                                               |

Penelitian ini telah memenuhi prinsip-prinsip *Good Clinical Practice* dan dapat disetujui pelaksanaannya.

Ditetapkan di : Cimahi  
 Tanggal : 1 Juni 2024



Nadriawati, S.Kp., M.Kep

Keterangan:  
 Persetujuan etik ini berlaku selama **satu tahun** sejak tanggal ditetapkan.  
 Pada akhir penelitian, **laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan FITKes-Unjani Cimahi**.  
 Jika ada perubahan/penyimpangan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian.  
 Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan harus segera dilaporkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan FITKes-Unjani Cimahi.

**Tembusan :**

1. Yth. Dekan FPOK UPI
2. Arsip

## Lampiran 7. Surat Persetujuan Perpanjangan Waktu Masa Bimbingan Skripsi

FPOK UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

**FORMULIR PERSETUJUAN PERPANJANGAN WAKTU  
MASA BIMBINGAN SKRIPSI  
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2024 / 2025  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

|                  |                                                                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Mahasiswa   | : SILVY MUTIARA DEWI                                                                                                                       |
| NIM              | : 2001903                                                                                                                                  |
| Semester/Tingkat | : VII / 4                                                                                                                                  |
| Tlp/Hp           | : 081902694255                                                                                                                             |
| E-mail           | : Silvy@upi.edu                                                                                                                            |
| Judul Skripsi    | : EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP<br>KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI<br>WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA<br>KOTA BANDUNG |

dengan ini mengajukan permohonan perpanjangan waktu masa bimbingan skripsi. Adapun alasannya adalah saya belum selesai menyusun skripsi sedangkan batas waktu bimbingan sudah habis, selain itu (sebutkan jika ada alasan lain).

Saya sudah menghubungi dosen Pembimbing Utama dan dosen Pembimbing Pendamping tersebut dibawah bahwa beliau **bersedia** melanjutkan bimbingan yang sudah dilaksanakan (sebutkan alasan jika tidak bersedia melanjutkan)

Demikian formulir ini disampaikan. Atas bantuan Ketua Program Studi Keperawatan, saya ucapkan terima kasih.

Yang Mengajukan,  
Mahasiswa,



Silvy Mutiara Dewi  
NIM 2001903

Bandung, 13 Januari 2025  
Pembimbing Utama,



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.  
NIP 196803161992032004

Yang Mengajukan,  
Mahasiswa,



Silvy Mutiara Dewi  
NIM 2001903

Bandung, 13 Januari 2025  
Pembimbing Pendamping,



Lina Anisa Nasution, M.Kep., Ners.  
NIP 920200419910525201

\* coret yang tidak sesuai.  
\*\* formulir ini ditujukan sebagai syarat penerbitan SK perpanjangan masa bimbingan oleh Dekan FPOK UPI.

## Lampiran 8. Permohonan Menjadi Responden

Kepada Yth,  
Calon Responden Penelitian  
Di  
Tempat

### ***Dengan Hormat,***

Sehubungan dengan diadakannya penelitian oleh:

Nama : Silvy Mutiara Dewi  
NIM : 2001903  
Judul : EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKARASA KOTA  
BANDUNG

Saya, selaku peneliti dari Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, sedang melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data meliputi:

1. Identitas diri.
2. Pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Saudari akan diberikan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan melakukan intervensi selama 15-20 menit. Jawaban saudari bersifat privasi dan akan terjaga kerahasiaanya yang hanya diketahui oleh peneliti.

Atas perhatian dan ketersediaanya saudari, saya ucapkan terimakasih.

Nomor handphone yang bisa di hubungi: 081902694255 A.N Silvy

Bandung, ..... 2024

Silvy Mutiara Dewi  
NIM 2001903

Silvy Mutiara Dewi, 2024  
**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran 9. Lembar Persetujuan Responden

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :  
 Umur :  
 Usia Kandungan :  
 Alamat :  
 Pendidikan :  
 Pekerjaan :  
 Nomor Hp :

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya sudah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan oleh saudari Silvy Mutiara Dewi dan saya menyatakan dengan sadar bersedia menjadi responden dalam penelitian “Efektivitas Pijat Endorfin terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sukarasa Kota Bandung”

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap diri saya dan akan dijaga kerahasiaanya oleh peneliti serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Oleh karena itu saya bersedia menjadi informan dalam penelitian ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Bandung, ..... 2024

Responden,

(.....)

