

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Persetujuan

#### Lembar Penjelasan Penelitian

Nama Peneliti : Tindrawati  
Nim : 20190301081  
Alamat : Jl. H. Tolib No. 10 Cipete Utara  
No Tlp : 0818-0650-2373  
Judul : Pengaruh Prenatal Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil  
Trimester III di Klinik Tembuni Birth Center tahun 2021

Peneliti adalah mahasiswa Program S-1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Saudara telah diminta untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela. Saudara berhak menolak berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan cara eksperimen yaitu prenatal yoga dengan zoom kelas, pertemuan sebanyak 4 sesi dengan durasi 45-60 menit, dan dilakukan selama 2 minggu, selama zoom kelas berjalan dimohon mengikuti dari awal sampai akhir. Segala informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika ada yang belum jelas, saudara boleh bertanya pada peneliti, jika saudara sudah memahami penjelasan ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan saudara klik kolom setuju.

Peneliti



Tindrawati

## Lampiran 2. Kuesioner Data Umum

Tanggal/kode responden :

- a. Isilah sesuai data sebenarnya
- b. Berilah tanda (√) pada jawaban yang benar
  1. Usia ..... Tahun
  2. Usia Kehamilan..... Minggu
  3. Kehamilan Anak Ke ...1. Satu 2. Dua 3. Tiga 4. Empat
  4. Pendidikan
    1. SD 2. SMP 3. SMA 4. Perguruan Tinggi 5. Lain-Lain..
  5. Pekerjaan
    1. Tidak Bekerja 2. Bekerja
  6. Apakah anda mengalami kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III
    1. Tidak 2. Ya
  7. Apakah Sebelumnya sudah Pernah Melakukan Prenatal Yoga selama Trimester III
    1. Tidak Pernah 2. Ya

## Lampiran 3. Kuesioner *Pre Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*

Berilah tanda check list ( √ ) pada kolom sesuai tanggapan Anda dan isi jawaban sesuai pendapat Anda.

Link Googel Form <https://forms.gle/X2S6bgvoUsA3pxMF9>

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
1.	Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?				
2.	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?	< 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
3.	Jam berapa anda biasanya bangun pagi?				

4.	Berapa lama anda tidur dimalam hari?	>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
5.	Seberapa sering masalah - masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak Pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
	e. Batuk atau mengorok				
6.	f. Kedinginan dimalam hari				
	g. Kepanasan dimalam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain .....				
7.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
9.	Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu	Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang

**Lampiran 4. Kuesioner *Post Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III***

Berilah tanda check list (  $\checkmark$  ) pada kolom sesuai tanggapan Anda dan isi jawaban sesuai pendapat Anda.

Link Google Form <https://forms.gle/95N8dmZNgCmBRZg89>

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
1.	Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?				
2.	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?	< 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
3.	Jam berapa anda biasanya bangun pagi?				
4.	Berapa lama anda tidur dimalam hari?	>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
5.	Seberapa sering masalah -masalah di bawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak Pernah	1 x seminggu	2 x seminggu	$\geq 3$ x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah 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				
	j. Alasan lain.....				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
9.	Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu	Sangat Baik	Baik	Kurang	Sangat kurang

### Keterangan Cara Skoring

#### Komponen / Parameter 1

**Kualitas tidur subyektif** dapat dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

#### Komponen / Parameter 2

**Latensi tidur** (kesulitan memulai tidur) dapat dilihat dari total skordari pertanyaan nomor 2 dan 5a

a) Pertanyaan nomor 2:

$\leq 15$  menit = 0

16-30 menit = 1

31-60menit = 2

> 60 menit = 3

b) Pertanyaan nomor 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

c) Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a, dengan skor

dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

### **Komponen / Parameter 3**

**Lama tidur malam** dapat dilihat dari pertanyaan nomor 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

### **Komponen / Parameter 4**

**Efisiensi tidur** dapat dilihat dari pertanyaan nomor 1,3,4

$$\text{Efisiensi tidur} = \left( \frac{\text{Lama Tidur}}{\text{Lama di Tempat Tidur}} \right) \times 100\%$$

a) lama tidur – pertanyaan nomor 4

b) lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan 3

c) Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

$< 65 \% = 3$

#### **Komponen / Parameter 5**

**Gangguan ketika tidur malam** dapat dilihat dari pertanyaan nomor 5b sampai 5j

a) Nomor 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

b) Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

#### **Komponen / Parameter 6**

**Menggunakan obat-obat tidur** dapat dilihat dari pertanyaan nomor 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

