

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat rekomendasi penelitian



Nomor : 020/JEU/FISIOTERAPI/EKS/III/2021
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 4 Agustus 2021

Kepada Yth.,
Bidan Praktik Mandiri Qonita Fitria
di-
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir program studi fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, Maka Setiap mahasiswa diwajibkan melakukan Penelitian.

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin bagi mahasiswa dibawah ini melakukan penelitian pada tempat yang Bapak/Ibu pimpin

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

No	Nim	Nama	Judul
1	20170606014	Vidia amelia	Hubungan gangguan muskuloskeletal terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul



Wahyuddin, Ftr., M.Sc., Ph.D
Dekan

Tembusan :

Lampiran 2 :Lembar persetujuan menjadi responden :

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Gangguan muskuloskeletal dan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III


Saya, Vidia Amelia, mahasiswi S1 Program Studi Fisioterapi Universitas Esa Unggul, akan melaksanakan penelitian mengenai “Hubungan gangguan muskuloskeletal terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester II dan III”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gangguan muskuloskeletal dan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di Bidan Praktik Mandiri Qonita Fitria


Saya mohon kesediaan ibu-ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Saya juga mengharapkan kesediaan ibu-ibu untuk mengisi kuesioner dengan jujur sesuai dengan apa yang ibu-ibu rasakan tanpa dipengaruhi orang lain. Saya akan menjamin kerahasiaan jawaban dan identitas ibu-ibu hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Partisipasi ibu-ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga ibu-ibu dapat mengundurkan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Jika ibu-ibu bersedia, mohon menandatangani lembar persetujuan ini. Terima kasih atas kesediaan ibu-ibu dalam penelitian ini.

Peneliti Responden

Jakarta, 2021
Responden


(Vidia Amelia)


()

Lampiran 3: Lembar biodata sampel

1. Nama :
TONAH

2. Kehamilan trimester ke:
3

3. Berapa umur anda :
31 tahun

4. Berapa berat badan anda :
83,8 Kg

5. Berapa tinggi badan anda :
174 cm

6. Apakah anda bekerja/tidak :
KARYAWAN

7. Apakah anda memiliki keluhan muskuloskeletal/ riwayat operasi :
YA, OPERASI Patah tulang di tangan

Lampiran 4 : Lampiran kuesioner Nordic body map (NBM)

Kuesioner Gangguan Muskuloskeletal

LEMBAR KUESIONER *NORDIC BODY MAP*

Nama : TONAH
 Jenis kelamin : perempuan
 Berat Badan : 83,8
 Usia : 31
 Pekerjaan : karyawan

Anda diminta untuk menilai apa yang anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada tabel dan gambar dibawah ini. dengan pilihan tidak sakit(TS), agak sakit (AS), sakit (S) dan sangat sakit (SS). Pilihlah tingkat kesakitan/nyeri yang anda rasakan dengan memberikan tanda (✓) pada kolom pilihan anda

No	Jenis keluhan	Responden			
		TS	AS	S	SS
0	Sakit kaku bagian leher atas	✓			
1	Sakit kaku dibagian leher bawah		✓		
2	Sakit dibahu kiri			✓	
3	Sakit dibahu kanan			✓	
4	Sakit lengan atas kiri	✓			
5	Sakit di punggung				✓
6	Sakit lengan atas kanan	✓			
7	Sakit pada pinggang				✓
8	Sakit pada bawah pinggang				✓
9	Sakit pada pantat	✓			
10	Sakit pada siku kiri	✓			
11	Sakit pada siku kanan	✓			
12	Sakit lengan bawah kiri	✓			
13	Sakit lengan bawah kanan	✓			
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri	✓			
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan	✓			
16	Sakit pada tangan kiri	✓			
17	Sakit pada tangan kanan	✓			
18	Sakit pada paha kiri	✓			
19	Sakit pada paha kanan	✓			
20	Sakit pada lutut kiri	✓			
21	Sakit pada lutut kanan	✓			
22	Sakit pada betis kiri	✓			
23	Sakit pada betis kanan				
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri			✓	
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	✓			
26	Sakit pada kaki kiri	✓			
27	Sakit pada kaki kanan	✓			

Lampiran 5 : kuesioner kualitas tidur Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI)

Kuesioner Kualitas Tidur

Petunjuk pengisian :

1. Isilah data di bawah ini dengan tepat dan benar. Pertanyaan untuk nomor 1-4 jawabannya berupa angka dan pertanyaan nomor 5-9 jawabannya dengan memberikan tanda (✓) pada kotak yang tersedia sesuai dengan kebiasaan tidur ibu sebenarnya.