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
 DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## Lampiran 10. SOP Pemberian Pijat Endorfin

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)****PELAKSANAAN PIJAT ENDORFIN**

|                       | <b>PIJAT ENDORFIN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pengertian</b>     | Pijat endorfin yang merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan, yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Tujuan</b>         | Tindakan pemberian pijat endorfin ini ditujukan untuk ibu hamil trimester tiga guna mengurangi masalah kualitas tidur.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Persiapan</b>      | <p><b>A. Persiapan Alat dan Bahan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bantal/ <i>gym ball</i>.</li> <li>2. Selimut.</li> <li>3. <i>Stopwatch</i>.</li> </ol> <p><b>B. Persiapan responden</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responden diminta untuk berada dalam posisi duduk atau berbaring.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Prosedur Kerja</b> | <p><b>A. Prainteraksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan.</li> <li>2. Siapkan alat dan bahan.</li> </ol> <p><b>B. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beri salam terapeutik dan panggil responden dengan namanya dan memperkenalkan diri.</li> <li>2. Menanyakan keluhan responden.</li> <li>3. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada responden.</li> <li>4. Beri kesempatan responden untuk bertanya.</li> <li>5. Menanyakan persetujuan dan kesiapan responden.</li> </ol> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prosedur Kerja</b> | <p><b>C. Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jaga privasi pasien.</li> <li>2. Anjurkan pasien untuk mengambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring.</li> <li>3. Anjurkan pasien untuk bernafas dalam sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat. Setelah itu, mulai mengelus permukaan bagian luar lengannya, Belaian ini sangat lembut dan dilakukan dengan jari-jemari atau ujung-ujung jari.</li> <li>4. Setelah kira-kira 5 menit, berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengannya, pasien merasakan dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuhnya. Teknik ini juga bisa diterapkan di bagian tubuh yang lain termasuk telapak tangan, leher, bahu, dan paha.</li> <li>5. Teknik sentuhan ringan ini juga sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung. Caranya:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Anjurkan pasien untuk berbaring miring atau duduk. Dimulai dari leher, dipijat ringan membentuk huruf V ke arah luar menuju sisi tulang rusuk pasien. Pijatan-pijatan ini terus turun ke bawah dan ke belakang. yaitu pada thorakal 10 sampai lumbal 1. Tindakan dilakukan selama 5 menit dan anjurkan pasien untuk rileks dan merasakan sensasinya.</li> <li>b. Jika untuk memperkuat efek pijatan lembut dan ringan ini dapat dilakukan dengan kata-kata yang menenangkan pasien. Misalnya sambil memijat lembut bisa mengatakan, “saat aku membelai</li> </ol> </li> </ol> |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>lenganmu, biarkan tubuhmu menjadi lemas dan santai,” atau “saat kamu merasakan setiap belaianku, bayangkan endorfin yang menghilangkan rasa sakit dilepaskan dan mengalir ke seluruh tubuhmu.</p> <p><b>D. Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi hasil kegiatan.</li> <li>2. Berikan umpan balik positif.</li> <li>3. Kontrak waktu pertemuan selanjutnya.</li> <li>4. Salam terapeutik untuk mengakhiri intervensi.</li> <li>5. Mencuci tangan.</li> </ol> <p><b>E. Dokumentasi</b></p> <p>Catat hasil kegiatan di dalam catatan.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Lampiran 11. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*

**KUESIONER KUALITAS TIDUR  
(PSQI)**

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru mulai bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

| 5. | Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda? | Tidak pernah<br>(0) | 1x<br>Seminggu<br>(1) | 2x<br>Seminggu<br>(2) | 3x<br>Seminggu<br>(3) |
|----|--------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a. | Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring.              |                     |                       |                       |                       |
| b. | Terbangun ditinggal malam atau terlalu dini.                       |                     |                       |                       |                       |
| c. | Terbangun untuk ke kamar mandi.                                    |                     |                       |                       |                       |
| d. | Tidak mampu bernafas dengan leluasa.                               |                     |                       |                       |                       |
| e. | Batuk atau mengorok.                                               |                     |                       |                       |                       |
| f. | Kedinginan di malam hari.                                          |                     |                       |                       |                       |
| g. | Kepanasan di malam hari.                                           |                     |                       |                       |                       |
| h. | Mimpi buruk.                                                       |                     |                       |                       |                       |
| i. | Terasa nyeri.                                                      |                     |                       |                       |                       |

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

|    |                                                                            |                 |                |                 |                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|
|    | Alasan lain                                                                |                 |                |                 |                  |
| 6. | Seberapa sering anda menggunakan obat tidur.                               |                 |                |                 |                  |
| 7. | Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari.   |                 |                |                 |                  |
|    |                                                                            | Tidak antusias  | Kecil          | Sedang          | Besar            |
| 8. | Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi. |                 |                |                 |                  |
|    |                                                                            | Sangat Baik (0) | Cukup Baik (1) | Cukup Buruk (2) | Sangat Buruk (3) |
| 9. | Bagaimana stress tidur anda selama sebulan yang lalu.                      |                 |                |                 |                  |