#### **Komponen / Parameter 7**

**Terganggunya aktifitas disiang hari** dapat dilihat dari pertanyaan nomor 7 dan 8

a) Pertanyaan nomor 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

b) Pertanyaan nomor 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

c) Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

#### Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Yoga Dalam Kehamilan

<b>Pengertian</b>	Latihan yang menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tujuan Interaksional Umum Setelah dilakukan yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi baik.</li><li>2. Tujuan Interaksional Khusus Setelah dilakukan yoga diharapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III diharapkan ibu hamil mampu :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Mengerti manfaat yoga</li><li>b. Mengikuti instruksi yoga dengan baik</li><li>c. Melakukan yoga secara mandiri</li></ol></li></ol>
<b>Indikasi</b>	Ibu hamil trimester III dengan kriteria usia kehamilan (28-36 minggu) yang bersedia menjadi responden, gangguan tidur bukan karena menderita penyakit tertentu dan gangguan tidur bukan karena mengkonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat mempengaruhi tidurnya di Tembuni Birth Center

<p><b>Kontra Indikasi</b></p>	<p>Ibu hamil trimester III yang memiliki tekanan darah rendah, riwayat <i>obstetric</i> buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR. Selain keadaan tersebut, yogapun harus dihentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>h. Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutan</li> <li>i. Gangguan pengelihatn</li> <li>j. Kram pada perut bagian bawah</li> <li>k. Pembengkakan pada tangan dan kaki</li> <li>l. Tremor pada ekstremitas atas maupun bawah</li> <li>m. Jantung berdebar-debar</li> <li>n. Gerakan janin yang lemah</li> </ul>
<p><b>Tahap Kegiatan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salam pembuka</li> <li>2. Perkenalan</li> <li>3. Penjelasan topik dan tujuan</li> <li>4. Relevansi materi (manfaat dan alasan)</li> <li>5. Kontrak waktu</li> </ol>

## Tahap Yoga

### 1. Pemanasan penuh kesadaran :

#### a. Pemanasan leher.

##### Gerakan 1

- Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung.
- Letakkan kedua tangan diatas lutut.
- Tengok kepala kearah kanan. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.
- Tengok kepala kearah kiri. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5kali.



Gambar 1

##### Gerakan 2

- Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi dan bernafas relaks 3-5 kali.
- Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernafas relaks3-5 kali.



Gambar 2

##### Gerakan 3

- Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangannya bagian belakang.
- Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri,ke belakang,kanan dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- Putar leher dan kepala 76endo n sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4kali.
- Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan bernafas normal.
- Angkat kepala kembali ke tengah dan relaks.



Gambar 3

## 2. Peregangan dan pemuntiran samping tubuh

### Gerakan 1

- Duduk bersila dengan nyaman.
- Buang nafas, regangkan tubuh ke samping dan pandang ke atas. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gambar 4

### Gerakan 2

- Kembali duduk bersila menghadap depan.
- Buang nafas, perlahan memuntir tubuh kesamping kanan. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gambar 5

## 3. Peregangan bahu dan pundak

### Gerakan 1

- Duduk bersila dengan nyaman.
- Letakkan kedua tangan di pundak dan kedua siku bersentuhan.
- Tarik nafas, putar lengan ke atas, kedua siku menghadap ke atas.



Gambar 6

### Gerakan 2

- Buang nafas, lalu putar lengan ke belakang
- Ulangi gerakan 3-5 kali.



Gambar 7 (Tia, 2014)

4. Gerakan inti senam yoga dalam kehamilan.

➤ Gerakan 1 postur anak (Child Pose)

- Duduk di atas tumit dan regangkan lutut melebar ke samping.
- Bungkukkan badan ke depan, tekuk kedua lengan dan rebahkan kepala ke lengan atas alas.
- Pejamkan mata dan perdalam nafas.
- Bernafas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali.
- Jika perut mulai membesar karena pertumbuhan bayi di dalam rahim, letakkan bantal dan rebahkan kepala di atas bantal. Sesuaikan posisi bantal sehingga perut tidak menekan alas.



