

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 6(1), 42–60. <https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.837>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Azzahra, S. S., Indrawan, I. W. A., & Indahwati, L. (2023). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(2), 165–171. <https://ojs.widyagamahusada.ac.id>
- Defin, M. (2019). *Melahirkan Tanpa Sakit Dengan Metode Hypnobirthing:Memaparkan Teknik Hypnobirthing Secara Step by Step* (kedua). 2019.
- Fuad, N. (2020). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Imsomnia* (1st ed.). 2020.
- Jamilah, N. wadiah. (2021). *Pengaruh Hypnosis lima jari terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III*.
- Li, N., & Ren, L. (2021). *Pengaruh Selfhypnopregnancy Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberpucung*. 2(April), 94–100.
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Rusmita, E., & Silvy, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 9(2), 43–50. <https://doi.org/10.58550/jka.v9i2.230>
- Sulistiyowati, W. (2021). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Ummah, M. S. (2019). Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, dan Kualitas Tidur. *Sustainability(Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/pu>

blication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Me
lestari.

- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Anasari, L., Yanuarini, T. A., Wijayanti, L. A., & Kundarti, F. I. (2022). Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 139-148.
- Sihombing, D. S. (2020). *Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2020). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 5(1), 29-33.
- Mongi, T. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 441-448.
- Harahap, S. D. (2019). Efektifitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil.
- Safriani, I., Nufus, H., & Nurmayanti, I. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 8(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK **DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION** **"ETHICAL EXEMPTION"**

No.01.26.2086/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Nahda zaura muzainy
Principal In Investigator

Nama Institusi : poltekkes kemenkes medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik helena sinaga sukamaju tahun 2025"

"The effect of self hypnosis on the sleep quality of pregnant women in the third trimester at the Helena Sinaga Sukamaju Clinic in 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 September 2025 sampai dengan tanggal 12 September 2026.

This declaration of ethics applies during the period September 12, 2025 until September 12, 2026.



September 12, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bernama Nahda Zaura Muzainy Mahasiswa Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir saya bermaksud melakukan penelitian tentang **“Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Desa Suka Maju Tahun 2025”**

Saya mengharapkan kesediaan ibu untuk memberikan jawaban dan tanggapan tanpa paksaan orang lain, yang bersifat sukarela. Jika Ibu bersedia untuk menjadi responden untuk mendukung penelitian ini silahkan menandatangani surat persetujuan ini pada tempat yang telah disediakan dibawah ini sebagai bukti kesediaan saudara

Responden

Peneliti

()

()

Lampiran 3 Kuesioner PSQI

KUESIONER KUALITAS TIDUR PSQI
(Pittsburgh Sleep Quality Index)

Nama _____

Alamat : _____

No.Telp : _____

Usia : _____

Kehamilan Ke : _____

Tingkat Pendidikan _____

Petunjuk:

- Isi setiap pertanyaan dengan jelas dan lengkap.
Berilah tanda (D) untuk soal pilihan pada kotak yang tersedia sesuai dengan keadaan anda dalam 1 bulan terakhir.
- Tulis jawaban pada tempat yang disediakan untuk menjawab soal uraian sesuai keadaan anda selama 1 bulan terakhir.
- Jika ada jawaban yang ingin diganti, coret jawaban awal.

1. Selama sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda tidur setiap malamnya?

Jawab:

2. Selama sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) yang dibutuhkan untuk bisa memulai tertidur di malam hari?