## Lampiran 12. Cara Skoring Penilaian

| No | Komponen                                                                                                                                    | No.Item | Sistem Penilaian |            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|------------|
|    |                                                                                                                                             |         | Jawaban          | Nilai Skor |
| 1. | Kualitas Tidur Subyektif                                                                                                                    | 9       | Sangat Baik      | 0          |
|    |                                                                                                                                             |         | Baik             | 1          |
|    |                                                                                                                                             |         | Kurang           | 2          |
|    |                                                                                                                                             |         | Sangat Kurang    | 3          |
| 2. | Latensi Tidur                                                                                                                               | 2       | ≤15 menit        | 0          |
|    |                                                                                                                                             |         | 16-30 menit      | 1          |
|    |                                                                                                                                             |         | 31-60 menit      | 2          |
|    |                                                                                                                                             |         | >60 menit        | 3          |
|    | Skor Latensi Tidur                                                                                                                          | 5a      | Tidak Pernah     | 0          |
|    |                                                                                                                                             |         | 1x Seminggu      | 1          |
|    |                                                                                                                                             |         | 2x Seminggu      | 2          |
|    |                                                                                                                                             |         | >3x Seminggu     | 3          |
| 3. | Durasi Tidur                                                                                                                                | 4       | >7 Jam           | 0          |
|    |                                                                                                                                             |         | 6-7 Jam          | 1          |
|    |                                                                                                                                             |         | 5-6 Jam          | 2          |
|    |                                                                                                                                             |         | <5 Jam           | 3          |
| 4. | Efisiensi Tidur<br>Rumus:<br>Durasi Tidur: lama di tempat tidur x 100%<br>*Durasi tidur (no.4)<br>*Lama tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3) | 1,3,4   | >85%             | 0          |
|    |                                                                                                                                             |         | 75-84%           | 1          |
|    |                                                                                                                                             |         | 65-74%           | 2          |
|    |                                                                                                                                             |         | <65%             | 3          |
| 5. | Gangguan Tidur                                                                                                                              | 5b, 5c, | 0                | 0          |
|    |                                                                                                                                             | 5d, 5e, | 1-9              | 1          |
|    |                                                                                                                                             |         | 10-18            | 2          |

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

|    |                         |                      |                                                            |                  |
|----|-------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------|------------------|
|    |                         | 5f, 5g 5h,<br>5i, 5j | 19-27                                                      | 3                |
| 6. | Penggunaan Obat         | 6                    | Tidak Pernah<br>1x Seminggu<br>2x Seminggu<br>>3x Seminggu | 0<br>1<br>2<br>3 |
| 7. | Disfungsi di Siang Hari | 7                    | Tidak Pernah<br>1x Seminggu<br>2x Seminggu<br>>3x Seminggu | 0<br>1<br>2<br>3 |
|    |                         | 8                    | Tidak Pernah<br>1x Seminggu<br>2x Seminggu<br>>3x Seminggu | 0<br>1<br>2<br>3 |
|    |                         | 7+8                  | 0<br>1-2<br>3-4<br>5-6                                     | 0<br>1<br>2<br>3 |

#### Keterangan Kolom Nilai Skor

0 = Sangat Baik.

1 = Cukup Baik.

2 = Agak Buruk.

3 = Sangat Buruk.

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan:  
Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7.

Dengan hasil ukur:

- Baik :  $\leq 5$
- Buruk :  $>5$

### Lampiran 13. Uji Validitas dan Reliabilitas

#### a. Uji Validitas

| Pertanyaan               | R Tabel | Hasil R Hitung | Keterangan   |
|--------------------------|---------|----------------|--------------|
| Kualitas tidur Subyektif | 0,3009  | 0,535          | <i>Valid</i> |
| Latensi tidur            | 0,3009  | 0,422          | <i>Valid</i> |
| Durasi tidur             | 0,3009  | 0,325          | <i>Valid</i> |
| Efisiensi tidur          | 0,3009  | 0,354          | <i>Valid</i> |
| Gangguan tidur           | 0,3009  | 0,361          | <i>Valid</i> |
| Penggunaan obat tidur    | 0,3009  | 0,646          | <i>Valid</i> |
| Disfungsi di siang hari  | 0,3009  | 0,493          | <i>Valid</i> |

#### b. Uji Reliabilitas

##### **Reliability Statistics**

| <i>Cronbach's Alpha</i> | <i>N of Items</i> |
|-------------------------|-------------------|
| .663                    | 8                 |