Gambar 8

➤ Gerakan 2 postur peregangan kucing (*cat stretch*)

- Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutu sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikkan tulang ekor dan panggul keatas. Kedua tangan tetap lurus.
- Hembuskan nafas, tundukkan kepala dan pandangan 78endo n perut. Posisi punggung melengkung 78endo n dalam.
- Ulangi latihan sebanyak 5-8 kali secara perlahan dan lembut.
- Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernafas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.
- Jika lutut terasa sakit dan tidak nyaman, letakkan selimut atau bantaltipis di bawah lutut dan kaki



Gambar 9



Gambar 10

➤ Gerakan 3 postur peregangan kucing mengalir (*flowing cat stretch*)

- Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di alas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- Turunkan kedua siku ke alas (gambar 11), tarik nafas dan dorong/julurkan badan perlahan kedepan (gambar 2.3.12).
- Buang nafas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam dan tundukkankepala. Arahkan pandangan ke perut (gambar 13).
- Perlahan mundur ke belakang, pantat 79endo n tumit dan kedua siku kembali diletakkan ke alas (gambar 11). Lanjutkan gerakan pada gambar 12 dan 13.
- Ulangi gerakan pada gambar 11, 12 dan 13 sebanyak 5-8 kali.



Gambar 11



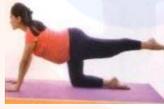
Gambar 12



Gambar 13

➤ Gerakan 4 postur harimau (*tiger stretch*)

- Letakkan kedua telapak tangan di alas dan sejajar bahu, sedangkanlutut sejajar panggul. Regangkan jari-jari tangan.
- Tarik nafas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul. Arahkanpandangan ke depan
- Buang nafas dan tekuk lutut. Lekukkan tubuh 79endo n dalam.
- Tarik nafas, kembali rentangkan kaki dan buang nafas. Tekuk lutut 79endo n dalam.
- Ulangi gerakan 5-8 kali.
- Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan sebanyak 5-8 kali.



Gambar 14



Gambar 15

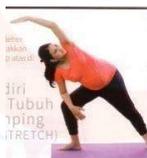
- Gerakan 5 postur berdiri (*standing pose*)
  - Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seluruh kaki.
  - Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu relaks. Kedua tangan lurus di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
  - Bernafas perlahan, dalam dan teratur. Rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki.
- Gerakan 6 postur segitiga (*Triangle Pose*)
  - Regangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari pada bahu.
  - Arahkan kaki kanan 90° ke arah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar bahu.
  - Hembuskan nafas, condongkan tubuh kesamping kanan. Jaga agar lutut kanan tidak tertekuk dan bernafas normal perlahan.
  - Tahan lembut posisi dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.
  - Perlahan tegakkan tubuh kembali.
  - Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 17

- Gerakan 7 postur berdiri merentangkan tubuh bagian samping (*side angle stretch*)
  - Regangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari pada bahu.
  - Arahkan telapak kaki kanan ke kanan dan tekuk lutut.
  - Letakkan tangan kanan di atas paha.
  - Luruskan tangan kiri ke atas atau ke depan.
  - Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali.

- Ulangi sisi lainnya.



Gambar 18

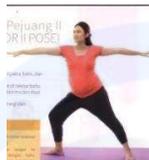
➤ Gerakan 8 postur pejuang 1 (*warrior 1 pose*)

- Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain.
- Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat kedepan atau ke atas.
- Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- Tarik nafas dan luruskan kaki kanan.
- Buang nafas dan posisikan kedua tangan ke bawah di samping tubuh.
- Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 19

- Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar bahu. Kedua telapak tangan menghap ke bawah.
- Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Tahan lembut posisi inidan bernafas normal 3-5 kali.
- Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, kedua tangan kembali di samping tubuh.
- Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 20

➤ Gerakan 10 postur kupu-kupu (*butterfly pose*)

- Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. Ayunkan kedua pahake atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali.



Gambar 21

➤ Gerakan 11 postur jongkok (*squatting pose*)

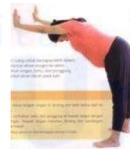
- Berjongkok dengan nyaman. Kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku di dalam lutut mendorong keluar.



Gambar 22

➤ Gerakan 12 postur bersandar dinding (*forward bend on walls*)

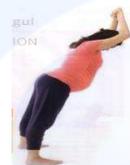
- Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik kedua kaki ke belakang.
- Perlahan, tundukkan bahu dan punggung ke bawah sejajar dengan kedua lengan. Telapak tangan menekan dinding dan pandangan melihat ke bawah.
- Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.



Gambar 23

➤ Gerakan 13 postur memutar panggul pada dinding (*pelvic rotation on walls*)

- Memutar panggul dengan perlahan ke arah depan, kanan, belakang dan kiri. Lakukan 3-5 kali putaran ulangi arah sebaliknya.



Gambar 24

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran senam yoga dalam kehamilan. Gerakan relaksasi sebagai berikut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perlahan, berbaring miring ke samping kiri.</li> <li>• Berdiam tenang dan amati nafas dari dalam tubuh.</li> <li>• Bernafaslah perlahan dan lembut menggunakan pernafasan perut.</li> <li>• Perlahan, rasakan tubuh mulai daari telapak kaki dan rasakan telapak kakirelaks.</li> <li>• Perlahan, rasakan betis dan lutut dan relaks.</li> <li>• Perlahan, rasakan paha dan relaks.</li> <li>• Rasakan seluruh kaki relaks.</li> <li>• Perlahan, rasakan perut dan relaks.</li> <li>• Perlahan, rasakan dada dan relaks.</li> <li>• Perlahan, rasakan seluruh punggung dan relaks.</li> <li>• Perlahan, rasakan kedua lengan, kedua telapak tangan dan jari-jari tanganrelaks.</li> <li>• Perlahan, rasakan leher dan kepala relaks.</li> <li>• Relaksasikan seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ke ujung kaki.</li> <li>• Saat menghembuskan nafas, rasakan tubuh semakin tenang dan relaks.</li> <li>• Perhatikan irama dan bunyi nafas, rasakan kenyamanan di seluruh tubuh.</li> <li>• Jika pikiran menerawang, perlahan kembali perhatikan dan focus pada irama lembut nafas.</li> <li>• Rasakan ketenangan yang telah dirasakan tubuh dan pikiran. Rasakan keutuhan dan kesatuan antara nafas, tubuh dan pikiran. Tetap bernafas dalam, perlahan dan nyaman.</li> <li>• Setelah beberapa saat, perlahan buka mata. Rasakan kesegaran setelah latihan. (Tia, 2014)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Tahap Evaluasi</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi tindakan yang baru dilakukan</li> <li>2. Berpamitan dengan klien</li> <li>3. Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula</li> <li>4. Mencatat kegiatan</li> </ol>

**Lampiran 6. Foto Klinik Tembuni**



## Lampiran 7. Tabulasi Data dan Hasil SPSS

Pre-test

No.Res	Komponen Parameter Kualitas Tidur Sebelum Yoga							Total	kategori	Coding
	1	2	3	4	5	6	7			
1	2	3	2	0	1	0	3	10	Buruk	2
2	2	1	1	1	2	0	2	9	Buruk	2
3	2	2	1	1	2	0	2	10	Buruk	2
4	2	1	1	0	2	0	3	9	Buruk	2
5	2	1	2	1	2	0	2	10	Buruk	2
6	2	1	1	0	2	0	2	8	Buruk	2
7	2	2	1	2	1	0	2	10	Buruk	2
8	2	1	0	1	2	0	3	9	Buruk	2
9	1	2	1	0	2	0	1	7	Buruk	2
10	2	1	1	1	2	0	2	9	Buruk	2
11	0	1	1	1	2	0	0	5	Baik	1
12	1	1	1	0	2	0	3	8	Buruk	2
13	1	0	1	2	2	0	2	8	Buruk	2
14	1	1	3	3	2	0	2	12	Buruk	2
15	2	3	3	1	2	0	2	13	Buruk	2
16	2	2	0	1	2	0	3	10	Buruk	2
17	3	2	0	0	1	0	2	8	Buruk	2
18	1	2	1	1	1	0	2	8	Buruk	2
19	1	1	3	3	2	0	2	12	Buruk	2
20	2	3	3	1	2	0	2	13	Buruk	2
21	1	1	0	1	1	0	1	5	Baik	1
22	1	0	1	2	2	0	2	8	Buruk	2
23	1	1	3	3	2	0	2	12	Buruk	2
24	1	1	3	2	2	0	2	11	Buruk	2
25	2	1	1	1	2	0	2	9	Buruk	2
26	2	1	2	1	2	0	2	10	Buruk	2
27	1	1	1	1	1	0	0	5	Baik	1
28	3	1	3	1	1	0	2	11	Buruk	2
29	1	0	1	2	2	0	2	8	Buruk	2
30	1	1	3	3	2	0	2	12	Buruk	2
<b>Total Skor</b>	<b>47</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>37</b>	<b>53</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>279</b>		
<b>MEAN</b>	<b>1.57</b>	<b>1.30</b>	<b>1.50</b>	<b>1.23</b>	<b>1.77</b>	<b>0</b>	<b>1.97</b>	<b>9.30</b>		

Post test

No. Res	Komponen Kualitas Tidur							Total	kategori	Coding
	1	2	3	4	5	6	7			
1	0	1	1	1	1	0	0	4	Baik	1
2	1	1	0	0	1	0	0	3	Baik	1
3	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	1
4	0	1	0	0	0	0	1	2	Baik	1
5	1	1	0	1	1	0	0	4	Baik	1
6	1	1	0	0	1	0	0	3	Baik	1
7	1	1	0	1	1	0	1	5	Baik	1
8	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
9	0	1	0	0	0	0	1	2	Baik	1
10	1	1	0	1	1	0	0	4	Baik	1
11	0	1	0	0	0	0	1	2	Baik	1
12	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
13	0	1	1	1	1	0	2	6	Buruk	2
14	1	1	0	0	1	0	0	3	Baik	1
15	1	1	0	1	1	0	1	5	Baik	1
16	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
17	1	1	0	0	1	0	0	3	Baik	1
18	2	1	1	1	1	0	1	7	Buruk	2
19	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
20	0	1	1	1	1	0	1	5	Baik	1
21	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
22	0	0	0	1	1	0	1	3	Baik	1
23	1	1	1	1	1	0	0	5	Baik	1
24	2	2	1	1	1	0	1	8	Buruk	2
25	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
26	0	1	1	0	1	0	1	4	Baik	1
27	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
28	1	1	1	1	1	0	0	5	Baik	1
29	1	1	1	1	1	0	1	6	Buruk	2
30	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
<b>Total Skor</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>121</b>		
<b>MEAN</b>	<b>0.80</b>	<b>0.83</b>	<b>0.33</b>	<b>0.43</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.73</b>	<b>4.03</b>		

Statistics

		PreTestM	PostTestM
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		9.30	4.03
Std. Deviation		2.184	1.426
Minimum		5	2
Maximum		13	8

## Descriptives

Descriptive Statistics		
	N	Mean
P1	30	1.57
P2	30	1.30
P3	30	1.50
P4	30	1.23
P5	30	1.77
P6	30	.00
P7	30	1.97
Valid N (listwise)	30	

Descriptive Statistics		
	N	Mean
P1	30	.80

P2	30	.83
P3	30	.33
P4	30	.43
P5	30	.90
P6	30	.00
P7	30	.73
Valid N (listwise)	30	

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.528	30	.000	.347	30	.000
PostTest	.517	30	.000	.404	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

#### NPar Tests

##### Notes

Output Created	06-JAN-2022 10:09:10	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0

	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS /WILCOXON=PreTest WITH PostTest (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,05
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	224694

a. Based on availability of workspace memory.

### Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	23 <sup>a</sup>	12.00	276.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00

Ties	7 <sup>c</sup>	
Total	30	

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

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

	PostTest – PreTest
Z	-4.796 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.