Jawab:

3. Selama sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun dipagi hari?

Jawab:

4. Selama sebulan terakhir, berapa lama anda tidur dengan nyenyak (benar-benar pulas) di malam hari? (jumlahnya mungkin berbeda dengan waktu yang

dihabiskan untuk tidur)

Jawab:.. .jam

5	Selama sebulan terakhir saat tidur, seberapa sering anda mengalami:	Tidak pernah selama 1 bulan terakhir	1 kali dalam seminggu	2 kali dalam seminggu	3 kali atau lebih dalam seminggu
	a. Tidak dapat tertidur dalam 30 menit				
	b. Terbangun ditengah malam atau terlalu pagi.				
	c. Harus bangun untuk pergi ke kamar mandi				
	d. Sesak atau sulit bernafas dalam tidur				
	e. Batuk atau mendengkur dengan keras				
	f. Merasa kedinginan saat tidur				
	g. Merasa kepanasan saat tidur				
	h. Mimpi buruk saat tidur				
	i. Merasa nyeri saat tidur				
	j. Penyebab lain yang mengganggu tidur.(tuliskan apabila ada atau ceklis kolom tidak pernah jika tidak ada)				
6	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu tertidur?				
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mendapat masalah ketika berkendara, makan,atau beraktivitas sehari-hari akibat mengantuk disiang hari?				

		Sama sekali tidak sulit	Agak sulit	Sulit	Sangat sulit
8	Selama sebulan terakhir,seberapa sulit anda untuk tetap bersemangat mengerjakan sesuatu?				
		Sangat baik	Baik	Buruk	Sangat buruk
9	Selama sebulan terakhir,bagaimana rata-rata kualitas tidur anda?				

Lampiran 4 SOP

Standar Operasional Prosedur Self Hypnosis

PENGERTIAN	<i>Self-Hypnosis</i> adalah suatu metode untuk “memasuki” pikiran bawah sadar, sehingga kita dapat melakukan “pemrograman ulang” terhadap pikiran bawah sadar kita, dan juga “pembersihan data”, sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar “memberdayakan” diri kita
TUJUAN	Melakukan induksi diri dan memfokuskan diri kemudian melakukan visualisasi dan sugesti yang positif bagi diri sendiri
KEBIJAKAN	a. mengistirahatkan pikiran sadar kemudian memberikan sugesti berupa gambar dan afirmasi ke dalam pikiran bawah sadar b. pikiran bawah sadar akan melakukan proses pengolahan informasi dimana program pikiran yang telah tertanam akan dijalankan oleh pikiran bawah sadar
PETUGAS	Perawat
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Pra-Interaksi 1. Melakukan verifikasi kebutuhan klien untuk self hypnosis. 2. Mencuci tangan B. Tahap Orientasi 1. Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik kepada klien/keluarga 2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien/keluarga

3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan.

C. Tahap Kerja/ Prosedur

1. Tetapkan Tujuan Anda melalui SMART (Spesific, Measurable, Affect, Realistic, Time)

- **Spesific** artinya anda harus membuat tujuan yang spesifik atau lebih khusus dan jelas,
- **Measurable** artinya tujuan yang anda buat harus terukur dan tidak berlebihan
- **Affect** artinya tujuan yang anda buat harus memiliki efek emosi positif bagi anda
- **Realistic** artinya tujuan yang anda buat harus real dengan kehidupan anda saat ini. real bisa dikatakan adalah keadaan yang bisa anda kendalikan dalam hidup.
- **Time** artinya tujuan yang hendaknya mempunyai target waktu yang jelas. Satu catatan penting Subconscious Mind tidak memahami konsep waktu. Jadi ketika anda melakukan pemrograman diri mengenai target waktu yang jelas, maka subconscious mind yang akan membantu mencapai tujuan itu.

Contoh :

Relaksasi Mata

"Mata aku perintahkan kamu menjadi sangat santai sangat rileks dan sangat malas ! Sedemikian malasnya sehingga kamu tidak mau membuka walaupun kamu berkeinginan untuk membuka Bahkan untuk bergerakpun kamu sedemikian malasnya"

[Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa mata anda sudah sangat sangat santai] [Lalu coba buka mata anda, bilamana sudah terasa berat atau tidak mau terbuka, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

a. Relaksasi Leher

"Leher kamu aku perintahkan menjadi

kamu sangat malas dan lemas, bahkan kau sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu”

[Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa leher anda sudah sangat sangat santai] [Lalu coba anda gerakkan leher anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

b. Relaksasi Tangan

“Wahai kedua belah tangan dan jari-jemari Kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu”

[Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa jari-jari tangan anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak] [Lalu coba anda gerakkan tangan dan jari-jari anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya]

c. Relaksasi Kaki

“Wahai kedua belah kaki dan telapak kaki kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu”

[Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa kaki anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak] [Lalu coba anda gerakkan kaki anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya]

d. Relaksasi Seluruh Tubuh

“Wahai seluruh tubuh dari ujung kepala sampai ke ujung kaki aku minta saat ini juga engkau untuk rileks, nyaman, senang dan bahagia” [Rasakan semakin tubuh anda rileks, maka anda menjadi sangat nyaman]

e. Relaksasi Pikiran

Langkah selanjutnya, anda bisa melakukan relaksasi pikiran dengan berkata "*wahai pikiran aku perintahkan saat ini juga engkau untuk rileks dan memasuki relaksasi yang sempurna sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas*" [Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan pikiran relaks, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya]

2. Pemrograman diri (Hypnotic Suggestion --- Visualisasi & Afirmasi)

Langkah selanjutnya adalah Pemrograman diri merupakan inti dari Self Hypnosis yang dilakukan setelah kita berada dalam kondisi rileks sempurna. Kondisi rileks sempurna adalah kondisi dimana gerbang pikiran bawah sadar mulai "terbuka" dan siap menerima program.

Adapun yang harus anda lakukan adalah lakukan Sensualisasi & Afirmasi terhadap apa yang ingin kita programkan dalam pikiran. Misalkan program pikiran mulai dari ingin tidur dengan baik hingga proses persalinan nanti lancar.

3. Melakukan Pengakhiran (Termination and Awakening)

Membangunkan kembali diri dalam kondisi yang sadar

Contoh : "*Saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada hitungan ke-5 saya akan bangun membuka mata dalam kondisi yang sangat segar, sehat, dan positif*" [Mulai lakukan penghitungan secara perlahan-lahan]

D. Tahap Terminasi

1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien
2. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/ keluarga dan pamit
3. Pendokumentasian tindakan dan hasil

	E. Tahap Evaluasi 1. Evaluasi perasaan klien (merasa aman dan nyaman) 2. Kontak waktu untuk kegiatan selanjutnya 3. Dokumentasikan prosedur dan hasil observasi
--	--

Lampiran 5 Lembar Monitoring

Lembar Monitoring Praktif Self-Hypnosis Harian

Nama responden :

NO.	Tanggal	Mendengarkan Self Hypnosis (Ya/Tidak)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Lampiran 6 Surat Izin Melakukan Penelitian

	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Jalan Jamin Ginting KM. 13.5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id
Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1563/2025 Perihal : <u>Izin Penelitian</u>	8 April 2025
Yang terhormat, Bidan Helena Sinaga di- Tempat	
Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada: Nama : Nahda Zaura Muzainy NIM : P07524421027 Judul Penelitian : "Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Helena Sinaga Sukamaju 2025"	
 Anita br.Sembiring, SST, M.Kes NIP. 197002131998032001	
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://whs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF. 	

Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian



PRAKTEK BIDAN

HELENA, S.Keb, Bdn

Izin No. 4966/440/SIPB/I/DS/2009

Jl. Melati Raya Perum. Suka Maju Indah Kec. Sunggal



NO : 4966/SKS/BDH/2025
HAL : Surat Balasan Penelitian
LAMPIRAN :

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan
Di tempat

Dengan Hormat

1. Sehubungan dengan Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/0781/2025 Tentang Permohonan Izin Penelitian Pada Tanggal 10 April 2025
2. Berkenan Hal Diatas Kami Menerangkan bahwa:

Nama : Nahda Zaura Muzainy
Nim : P07524421027

Benar telah selesai melakukan penelitian di Praktek Bidan Helena Sinaga yang beralamat di Jl. Melati Raya Perum. Suka Maju Indah Kec. Sunggal dengan Judul “

“PENGARUH SELF SELFHPNOSIS TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTEE III DI KLINIK HELENA SINAGA SUKAMAJU TAHUN 2025”