Lampiran 14. Distribusi Komponen Hasil *Pretest*

| No. | Responden | Sub | Laten | Dur | Ef | Gg | Obat | Dis | <i>Pretest</i> | Total |
|-----|-----------|-----|-------|-----|----|----|------|-----|----------------|-------|
| 1.  | Ny. DN    | 1   | 2     | 1   | 0  | 2  | 0    | 3   | 9              | 2     |
| 2.  | Ny. DY    | 1   | 0     | 1   | 0  | 1  | 0    | 1   | 4              | 1     |
| 3.  | Ny. NS    | 1   | 3     | 1   | 0  | 1  | 0    | 2   | 8              | 2     |
| 4.  | Ny. SMY   | 2   | 2     | 0   | 0  | 2  | 0    | 2   | 8              | 2     |
| 5.  | Ny. AD    | 2   | 3     | 1   | 0  | 2  | 0    | 2   | 10             | 2     |
| 6.  | Ny. SA    | 1   | 0     | 1   | 0  | 1  | 1    | 1   | 5              | 1     |
| 7.  | Ny. R     | 1   | 2     | 0   | 0  | 2  | 0    | 3   | 8              | 2     |
| 8.  | Ny. AN    | 1   | 2     | 0   | 0  | 2  | 0    | 3   | 8              | 2     |
| 9.  | Ny. RS    | 1   | 1     | 0   | 0  | 1  | 0    | 2   | 5              | 1     |
| 10. | Ny. LSH   | 0   | 2     | 1   | 0  | 1  | 0    | 3   | 7              | 2     |
| 11. | Ny. MT    | 1   | 2     | 0   | 0  | 2  | 0    | 2   | 7              | 2     |
| 12. | Ny. T     | 1   | 3     | 0   | 0  | 1  | 0    | 2   | 7              | 2     |
| 13. | Ny. SM    | 2   | 1     | 0   | 0  | 2  | 0    | 2   | 7              | 2     |
| 14. | Ny. M     | 2   | 1     | 1   | 0  | 1  | 0    | 1   | 6              | 2     |
| 15. | Ny. AT    | 1   | 1     | 0   | 0  | 1  | 0    | 2   | 5              | 1     |
| 16. | Ny. NA    | 1   | 1     | 0   | 0  | 1  | 0    | 2   | 5              | 1     |
| 17. | Ny. SN    | 1   | 2     | 0   | 0  | 2  | 0    | 2   | 7              | 2     |
| 18. | Ny. YM    | 1   | 2     | 1   | 0  | 2  | 0    | 2   | 8              | 2     |
| 19. | Ny. S     | 1   | 2     | 1   | 0  | 1  | 0    | 2   | 7              | 2     |
| 20. | Ny. SD    | 1   | 2     | 1   | 0  | 2  | 2    | 2   | 10             | 2     |
| 21. | Ny. YS    | 1   | 2     | 1   | 0  | 2  | 0    | 2   | 8              | 2     |
| 22. | Ny. EM    | 1   | 2     | 1   | 0  | 2  | 0    | 2   | 8              | 2     |
| 23. | Ny. YL    | 1   | 1     | 1   | 0  | 2  | 2    | 2   | 9              | 2     |
| 24. | Ny. IM    | 1   | 2     | 2   | 0  | 2  | 0    | 2   | 9              | 2     |
| 25. | Ny. ENF   | 1   | 2     | 2   | 0  | 1  | 0    | 1   | 7              | 2     |
| 26. | Ny. L     | 1   | 3     | 0   | 0  | 1  | 0    | 2   | 7              | 2     |
| 27. | Ny. W     | 1   | 2     | 0   | 0  | 2  | 0    | 2   | 7              | 2     |
| 28. | Ny. N     | 1   | 1     | 0   | 0  | 1  | 0    | 1   | 4              | 1     |
| 29. | Ny.NN     | 1   | 2     | 0   | 0  | 1  | 0    | 2   | 6              | 2     |
| 30. | Ny. A     | 1   | 1     | 1   | 0  | 1  | 0    | 3   | 7              | 2     |
| 31. | Ny. RN    | 1   | 2     | 2   | 0  | 2  | 0    | 2   | 9              | 2     |