2. Semua pertanyaan harus dijawab dan setiap satu pertanyaan harus diisi satu jawaban.

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam? 10
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 30 Menit
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi? 6
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? 6 jam

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x 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 merokok	✓			
	f) Kedinginan dimalam hari	✓			
	g) Kepanasan dimalam hari	✓			
	h) Mimpi buruk	✓			
	i) Terasa nyeri			✓	
	j) Alasan lain...posisi tidur				✓
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				✓
		Tidak antusias	kecil	sedang	besar
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				✓
		Sangat baik	baik	Kurang	Sangat kurang
9.	Pertanyaan preintervensi: Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu			✓	
	Pertanyaan postintervensi: Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu			✓	

Keterangan skoring

Komponen :

1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomor 9
0= sangat baik
1= baik
2= kurang
3= sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

≤15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

>60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a :

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan 2 dan 5a dengan skor di bawah ini

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → dilihat dari pertanyaan nomor 4

>7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → pertanyaan nomor 1,3,4

Efisiensi tidur = (# lama tidur/# lama di tempat tidur) x 100%

lama tidur- pertanyaan nomor 4

lama ditempat tidur- kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan 3

Jika didapat hasil berikut, maka skornya :

>85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

<65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → pertanyaan nomor 5b sampai 5j

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

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

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

6. Menggunakan obat-obat tidur → pertanyaan nomor 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

7. Terganggunya aktivitas disiang hari → pertanyaan nomor 7 dan 8

Pertanyaan nomor 7

tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomor 8

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8 dengan skor dibawah ini :

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir : jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7.

Lampiran 6 : Data Sampel ibu hamil di praktek mandiri bidan qonita fitria dengan kuesioner NBM dan PSQI

No	Trimester	umur	Berat badan	Total NBM	Total PSQI
1	2	20	58	38	5
2	2	29	60	37	5
3	3	28	60	52	15
4	3	38	70	51	12
5	2	28	66	41	10
6	3	25	56	54	13
7	3	26	68	51	15
8	3	22	58	45	14
9	3	22	60	37	5
10	3	23	64	50	10
11	2	27	65	39	5
12	3	22	77	39	12
13	3	30	69	40	11
14	2	27	65	47	13
15	3	27	70	58	8
16	2	21	54	40	13
17	3	31	84	44	11
18	3	27	65	42	9
19	3	27	53	43	11
20	3	40	59	44	11
21	3	32	75	48	10
22	3	21	54	39	12
23	3	29	72	45	12
24	3	28	52	36	5
25	2	23	68	39	5
26	2	26	68	38	9
27	2	32	76	38	5
28	2	26	80	41	11
29	2	28	70	47	11
30	3	29	67	38	12
31	3	28	55	44	5
32	3	31	84	46	12
33	2	35	59	34	5
34	3	21	45	37	13
35	3	44	78	42	14
36	2	30	60	43	5
37	3	26	66	33	8
38	2	24	65	33	5
39	2	32	66	32	5
40	3	33	73	41	9

Lampiran 7 : Data gangguan muskuloskeletal yang dialami pada trimester kehamilan dan nilai kualitas tidur