3. Demikian Surat keterangan ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana sepeertinya.

Deli Serdang, 10 April 2025

Peminan Klinik



S.Keb, Bdn

Lampiran 8 Master Tabel Penelitian

Sebelum

SEBELUM								KUALITAS TIDUR SEBELUM														TOTAL	SKOR	NORMA						
No	Nama Responden	Usia	Kglt	Paritas	Kode	Pendidikan	Kode	Waktu Tidur	Kode	Latensi Tidur	Kode	Durasi Tidur	Kode	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9			A10	A11	A12	A13	A14	TOTAL
1	Tri Devi Anjani	22	1	1	1	SMA	3	23.00	1	10 menit	0	6 jam	1	3	4	4	3	1	1	3	2	4	2	1	4	2	3	37	39	2
2	Yuningsih	24	1	6	2	SMP	2	00.15	3	60 menit	3	3 jam	3	4	4	4	3	1	4	2	3	2	1	1	2	3	38	47	2	
3	Aurrah Rahmadhella	23	1	1	1	SMA	3	02.15	3	30 menit	1	2 jam	3	1	4	4	3	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	34	41	2
4	Syifa	23	1	1	1	SMA	3	00.30	3	20 menit	1	3 jam	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	42	49	2	
5	Ira Yohana	20	1	2	2	SD	1	00.15	3	60 menit	3	4 jam	3	4	4	4	3	4	1	1	4	1	1	1	1	3	36	45	2	
6	Devu	32	3	4	2	SMP	2	00.20	3	30 menit	1	3 jam	3	4	4	4	1	1	4	1	4	1	1	3	3	3	35	42	2	
7	Siti Sundari	28	2	2	2	SMA	3	00.15	3	30 menit	1	3 jam	3	4	4	4	3	3	1	4	2	4	1	1	3	2	3	39	46	2
8	Kasih Nara	28	2	2	2	SMP	2	23.30	2	30 menit	1	4 jam	3	4	4	4	3	3	1	4	1	4	1	1	1	1	3	35	41	2
9	Menabrina	27	2	3	2	SMA	3	01.30	3	60 menit	3	2 jam	3	4	4	4	3	4	1	2	4	1	1	3	2	4	41	50	2	
10	Hezana Brayana	22	1	4	2	SD	1	01.20	3	10 menit	0	4 jam	3	3	4	4	3	4	1	4	4	4	1	1	2	3	39	45	2	
11	Maria Kasih	26	2	3	2	SMP	2	01.30	3	30 menit	1	2 jam	3	4	4	4	3	4	1	3	4	1	1	3	3	3	42	49	2	
12	Nora Putrini	24	1	1	1	SI	4	00.30	3	30 menit	1	4 jam	3	3	3	3	3	1	1	4	2	4	3	1	2	4	38	45	2	
13	Juwita Sari	21	1	1	1	SMA	3	02.00	3	60 menit	3	2 jam	3	4	4	4	3	3	4	1	4	4	1	1	2	2	3	40	49	2
14	Sri Wahyuni	31	3	4	2	SMA	3	01.00	3	60 menit	3	6 jam	1	4	4	4	4	1	4	2	4	1	1	2	4	4	43	50	2	
15	Nurhayati	26	2	3	2	SMP	2	00.30	3	20 menit	1	5 jam	2	3	4	4	2	2	4	1	4	4	1	1	2	3	3	38	44	2
16	Ernawati Sulastri	26	2	2	2	SMA	3	23.30	2	30 menit	1	4 jam	3	4	4	4	4	2	1	4	1	4	1	1	2	2	3	37	43	2
17	Maya	20	1	3	2	SMP	2	00.15	3	60 menit	3	3 jam	3	4	4	4	3	1	4	1	2	4	1	1	1	3	34	43	2	
18	Tika Raya	24	1	2	2	SI	4	23.00	2	10 menit	0	4 jam	3	3	4	4	1	1	1	4	2	4	1	1	3	3	35	40	2	
19	Winda	31	3	3	2	SMA	3	01.00	3	60 menit	3	3 jam	3	4	4	4	2	1	1	4	1	4	1	1	1	2	3	33	42	2
20	Yulina	22	1	1	1	SMA	3	23.30	2	30 menit	1	3 jam	3	3	4	4	1	3	4	1	2	3	1	1	1	3	3	34	40	2
21	Camika Sari	22	1	2	2	SMA	3	01.30	3	30 menit	1	4 jam	3	4	4	4	1	3	4	1	1	4	1	1	2	3	3	36	43	2
22	Hilda	27	2	3	2	SMP	2	00.25	3	60 menit	3	3 jam	3	2	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	3	3	3	33	42	2
23	Paulina Fariya	26	2	2	2	SMP	2	02.00	3	10 menit	0	4 jam	3	3	4	4	4	4	1	1	3	3	1	3	2	3	40	46	2	
24	Rita	26	2	3	2	SMP	2	00.20	3	60 menit	3	5 jam	2	4	4	4	3	1	1	4	1	3	1	1	1	2	3	33	41	2
25	Desi Ria Anggraini	29	2	3	2	SMP	2	23.25	2	10 menit	0	2 jam	3	1	4	4	4	1	1	4	1	3	1	1	3	4	4	36	41	2
26	Rabina Syahputri	24	1	2	2	SD	1	00.05	3	30 menit	1	3 jam	3	3	4	4	3	1	3	2	2	4	1	1	2	3	33	40	2	