Lampiran 15. Distribusi Komponen Hasil *Posttest*

| No. | Responden | Sub | Laten | Durasi | Ef | Gg | Obat | Di | Posttest | Total |
|-----|-----------|-----|-------|--------|----|----|------|----|----------|-------|
| 1.  | Ny. DN    | 1   | 1     | 1      | 0  | 1  | 0    | 2  | 6        | 2     |
| 2.  | Ny. DY    | 1   | 0     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 4        | 1     |
| 3.  | Ny. NS    | 1   | 2     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 6        | 2     |
| 4.  | Ny. SMY   | 0   | 1     | 0      | 0  | 2  | 0    | 3  | 6        | 2     |
| 5.  | Ny. AD    | 2   | 2     | 1      | 0  | 1  | 0    | 2  | 8        | 2     |
| 6.  | Ny. SA    | 1   | 0     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 4        | 1     |
| 7.  | Ny. R     | 0   | 1     | 0      | 0  | 2  | 0    | 3  | 6        | 2     |
| 8.  | Ny. AN    | 0   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 4        | 1     |
| 9.  | Ny. RS    | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 10. | Ny. LSH   | 0   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 4        | 1     |
| 11. | Ny. MT    | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 12. | Ny. T     | 1   | 2     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 6        | 2     |
| 13. | Ny. SM    | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 14. | Ny. M     | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 15. | Ny. AT    | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 1  | 4        | 1     |
| 16. | Ny. NA    | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 17. | Ny. SN    | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 18. | Ny. YM    | 1   | 1     | 1      | 0  | 1  | 0    | 2  | 6        | 2     |
| 19. | Ny. S     | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 20. | Ny. SD    | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 21. | Ny. YS    | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 22. | Ny. EM    | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 23. | Ny. YL    | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 24. | Ny. IM    | 1   | 2     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 6        | 2     |
| 25. | Ny. ENF   | 1   | 0     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 4        | 1     |
| 26. | Ny. L     | 1   | 2     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 6        | 2     |
| 27. | Ny. W     | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 28. | Ny. N     | 0   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 3  | 5        | 1     |
| 29. | Ny.NN     | 1   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 5        | 1     |
| 30. | Ny. A     | 0   | 0     | 0      | 0  | 1  | 0    | 2  | 3        | 1     |
| 31. | Ny. RN    | 0   | 1     | 0      | 0  | 1  | 0    | 3  | 5        | 1     |

## Lampiran 16. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

**Usia**

|              |             | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|-------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | 15-20 Tahun | 1                | 3.2            | 3.2                  | 3.2                       |
|              | 21-30 Tahun | 18               | 58.1           | 58.1                 | 61.3                      |
|              | 30-40 Tahun | 11               | 35.5           | 35.5                 | 96.8                      |
|              | 41-45 Tahun | 1                | 3.2            | 3.2                  | 100.0                     |
|              | Total       | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Pendidikan**

|              |         | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|---------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | SMP     | 3                | 9.7            | 9.7                  | 9.7                       |
|              | SMA/SMK | 20               | 64.5           | 64.5                 | 74.2                      |
|              | Diploma | 3                | 9.7            | 9.7                  | 83.9                      |
|              | Sarjana | 5                | 16.1           | 16.1                 | 100.0                     |
|              | Total   | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Pekerjaan**

|              |                  | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|------------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | Karyawan/Pegawai | 13               | 41.9           | 41.9                 | 41.9                      |
|              | Wiraswasta       | 3                | 9.7            | 9.7                  | 51.6                      |
|              | Ibu Rumah Tangga | 15               | 48.4           | 48.4                 | 100.0                     |
|              | Total            | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## Lampiran 17. Hasil Uji Normalitas

**Tests of Normality**

|                 | <i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i> |           |             | <i>Shapiro-Wilk</i> |           |             |
|-----------------|---------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|-------------|
|                 | <i>Statistic</i>                      | <i>df</i> | <i>Sig.</i> | <i>Statistic</i>    | <i>df</i> | <i>Sig.</i> |
| pretestposttest | .203                                  | 62        | .000        | .932                | 62        | .002        |

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 18. Hasil Uji Wilcoxon

**Ranks**

|                    |                       | <i>N</i>        | <i>Mean Rank</i> | <i>Sum of Ranks</i> |
|--------------------|-----------------------|-----------------|------------------|---------------------|
| posttest - pretest | <i>Negative Ranks</i> | 27 <sup>a</sup> | 14.89            | 402.00              |
|                    | <i>Positive Ranks</i> | 1 <sup>b</sup>  | 4.00             | 4.00                |
|                    | <i>Ties</i>           | 3 <sup>c</sup>  |                  |                     |
|                    | <i>Total</i>          | 31              |                  |                     |

a. posttest &lt; pretest

b. posttest &gt; pretest

c. posttest = pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
|                        | posttest - pretest  |
| Z                      | -4.571 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000                |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