No	Trimester	Keluhan muskuloskeletal	Kualitas tidur
1	2	Leg crams(kram kedua kaki)	Nilai 5 (normal)
2	2	Legs crams(kram kedua kaki)	Nilai 5(normal)
3	2	Leg crams (kram kedua kaki)	Nilai 11(kualitas tidur buruk)
4	2	Legs crams(kram kedua kaki)	Nilai 13(kualitas tidur buruk)
5	2	Low back pain	Nilai 5 (normal)
6	2	Low back pain	Nilai 5 (normal)
7	2	Low back pain	Nilai 5 (normal)
8	2	Low back pain	Nilai 5 (normal)
9	2	Low back pain	Nilai 5 (normal)
10	2	Low back pain	Nilai 5 (normal)
11	2	Low back pain	Nilai 5 (normal)
12	2	Low back pain	Nilai 10 (kualitas tidur buruk)
13	2	Low back pain	Nilai 9 (kualitas tidur buruk)
14	2	Low back pain	Nilai 13(kualitas tidur buruk)
15	2	Pelvic girdle pain	Nilai 11(kualitas tidur buruk)
16	3	Leg crams (kram kedua kaki)	Nilai 13 (kualitas tidur buruk)
17	3	Legs crams(kram kedua kaki)	Nilai 12(kualitas tidur buruk)
18	3	Leg krams(kram kedua kaki)	Nilai 5(normal)
19	3	Leg crams(kram kedua kaki)	Nilai 14(kualitas tidur buruk)
20	3	Leg crams (kram kedua kaki)	Nilai 9(kualitas tidur buruk)
21	3	Low back pain	Nilai 12 (kualitas tidur buruk)
22	3	Low back pain	Nilai 5(normal)
23	3	Low back pain	Nilai 15(kualitas tidur buruk)
24	3	Low back pain	Nilai 12(kualitas tidur buruk)
25	3	Low back pain	Nilai 11(kualitas tidur

			buruk)
26	3	Low back pain	Nilai 11(kualitas tidur buruk)
27	3	Low back pain	Nilai 9(kualitas tidur buruk)
28	3	Low back pain	Nilai 11(kualitas tidur buruk)
29	3	Low back pain	Nilai 11(kualitas tidur buruk)
30	3	Low back pain	Nilai 12(kualitas tidur buruk)
31	3	Low back pain	Nilai 5 (normal)
32	3	Low back pain	Nilai 12(kualias tidur buruk)
33	3	Low back pain	Nilai 13 (kualitas tidur buruk)
34	3	Low back pain	Nilai 8 (kualitas tidur buruk)
35	3	Carpal tunnel syndrom	Nilai 8(kualitas tidur buruk)
36	3	Carpal tunnel syndrom	Nilai 12 (kualitas tidur buruk)
37	3	Pelvic girdle pain	Nilai 15 (kualitas tidur buruk)
38	3	Pelvic girdle pain	Nilai 14(kualitas tidur buruk)
39	3	Pelvic girdle pain	Nilai 10(kualitas tidur buruk)
40	3	Pelvic girdle pain	Nilai 10(kualitas tidur buruk)

Lampiran 8 : Hasil pengolahan data menggunakan program SPSS versi 16.0, hak cipta SPSS Inc. (Released 2007. SPSS for Windows, Version 16.0. Chicago, SPSS Inc)

OUTPUT TRIMESTER, UMUR, BERAT BADAN

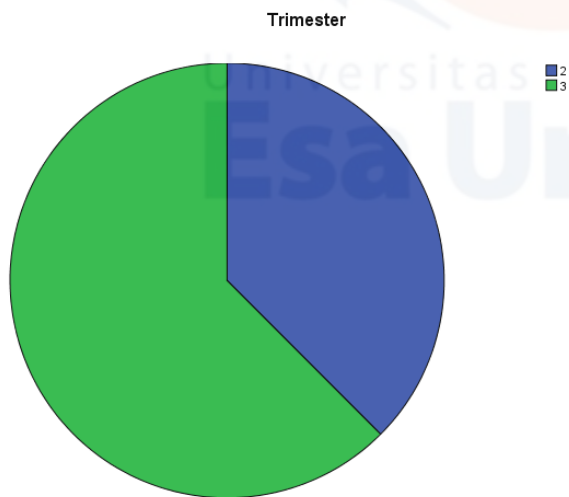
Statistics

Trimester

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		2.62
Median		3.00
Std. Deviation		.490
Minimum		2
Maximum		3

Trimester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	15	37.5	37.5	37.5
	3	25	62.5	62.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	



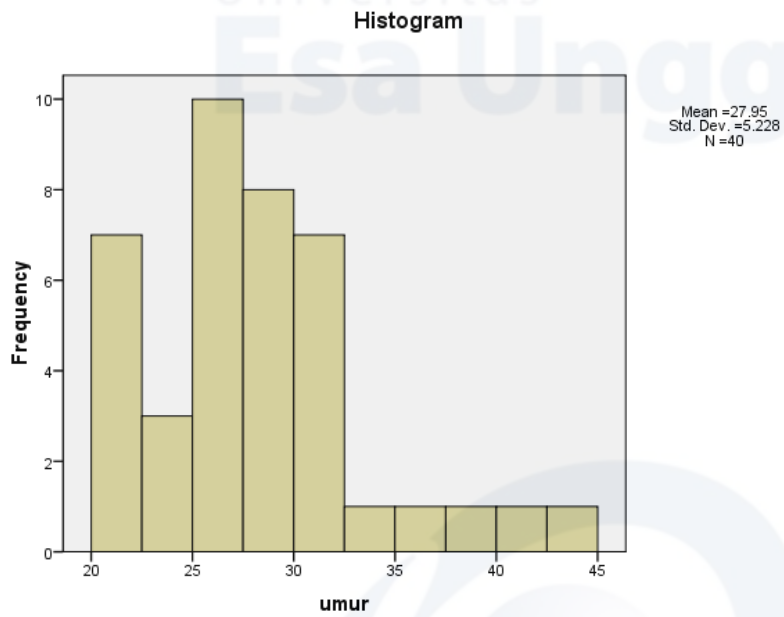
Statistics

umur

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		27.95
Median		27.50
Std. Deviation		5.228
Minimum		20
Maximum		44

umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	1	2.5	2.5	2.5
21	3	7.5	7.5	10.0
22	3	7.5	7.5	17.5
23	2	5.0	5.0	22.5
24	1	2.5	2.5	25.0
25	1	2.5	2.5	27.5
26	4	10.0	10.0	37.5
27	5	12.5	12.5	50.0
28	5	12.5	12.5	62.5
29	3	7.5	7.5	70.0
30	2	5.0	5.0	75.0
31	2	5.0	5.0	80.0
32	3	7.5	7.5	87.5
33	1	2.5	2.5	90.0
35	1	2.5	2.5	92.5
38	1	2.5	2.5	95.0
40	1	2.5	2.5	97.5
44	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	



Statistics

Berat Badan

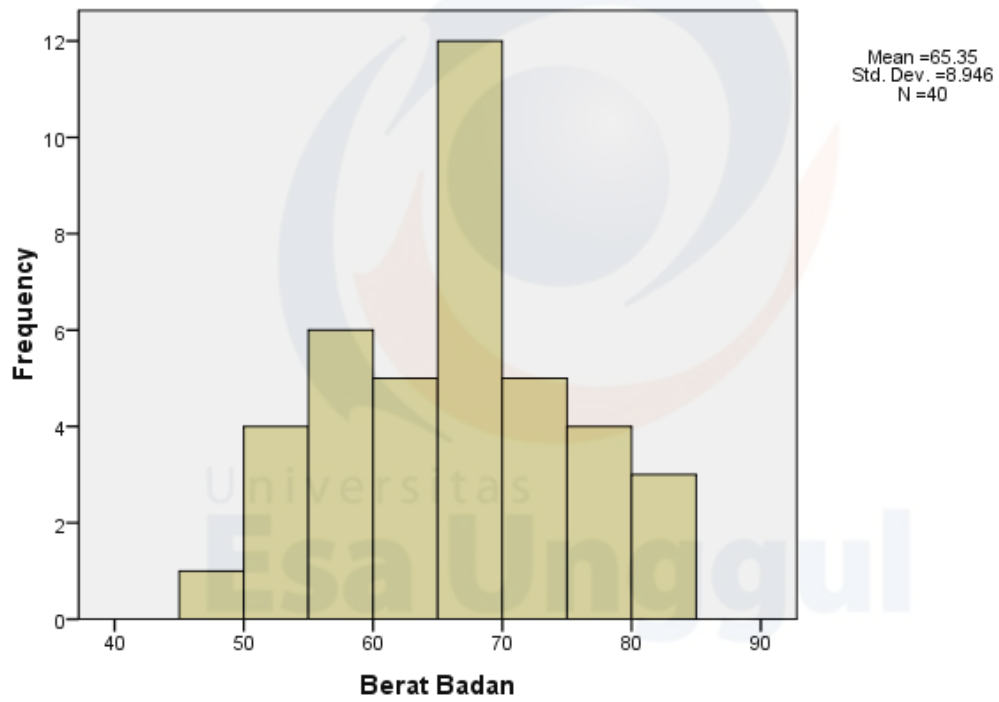
N	Valid	40
	Missing	0
	Median	65.50
	Std. Deviation	8.946
	Minimum	45
	Maximum	84

Berat Badan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 45	1	2.5	2.5	2.5
52	1	2.5	2.5	5.0
53	1	2.5	2.5	7.5
54	2	5.0	5.0	12.5
55	1	2.5	2.5	15.0
56	1	2.5	2.5	17.5
58	2	5.0	5.0	22.5
59	2	5.0	5.0	27.5
60	4	10.0	10.0	37.5
64	1	2.5	2.5	40.0
65	4	10.0	10.0	50.0
66	3	7.5	7.5	57.5
67	1	2.5	2.5	60.0
68	3	7.5	7.5	67.5
69	1	2.5	2.5	70.0
70	3	7.5	7.5	77.5
72	1	2.5	2.5	80.0
73	1	2.5	2.5	82.5
75	1	2.5	2.5	85.0
76	1	2.5	2.5	87.5

77	1	2.5	2.5	90.0
78	1	2.5	2.5	92.5
80	1	2.5	2.5	95.0
84	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Histogram



OUTPUT ALAT UKUR NBM DAN PSQI

Statistics

		NBM	PSQI
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		42.15	9.52
Median		41.00	10.50
Std. Deviation		6.007	3.397
Minimum		32	5
Maximum		58	15

NBM

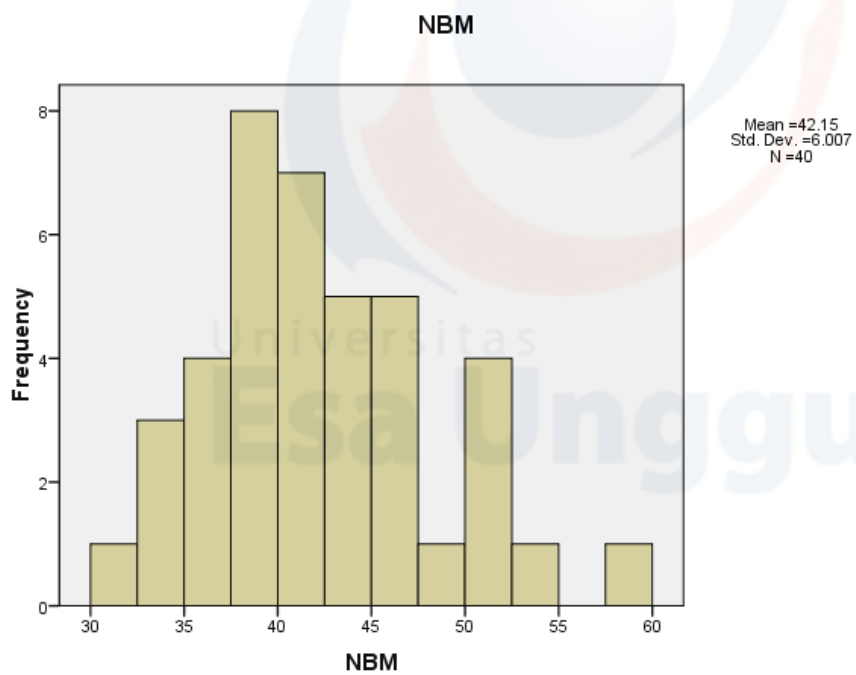
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32	1	2.5	2.5	2.5
	33	2	5.0	5.0	7.5
	34	1	2.5	2.5	10.0
	36	1	2.5	2.5	12.5
	37	3	7.5	7.5	20.0
	38	4	10.0	10.0	30.0

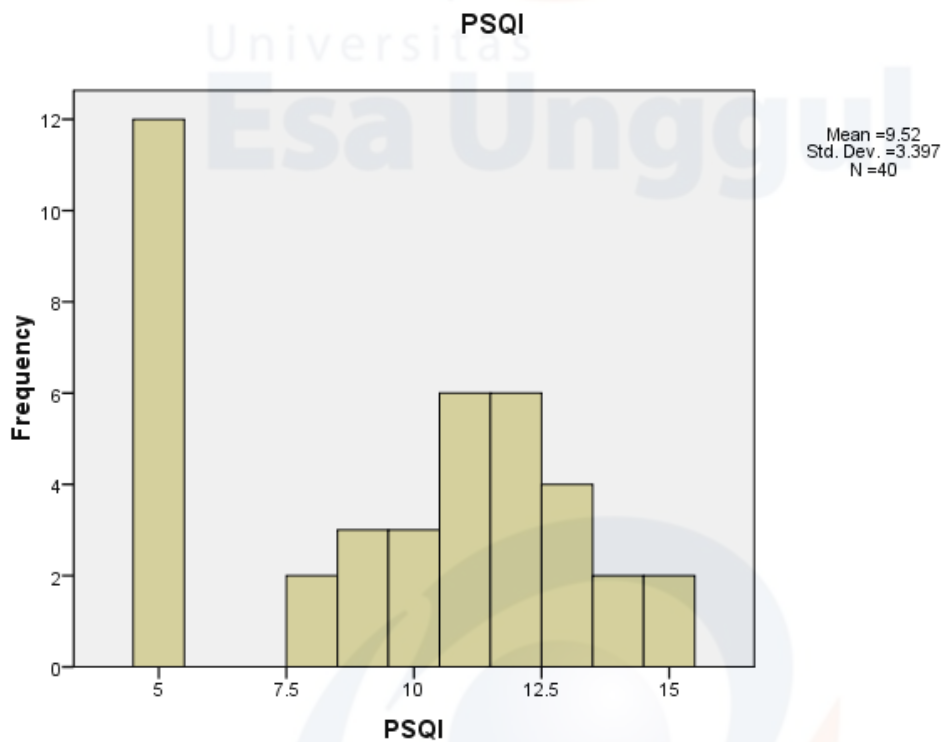
39	4	10.0	10.0	40.0
40	2	5.0	5.0	45.0
41	3	7.5	7.5	52.5
42	2	5.0	5.0	57.5
43	2	5.0	5.0	62.5
44	3	7.5	7.5	70.0
45	2	5.0	5.0	75.0
46	1	2.5	2.5	77.5
47	2	5.0	5.0	82.5
48	1	2.5	2.5	85.0
50	1	2.5	2.5	87.5
51	2	5.0	5.0	92.5
52	1	2.5	2.5	95.0
54	1	2.5	2.5	97.5
58	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

PSQI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	12	30.0	30.0	30.0
8	2	5.0	5.0	35.0

9	3	7.5	7.5	42.5
10	3	7.5	7.5	50.0
11	6	15.0	15.0	65.0
12	6	15.0	15.0	80.0
13	4	10.0	10.0	90.0
14	2	5.0	5.0	95.0
15	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	



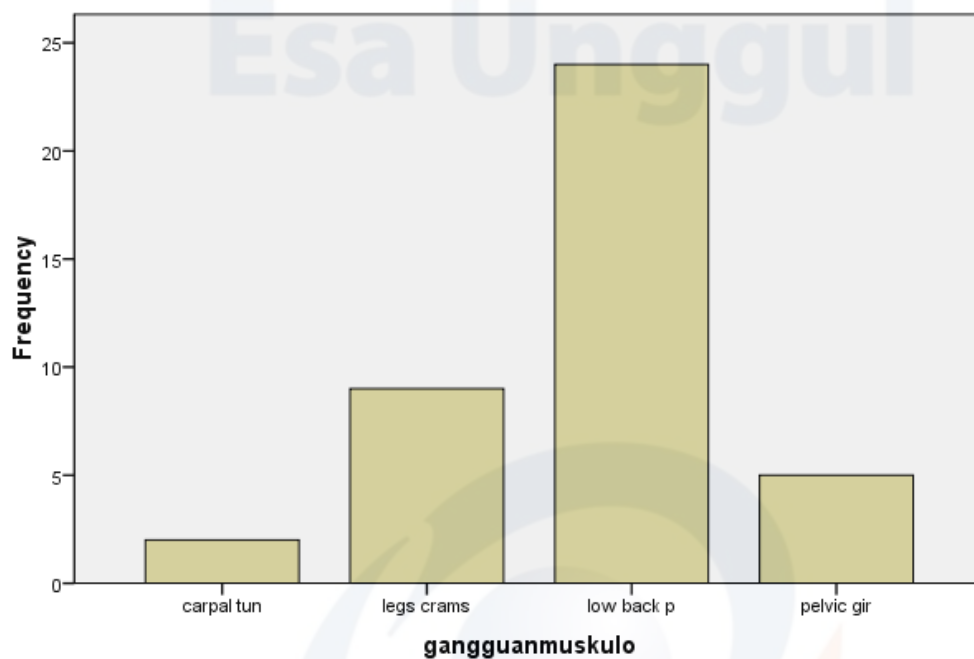


OUTPUT GANGGUAN MUSKULOSKLETAL

gangguanmuskulo

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid carpal tun	2	5.0	5.0	5.0
legs crams	9	22.5	22.5	27.5
low back p	24	60.0	60.0	87.5
pelvic gir	5	12.5	12.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

gangguanmuskulo



OUTPUT UJI NORMALITAS KOLMOGOROV-SMIRNOV

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		NBM	PSQI
N		40	40
Normal Parameters ^a	Mean	42.15	9.52
	Std. Deviation	6.007	3.397
Most Extreme Differences	Absolute	.101	.209
	Positive	.101	.209
	Negative	-.071	-.168
Kolmogorov-Smirnov Z		.638	1.319
Asymp. Sig. (2-tailed)		.810	.062
a. Test distribution is Normal.			

OUTPUT UJI LINEARITAS TEST FOR LINEARITY

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PSQI * NBM	Between Groups	(Combined)	252.058	20	12.603	1.210	.341
		Linearity	125.275	1	125.275	12.026	.003
		Deviation from Linearity	126.784	19	6.673	.641	.830
Within Groups			197.917	19	10.417		
Total			449.975	39			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PSQI * NBM	.528	.278	.748	.560

OUTPUT HIPOTESIS UJI *PEARSON PRODUCT MOMENT*

Correlations

	NBM	PSQI
NBM Pearson Correlation	1	.528**
Sig. (2-tailed)		.000
N	40	40
PSQI Pearson Correlation	.528**	1
Sig. (2-tailed)	.000	
N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level
(2-tailed).

Lampiran 9 : Dokumentasi sampel penelitian



Lampiran 10 : Surat pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vidia Amelia

Nim : 20170606014

Program studi :S1 Fisioterapi Fakultas Fisioterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul:

“Hubungan Gangguan Muskuloskeletal Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III ”

Merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan hasil karya dan bukan hasil plagiat skripsi orang lain. Bila dikemudian hari skripsi saya dengan judul di atas terbukti merupakan hasil plagiat maka Rektor Universitas Esa Unggul berhak membatalkan Gelar Sarjana Fisioterapi yang telah saya terima.

Saksi
Dekan Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

Jakarta, 20 September 2021

Wahyuddin, S.St.Ft, M.Sc, PhD

Vidia Amelia

Lampiran 11 : Daftar riwayat hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Vidia Amelia
Tempat/Tanggal Lahir : Siak, 15 Agustus 1999
Agama : Islam
Status Keluarga : Perempuan
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : kwalian , kelurahan kampung rempak, kabupaten siak
Email : Vidiaamelia15@gmail.com
No. Telp : +6282172782426

Riwayat Pendidikan

Tahun 2005-2011 : SDN 003 SIAK
Tahun 2011-2014 : SMPN 1 SIAK
Tahun 2014-2017 : SMAN 1 SIAK
Tahun 2017-2021 : Fakultas Fisioterapi, Program Studi S1 Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul, Jakarta.