Keterangan :

Umar :	Kehamilan Ke : Pendidikan :	Waktu Tidur :	Latensi Tidur :	Durasi Tidur :	Kualitas Tidur :
1.20-24 Tahun	1. Primipara 1.SD	1. 21.00-22.00 : 0	1. <15 menit : 0	1. >7 jam : 0	1. 0-29 : Baik
2. 25-30 Tahun	2. Multipara 2. SMP	2. 22.00-23.00 : 1	2. 16-30 menit : 1	2. 6-7 jam : 1	2. 30-59 : Buruk
3. 31-35 Tahun	3. SMA/SMK 4. SI	3. 23.00-24.00 : 2 4. >00 : 3	3. 31-60 menit : 2 4. >60 menit : 3	3. 5-6 jam : 2 4. <5 jam : 3	

Sesudah

SESUDAH								KUALITAS TIDUR SESUDAH														TOTAL SKOR		KODE						
No	Nama Responden	Usia	Kode	Kehamilan Ke	Kode	Pendidikan	Kode	Waktu Tidur	Kode	Latensi Tidur	Kode	Durasi Tidur	Kode	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10		A11	A12	A13	A14	TOTAL	
1	Tri Devi Anjani	22	1	1	1	SMA	3	22:00	0	10 menit	0	6 jam	1	2	3	4	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	25	26	1
2	Yuningsih	24	1	6	2	SMP	2	23:15	1	30 menit	1	4 jam	3	3	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	23	28	1
3	Aurrah Rahmadhella	23	1	1	1	SMA	3	00:15	3	20 menit	1	3 jam	3	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	21	28	1
4	Syifa	23	1	1	1	SMA	3	00:30	3	20 menit	1	3 jam	3	4	3	4	1	1	3	3	1	3	1	1	2	2	3	32	39	2
5	Ira Yohana	20	1	2	2	SD	1	22:20	1	10 menit	0	6 jam	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	20	22	1
6	Devia	32	3	4	2	SMP	2	22:00	0	20 menit	1	6 jam	1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	21	23	1
7	Siti Sundari	28	2	2	2	SMA	3	00:00	3	30 menit	1	5 jam	2	3	2	3	2	3	1	1	4	2	1	1	1	1	2	27	33	2
8	Kasih Nara	28	2	2	2	SMP	2	23:30	2	30 menit	1	4 jam	3	4	4	3	3	2	1	4	1	1	2	1	1	2	3	32	38	2
9	Mesabrina	27	2	3	2	SMA	3	00:30	3	30 menit	1	3 jam	3	4	3	4	1	1	3	1	1	3	1	2	2	1	3	30	37	2
10	Hezana Brayana	22	1	4	2	SD	1	00:15	3	15 menit	0	4 jam	3	2	3	4	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	26	32	2
11	Maria Kasih	26	2	3	2	SMP	2	22:15	1	10 menit	0	6 jam	1	2	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	19	21	1
12	Nora Putrini	24	1	1	1	SI	4	00:00	3	10 menit	0	4 jam	3	2	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	23	29	1
13	Juwita Sari	21	1	1	1	SMA	3	23:15	2	15 menit	0	6 jam	1	1	3	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	20	23	1
14	Sri Wahyuni	31	3	4	2	SMA	3	23:40	2	35 menit	2	6 jam	1	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	25	30	2
15	Nurhayati	26	2	3	2	SMP	2	00:00	3	15 menit	0	5 jam	2	2	2	4	2	1	3	1	1	3	1	1	1	2	3	27	32	2