| <b>Statistics</b>  |         |       |
|--------------------|---------|-------|
| <i>pretest</i>     |         |       |
| N                  | Valid   | 31    |
|                    | Missing | 0     |
| Mean               |         | 7.16  |
| Std. Error of Mean |         | .286  |
| Median             |         | 7.00  |
| Std. Deviation     |         | 1.594 |
| Variance           |         | 2.540 |
| Range              |         | 6     |
| Minimum            |         | 4     |
| Maximum            |         | 10    |
| Percentiles        | 25      | 6.00  |
|                    | 50      | 7.00  |
|                    | 75      | 8.00  |

| <b>Statistics</b>  |         |      |
|--------------------|---------|------|
| <i>posttest</i>    |         |      |
| N                  | Valid   | 31   |
|                    | Missing | 0    |
| Mean               |         | 5.10 |
| Std. Error of Mean |         | .169 |
| Median             |         | 5.00 |
| Std. Deviation     |         | .944 |
| Variance           |         | .890 |
| Range              |         | 5    |
| Minimum            |         | 3    |
| Maximum            |         | 8    |
| Percentiles        | 25      | 5.00 |
|                    | 50      | 5.00 |
|                    | 75      | 6.00 |

Lampiran 19. Kategori *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

**Hasil pretest**

|              |          | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|----------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | ≤5 Baik  | 6                | 19.4           | 19.4                 | 19.4                      |
|              | >5 Buruk | 25               | 80.6           | 80.6                 | 100.0                     |
|              | Total    | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Hasil posttest**

|              |          | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|----------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | ≤5 Baik  | 22               | 71.0           | 71.0                 | 71.0                      |
|              | >5 Buruk | 9                | 29.0           | 29.0                 | 100.0                     |
|              | Total    | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

Lampiran 20. Komponen *Pretest*

**Kualitas tidur subyektif**

|              |        | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|--------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | 0      | 1                | 3.2            | 3.2                  | 3.2                       |
|              | Baik   | 26               | 83.9           | 83.9                 | 87.1                      |
|              | Kurang | 4                | 12.9           | 12.9                 | 100.0                     |
|              | Total  | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Latensi tidur**

|              |       | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|-------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | 0     | 2                | 6.5            | 6.5                  | 6.5                       |
|              | 1-2   | 8                | 25.8           | 25.8                 | 32.3                      |
|              | 3-4   | 17               | 54.8           | 54.8                 | 87.1                      |
|              | 5-6   | 4                | 12.9           | 12.9                 | 100.0                     |
|              | Total | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Durasi tidur**

|              |         | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|---------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | >7 jam  | 14               | 45.2           | 45.2                 | 45.2                      |
|              | 6-7 jam | 14               | 45.2           | 45.2                 | 90.3                      |
|              | 5-6 jam | 3                | 9.7            | 9.7                  | 100.0                     |
|              | Total   | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Efisiensi tidur**

|              |      | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | >85% | 31               | 100.0          | 100.0                | 100.0                     |

**Gangguan tidur**

|              |       | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|-------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | 1-9   | 15               | 48.4           | 48.4                 | 48.4                      |
|              | 10-18 | 16               | 51.6           | 51.6                 | 100.0                     |
|              | Total | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Penggunaan obat**

|              |              | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|--------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | Tidak pernah | 28               | 90.3           | 90.3                 | 90.3                      |
|              | 1x seminggu  | 1                | 3.2            | 3.2                  | 93.5                      |
|              | 2x seminggu  | 2                | 6.5            | 6.5                  | 100.0                     |
|              | Total        | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Disfungsi di siang hari**

|              |       | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|-------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | 1-2   | 5                | 16.1           | 16.1                 | 16.1                      |
|              | 3-4   | 21               | 67.7           | 67.7                 | 83.9                      |
|              | 5-6   | 5                | 16.1           | 16.1                 | 100.0                     |
|              | Total | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

Lampiran 21. Komponen *Posttest***Kualitas tidur subyektif**

|              |        | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|--------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | 0      | 7                | 22.6           | 22.6                 | 22.6                      |
|              | Baik   | 23               | 74.2           | 74.2                 | 96.8                      |
|              | Kurang | 1                | 3.2            | 3.2                  | 100.0                     |
|              | Total  | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Latensi tidur**

|              |       | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|-------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | 0     | 4                | 12.9           | 12.9                 | 12.9                      |
|              | 1-2   | 22               | 71.0           | 71.0                 | 83.9                      |
|              | 3-4   | 5                | 16.1           | 16.1                 | 100.0                     |
|              | Total | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Durasi tidur**

|              |         | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|---------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | >7 jam  | 28               | 90.3           | 90.3                 | 90.3                      |
|              | 6-7 jam | 3                | 9.7            | 9.7                  | 100.0                     |
|              | Total   | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Efisiensi tidur**

|              |      | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | >85% | 31               | 100.0          | 100.0                | 100.0                     |