16	Ernawati Sulastri	26	2	2	2	SMA	3	22:00	0	5 menit	0	7 jam	0	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	16	16	1
17	Maya	20	1	3	2	SMP	2	23:00	1	20 menit	1	5 jam	2	2	2	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	2	23	27	1
18	Tika Raya	24	1	2	2	SI	4	22:15	1	10 menit	0	6 jam	1	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	19	21	1
19	Winda	31	3	3	2	SMA	3	23:00	2	30 menit	1	4 jam	3	4	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	3	28	34	2
20	Yulina	22	1	1	1	SMA	3	22:15	1	5 menit	0	6 jam	1	2	2	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	22	24	1
21	Camika Sari	22	1	2	2	SMA	3	23:15	2	30 menit	1	6 jam	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	21	25	1
22	Hilda	27	2	3	2	SMP	2	00:00	3	30 menit	1	4 jam	3	1	4	3	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	3	24	31	2
23	Paulina Fariya	26	2	2	2	SMP	2	00:00	3	10 menit	0	6 jam	1	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	21	25	1
24	Rita	-	-	-	2	-	-	23:30	2	30 menit	1	6 jam	1	2	3	4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	24	28	1	
25	Desi Ria Anggraini	29	2	3	2	SMP	2	23:25	2	10 menit	0	4 jam	3	1	2	4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	21	26	1
26	Rabina Syahputri	24	1	2	2	SD	1	22:40	1	30 menit	1	5 jam	2	2	4	4	3	1	2	3	1	2	1	1	1	2	2	29	33	2

Keterangan :

Umar :	Kehamilan Ke : Pendidikan :	Waktu Tidur :	Latensi Tidur :	Durasi Tidur :	Kualitas Tidur :
1.20-24 Tahun	1. Primipara 1.SD	1. 21.00-22.00 : 0	1. <15 menit : 0	1. >7 jam : 0	
2. 25-30 Tahun	2. Multipara 2. SMP	2. 22.00-23.00 : 1	2. 16-30 menit : 1	2. 6-7 jam : 1	1. 0-29 : Baik
3.31-35 Tahun	3.SMA/SMK	3. 23.00-24.00 : 2	3. 31-60 menit : 2	3. 5-6 jam : 2	2. 30-59 : Buruk
	4. SI	4. >00 : 3	4. >60 menit : 3	4. <5 jam : 3	

Lampiran 9 Output SPSS

Frequencies

Statistics

		Umur	KehamilanK e	Pendidika n	KualitasTidu rSebelum	KualitasTidu rSesudah
N	Valid	26	26	26	26	26
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-24 tahun	13	50,0	50,0	50,0
	25-30 tahun	10	38,5	38,5	88,5
	31-35 tahun	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

KehamilanKe

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primipara	6	23,1	23,1	23,1
	Multipara	20	76,9	76,9	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	3	11,5	11,5	11,5
	SMP	10	38,5	38,5	50,0
	SMA/SMK	11	42,3	42,3	92,3
	S1	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

KualitasTidurSebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	26	100,0	100,0	100,0

KualitasTidurSesudah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	16	61,5	61,5	61,5
Buruk	10	38,5	38,5	100,0
Total	26	100,0	100,0	

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre	26	100,0%	0	0,0%	26	100,0%
Post	26	100,0%	0	0,0%	26	100,0%

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	26 ^a	13,50	351,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	26		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

	Post - Pre
Z	-4,465 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	43,9615	26	3,41152	,66905
	Post	28,1154	26	5,67328	1,11262

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre & Post	26	,170	,407

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	15,84615	6,10372	1,19704	13,38081	18,31150	13,238	25	,000

Lampiran 10 Lembar Konsultasi



Kemenkes

**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nahda Zaura Muzainy

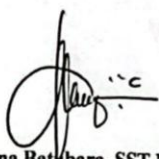
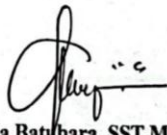
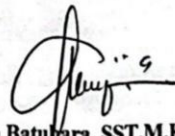
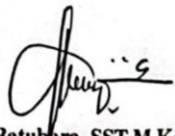
Nim : P07524421027

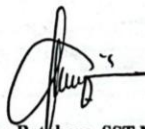
Judul Skripsi : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Helena Sinaga Tahun 2025.

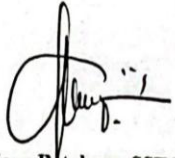
Pembimbing Utama : Ardiana Batubara, SST,M.Keb

Pembimbing Pendamping : Yusrawati Hasibuan, SKM,M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	Senin 23/09/2024	Melakukan Pertemuan untuk Perkenalan dan Konsultasi yang membahas tentang Kemajuan judul skripsi.	Mengajukan 3 judul skripsi dilengkapi dengan data-data dari sumber pustaka	 Ardiana Batubara, SST,M.Keb NIP 196605231986012001
2	Rabu 02/10/2024	Melakukan Pertemuan untuk membahas judul skripsi yang telah dipilih untuk melakukan penelitian	Mendapatkan arahan dalam tata cara penulisan dan apa saja yang harus dicari	 Ardiana Batubara, SST,M.Keb NIP 196605231986012001
3	Jumat 04/10/2024	Menjumpai dosen pembimbing Ke II tentang judul yang telah dipilih	Mendapatkan arahan dalam tata cara proposal	 Ardiana Batubara, SST,M.Keb NIP 196605231986012001

4	Senin 30/10/2024	Konsultasi mengenai bab I Kepada dosen pertama	Pada saat konsultasi harus melengkapi latar belakang, jurnal, dan hasil penelitian dahulu	 Ardiana Batubara, SST, M. Keb NIP 196605231986012001
5	Senin 12/11/2024	Revisi bab I tentang latar belakang	Arahan dosen skripsi mengenai penulisan proposal skripsi dibagian bab I	 Ardiana Batubara, SST, M. Keb NIP 196605231986012001
6	Senin 25/11/2024	Acc bab I tentang latar belakang pembuatan atau penulisan mengenai landasan teori bab II	Membuat bab II sesuai judul dan cari referensi berbagai buku, jurnal nasional, dan jurnal internasional	 Ardiana Batubara, SST, M. Keb NIP 196605231986012001
7	Selasa 26/11/2024	1. Konsultasi mengenai bab II 2. Melakukan revisi bab II	Memperbaiki hasil diskusi	 Ardiana Batubara, SST, M. Keb NIP 196605231986012001

8	Jumat 29/11/2024	Konsultasi mengenai bab III dan mendapatkan arahan untuk Mengembangkan bab III	Menyusun dengan kerangka konsep dan kerangka teori serta metode penelitian	 Ardiana Batubara, SST,M.Keb NIP 196605231986012001
9	Selasa 09/12/2024	Memperbaiki bab III dan mendapatkan arahan konsultasi dengan dosen kedua	Arahan dari dosen pertama bertemu dengan dosen kedua	 Ardiana Batubara, SST,M.Keb NIP 196605231986012001
10	Jumat 06/12/2024	Konsultasi mengenai penulisan proposal skripsi	Arahan memperbaiki tulisan proposal	 Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes NIP196004191981032001
11	Selasa 10/12/2024	Konsultasi mengenai penulisan proposal skripsi	Acc proposal skripsi	 Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes NIP196004191981032001

12	Kamis 27/02/2025	Revisi proposal	Acc revisi proposal	 Ardiana Batubara, SST,M.Keb NIP 196605231986012001
13	Selasa 04/03/2025	Revisi proposal	Acc revisi proposal	 Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes NIP196004191981032001
14	Selasa 24/03/2025	Konsultasi revisi dengan penguji	Perbaikan revisi	 BebasKita Br. Ginting,S.SiT,MPH NIP19730729199932001
15	Kamis 10/04/2005	Konsultasi revisi	Acc revisi	 BebasKita Br. Ginting,S.SiT,MPH NIP19730729199932001

16	Selasa 29/04/2025	Perbaikan konsultasi bab IV dan bab V	Perbaikan bab IV dan bab V	 Ardiana Batubara, SST,M.Keb NIP 196605231986012001
17	Senin 05/05/2025	Konsultasi revisi bab IV dan bab V	Acc bab IV dan bab V	 Ardiana Batubara, SST,M.Keb NIP 196605231986012001
18	Jumat 09/05/2024	Melihat bab I sampai bab V	Maju untuk seminar hasil dan konsul ke dosen kedua	 Ardiana Batubara, SST,M.Keb NIP 196605231986012001
19	Rabu 14/05/2025	Konsultasi bab IV dan bab V	Revisi bab IV dan bab V	 Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes NIP196004191981032001

20	Jumat 16/05/2025	Konsultasi revisi	Menjelaskan uji yang dipakai	 Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes NIP196004191981032001
21	Senin 19/05/2025	Konsultasi revisi	Menjelaskan tentang master tabel	 Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes NIP196004191981032001
22	Selasa 20/05/2025	Konsultasi revisi	Acc revisi dan lanjut seminar hasil	 Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes NIP196004191981032001

23	Selasa 17/06/2025	Revisi Seminar hasil	Memperbaiki Revisi	 BebasKita Br. Ginting, S.SiT, MPH NIP19730729199932001
24	Kamis 19/06/2025	Revisi Seminar hasil	Memperbaiki Revisi	 BebasKita Br. Ginting, S.SiT, MPH NIP19730729199932001
25	Senin 23/06/2024	ACC Revisi	Jilid Lux	 BebasKita Br. Ginting, S.SiT, MPH NIP19730729199932001
26	Rabu 25/06/2025	ACC Revisi	Jilid Lux	 Ardiana Batubara, SST, M.Keb NIP 196605231986012001

Lampiran 11 Turniti



Page 1 of 63 - Cover Page

Submission ID trn:oid::1:3296082655

nahda zaura muzainy

Done Bab 1-5.docx



Skripsi 2025



SKRIPSI 2025



Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3296082655

Submission Date

Jul 15, 2025, 11:27 AM GMT+7

Download Date

Jul 15, 2025, 11:46 AM GMT+7

File Name

Done_Bab_1-5.docx

File Size

249.7 KB

57 Pages

9,161 Words

63,905 Characters



Page 1 of 63 - Cover Page

Submission ID trn:oid::1:3296082655

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 15%  Internet sources
 - 9%  Publications
 - 10%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

15% Internet sources
9% Publications
10% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	eprints.ukh.ac.id	2%
2	Internet	lib.unnes.ac.id	2%
3	Student papers	Universitas Jember	2%
4	Internet	eprints.ums.ac.id	2%
5	Internet	ojs.widyagamahusada.ac.id	1%
6	Internet	jurnal.poltekestniau.ac.id	<1%
7	Internet	repository.binausadabali.ac.id	<1%
8	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1%
9	Internet	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	<1%
10	Internet	jurnal.unived.ac.id	<1%
11	Internet	www.researchgate.net	<1%

Lampiran 12 Dokumentasi