**Gangguan tidur**

|              |       | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|-------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | 1-9   | 29               | 93.5           | 93.5                 | 93.5                      |
|              | 10-18 | 2                | 6.5            | 6.5                  | 100.0                     |
|              | Total | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

**Penggunaan obat**

|              |              | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|--------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | Tidak pernah | 31               | 100.0          | 100.0                | 100.0                     |

**Disfungsi di siang hari**

|              |       | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------|-------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid</i> | 1-2   | 1                | 3.2            | 3.2                  | 3.2                       |
|              | 3-4   | 26               | 83.9           | 83.9                 | 87.1                      |
|              | 5-6   | 4                | 12.9           | 12.9                 | 100.0                     |
|              | Total | 31               | 100.0          | 100.0                |                           |

## Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian



## Lampiran 23. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing Utama

Nama : Silvy Mutiara Dewi

NIM : 2001903

Pembimbing 1 : Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.

| No. | Waktu |            | Tahap Kegiatan Yang dibicarakan                                                         | Paraf Pembimbing                                                                      |
|-----|-------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Pukul | Tanggal    |                                                                                         |                                                                                       |
| 1.  | 10.00 | 11/09/2024 | - Membahas latar belakang dan judul penelitian                                          |    |
| 2.  | 10.30 | 22/09/2023 | - Tambahkan data yang mendukung<br>- Pengerjaan BAB 2 dan BAB 3 mulai dicicil           |    |
| 3.  | 13.00 | 27/09/2023 | - Lebih di spesifikkan lagi respondenya<br>- Fenomena yang berhubungan                  |    |
| 4.  | 11.00 | 25/10/2023 | - Revisi latar belakang<br>- BAB 2 dan BAB 3                                            |    |
| 5.  | 09.00 | 19/12/2023 | - Tambahkan beberapa teori yang mendukung<br>- Baca jurnal terdahulu                    |   |
| 6.  | 14.00 | 15/01/2024 | - Cari gap penelitian terdahulu<br>- Uji statistic apa yang akan digunakan              |  |
| 7.  | 13.00 | 17/02/2024 | - Perbaiki sistematika penulisan<br>- Teori yang tidak berhubungan dengan judul dihapus |  |
| 8.  | 10.30 | 29/03/2024 | - Spesifikan populasi dan sampel<br>- ACC Seminar proposal                              |  |
| 9.  | 09.00 | 04/07/2024 | - Revisi hasil seminar proposal                                                         |  |

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

|     |       |            |                                                     |                                                                                     |
|-----|-------|------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. | 11.36 | 16/12/2024 | - Perbaiki penyusunan abstrak<br>- ACC Sidang Hasil |  |
| 11. | 10.20 | 14/01/2025 | - Bimbingan sidang hasil                            |  |
| 12. | 10.30 | 15/01/2025 | - ACC draft <i>hardcover</i>                        |  |

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

# Lampiran 24. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing pendamping

Nama : Silvy Mutiara Dewi

NIM : 2001903

Pembimbing 2: Lina Anisa Nasution, M.Kep., Ners.

| No. | Waktu |            | Tahap Kegiatan Yang dibicarakan                                              | Paraf Pembimbing                                                                      |
|-----|-------|------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Pukul | Tanggal    |                                                                              |                                                                                       |
| 1.  | 18.00 | 11/09/2023 | - Membahas judul penelitian                                                  |    |
| 2.  | 15.00 | 17/09/2023 | - Penyusunan latar belakang<br>- Pengerjaan BAB 2 dan BAB 3                  |    |
| 3.  | 17.00 | 24/10/2023 | - Lebih di spesifikkan lagi respondenya<br>- Isi latar berakang kurang fokus |    |
| 4.  | 16.00 | 15/01/2024 | - Revisi kerangka teori dan kerangka penelitian<br>- Tambahkan sumber data   |    |
| 5.  | 14.30 | 20/02/2024 | - Baca jurnal maternitas<br>- Hapus durasi tidur untuk umum                  |    |
| 6.  | 20.00 | 25/02/2024 | - Mengirimkan draft online (bimbingan online)                                |  |
|     | 13.00 | 29/03/2024 | - ACC Seminar proposal                                                       |  |
| 9.  | 19.00 | 03/07/2024 | - Revisi hasil seminar proposal                                              |  |
| 10. | 18.00 | 23/07/2024 | - Bimbingan online BAB 4 dan 5                                               |  |
| 11. | 10.37 | 12/07/2024 | - ACC Sidang Hasil                                                           |  |

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## Lampiran 25. Lembar Revisi Seminar Proposal

EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG

Silvy Mutiara Dewi

NIM 2001903

| No. | Catatan Revisi                                                                                                                                                                                                                                                              | TTD Penguji                                                                                                                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Logo ganti dengan ukuran yang sesuai</li> <li>- Perbaiki <i>font</i> penulisan</li> <li>- Hapus tabel kebutuhan tidur pada manusia tergantung pada tingkat perkembangan</li> <li>- Miringkan tulisan dalam Bahasa asing</li> </ul> | <br>Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp.,<br>M.K.M.<br>(Ketua Tim Pertimbangan)  |
| 2.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki format penulisan pada penomoran</li> <li>- Tambahkan system pada fisiologi kehamilan</li> <li>- Gunakan purposive sampling bukan total sampling</li> <li>- Wawancara lebih spesifik kepada responden</li> </ul>           | <br>Lina Anisa Nasution, M.Kep.,<br>Ners.<br>(Anggota Tim Pertimbangan) |

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## Lampiran 26. Lembar Revisi Sidang Akhir Skripsi

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Silvy Mutiara Dewi

NIM 2001903

| No. | Catatan Revisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | TTD Penguji                                                                                                                                                  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsistensi dalam pengambilan metode uji statistik perlu ditingkatkan untuk memperkuat validitas hasil</li> <li>- Meningkatkan jumlah sampel untuk memperkuat representasi populasi</li> <li>- Penambahan dokumentasi visual seperti foto yang mengilustrasikan Standar Operasional Prosedur (SOP) pijatan dapat meningkatkan kejelasan metode.</li> <li>- Durasi pijatan yang relatif singkat mungkin tidak cukup efektif dan berpotensi menyebabkan bias hasil.</li> </ul> | <br><br>Dr. apt. Afianti Sulastri., S.Si.<br>M.Pd.<br>(Ketua Tim Penguji) |

Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | <ul style="list-style-type: none"><li>- Pertimbangkan penggunaan analisis statistik yang lebih kompleks untuk mengontrol variabel-variabel pengganggu (<i>confounders</i>).</li><li>- Tambahkan variabel pendukung. Masukkan pengukuran faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola makan.</li><li>- Pastikan bahwa SOP pemijatan diterapkan secara konsisten dan diperiksa ulang efektivitasnya oleh ahli terapi. SOP pijat endorfin harus di update dengan menggunakan SOP PPNI.</li></ul> | <br><br>Asih Purwandari Wahyoe<br>Puspita, M.Kep., Ners.<br>(Anggota Penguji) |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Lampiran 27. Surat Pencatatan Hak Cipta

  
REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202505672, 13 Januari 2025

**Pencipta**  
Nama : **Silvy Mutiara Dewi**  
Alamat : **DUSUN CIPEDES KRAJAN RT/RW 13/005 DESA. PASIRMUNCANG KEC. CIKAUM KAB. SUBANG, Cikaum, Subang, Jawa Barat, 41253**  
Kewarganegaraan : **Indonesia**

**Pemegang Hak Cipta**  
Nama : **Silvy Mutiara Dewi, Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M. dkk**  
Alamat : **DUSUN CIPEDES KRAJAN RT/RW 13/005 DESA. PASIRMUNCANG KEC. CIKAUM KAB. SUBANG, Cikaum, Subang, Jawa Barat, 41253**  
Kewarganegaraan : **Indonesia**  
Jenis Ciptaan : **Karya Tulis (Skripsi)**  
Judul Ciptaan : **EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **13 Januari 2025, di Bandung**  
Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**

Nomor pencatatan : **000845035**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

  
Agung Damarsasongko, SH., MH.  
NIP. 196912261994031001

Disclaimer:  
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.



Silvy Mutiara Dewi, 2024

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## Lampiran 28. Riwayat Hidup



### **Data Pribadi**

Nama : Silvy Mutiara Dewi

Tempat, Tanggal lahir : Subang, 06 Maret 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Status : Belum Menikah

Nomor Telepon : 081902694255

E-mail : silvy@upi.edu / silvymutiaradewi35@gmail.com

### **Riwayat Pendidikan**

(2007-2008) TK Islam AR- Rayyan Jakarta Timur

(2008-2014) SD Negeri Ciptawinaya Kabupaten Subang

(2014-2017) SMP Negeri 1 Cikaum Kabupaten Subang

(2017-2020) SMA Negeri 1 Purwadadi Kabupaten Subang

(2020-2024) Universitas Pendidikan Indonesia Bandung

### **Pengalaman Organisasi**

(2021-2022) Anggota Divisi Advokasi BEM HIMA KEPERAWATAN

Silvy Mutiara Dewi, 2024  
**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORFIN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
 DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARASA KOTA BANDUNG**  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu