

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN PIJAT *TUI NA* DAN AROMATERAPI *CITRONELLA OIL*
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN
DI PMB SRI JUMIYATI S.Tr.Keb**

**Disusun Oleh:
Puji Agustina Handarini
B1801456**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN PIJAT *TUI NA* DAN AROMATERAPI *CITRONELLA OIL*
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN**

DI PMB SRI JUMIYATI S.Tr.Keb

Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan

Disusun Oleh:

Puji Agustina Handarini

B1801456

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN PIJAT TUI NA DAN AROMATERAPI CITRONELLA OIL
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN
DI PMB SRI JUMIYATI S.Tr.Keb

Disusun Oleh:

Puji Agustina Handarini

B1801456

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian KTI

Oleh:

Pembimbing : Wulan Rahmadhani S.ST.,M.M.R.,Dr PH

Tanggal : 27 Juli 2021

Tandatangan : 

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan



(Eka Novyriana, S.S.T., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN PIJAT TULNA DAN AROMATERAPI CITRONELLA OIL
TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN
DI PMB SRI JUMIYATI S.Tr.Keb**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Puji Agustina Handarini

B1801456

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 3 Agustus 2021

Penguji :

1. Fitria Prabandari, S.Si.T.,M.Keb

(.....)

2. Wulan Rahmadhani.,S.ST.,M.M.R.,Dr PH

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan



(Eka Noviana, S.S.T.,M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 3 Agustus 2021




Puji Agustina Handarini



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Puji Agustina Handarini

Nim : B1801456

Program Studi : DIII Kebidanan

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul "Penerapan Pijat Tui Na dan Aromaterapi Citronella Oil terhadap Kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan di PMB Sri Jumiyati, S.Tr.Keb"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Kebumen

Pada tanggal 3 Agustus 2021

Yang menyatakan



Puji Agustina Handarini

**PENERAPAN PIJAT *TUI NA* DAN AROMATERAPI *CITRONELLA OIL* TERHADAP
KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-12 BULAN DI PMB SRI JUMIATI, S. Tr. Keb
BULUSPESANTREN, KEBUMEN¹**

Puji Agustina Handarini², Dr. Wulan Rahmadhani, S.ST., M.M.R., Dr PH³

INTISARI

Latar belakang: Kualitas tidur sangat berdampak pada kesehatan bayi. Ini karena Tidur merupakan fenomena fisiologis yang vital. Nonfarmakologis bisa menjadi upaya untuk mengurangi kejadian kualitas tidur yang buruk pada bayi yaitu dengan menerapkan Pijat *tui na* dan memberikan aromaterapi *citronella oil*.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh penerapan pijat *Tui Na* dan aromaterapi *Citronella Oil* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

Metode : Penelitian ini merupakan studi kasus. Data diperoleh dari wawancara, observasi dan studi kepustakaan. Instrumen yang digunakan adalah lembar persetujuan responden, lembar PSQI, *humidifier, oil*. Partisipan 5 bayi usia 3-12 bulan.

Hasil: Setelah dilakukan penerapan pijat *tui na* dan pemberian aromaterapi *citronella oil* selama 1 bulan, terjadi peningkatan kualitas tidur pada semua partisipan yang ditandai dengan adanya penurunan skor PSQI dengan nilai signifikasi $0.001 < 0.05$.

Kesimpulan: Penerapan Pijat *tui na* dan aromaterapi *citronella oil* efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

Kata kunci : Pijat *tui na*, aromaterapi *citronella oil*, kualitas tidur, bayi

Kepustakaan : 34 sumber (tahun 2012-2021)

Jumlah halaman: xii + 79 hal + 7 lampiran

Judul

²Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**APPLICATION OF *TUI NA* MASSAGE AND *CITRONELLA* OIL AROMATHERAPY ON
SLEEP QUALITY OF 3-12 MONTHS-OLD BABIES IN INDEPENDENT MIDWIFERY
CLINIC OF MIDWIFE SRI JUMIATI, S. Tr.Keb
AT BULUSPESANTREN, KEBUMEN¹**

Puji Agustina Handarini², Dr. Wulan Rahmadhani, S.ST.,M.M.R.,Dr PH³

ABSTRACT

Background: Sleep quality can bear a serious impact on a baby's health. This is because sleep is a vital physiological phenomenon. An effort that can be done to reduce the incidence of bad sleep of a baby is by applying non-pharmacological method. It can be conducted by applying *Tui na* massage and by giving *citronella* oil aromatherapy.

Objective: To know the effect of *Tui na* massage and *citronella* oil aromatherapy on the sleep quality of 3-12 months-old babies.

Method: This study is a descriptive with a case-study approach. The data was obtained from interview, observation and literary study. The instruments used were consent sheet, PSQI sheet, humidifier, oil. The participants were 5 babies in the age of 3 – 12 months.

Result: After 1 month application of *Tui na* massage and *citronella* oil aromatherapy, there was an improvement in sleep quality of all participants which was characterized by a decrease in PSQI score with a significance value of $0.001 < 0.05$.

Conclusion: Application of *Tui na* massage and *citronella* oil aromatherapy is effective to improve the sleep quality of 3-12 months-old babies.

Keywords: : *Tui na* massage, *citronella* oil Aromatherapy, sleep quality, baby

Bibliography: 34 literatures (2012-2021)

Number of pages: xii + 79 pages + 7 appendices

¹Title

²Student of D III Program of Midwifery Department

³Lecturer of Muhammadiyah University of Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah..

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini berbagai hambatan dihadapi oleh penulis. Namun, berkat bantuan, bimbingan, dan kerja sama dengan berbagai pihak maka hambatan dan kesulitan tersebut dapat teratasi.

Oleh karena itu perkenankanlah penulis dengan kerendahan hati menyampaikan terima kasih atas segala bantuan, bimbingan saran dan motivasi kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan terutama kepada:

1. Ibu Hj. Herniyatun, S.Kep.Ners, Sp. Mat selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong, yang telah memberikan kesempatan untuk belajar dan mendapatkan pengetahuan di kampus ini.
2. Ibu Eka Novyriana, S.S.T., M.P.H selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong, yang telah memberikan suport dalam proposal ini.
3. Ibu Wulan Rahmadhani., S.ST., M.M.R., Dr PH selaku Penguji II sidang KTI dan Pembimbing KTI yang telah memberi bimbingan dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Ibu Fitria Prabandani, S.Si.T., M.Keb selaku Penguji I sidang KTI yang telah memberi masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Kepada kedua orang tua saya ucapkan terima kasih yang telah mengasuh dan mendidik dengan kesabaran dan ketulusan, dan saudara saudari saya yang telah memberikan dukungan fisik maupun moral.
6. Teman –teman seangkatan dan teman-teman di rumah yang telah memberikan dukungan moral dan materil proses pembuatan proposal ini.

Dan akhirnya atas segala bantuan, penulis tidak dapat berbuat apapun sebagai imbalan kecuali ucapan terima kasih dan memohon kepada Tuhan Yang Maha Esa semoga jasa dan bantuan yang telah di berikan mendapat balasan yang setimpal.

Gombong, Maret 2021

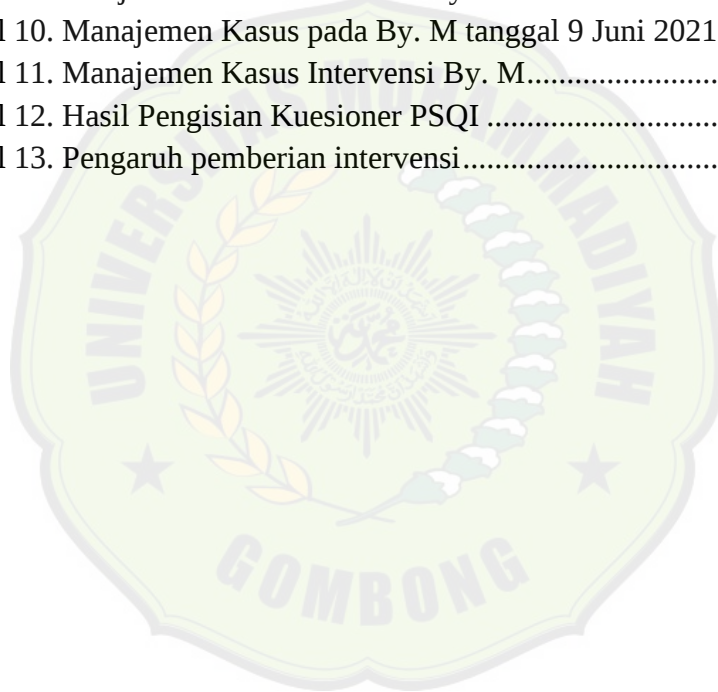
Puji Agustina Handarini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
1LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	v
INTISARI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	6
C. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Asuhan Kebidanan Pada Bayi	7
B. Tinjauan Teori	10
C. Kerangka Teori	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian	51
B. Subjek Penelitian	51
C. Fokus Studi Kasus	52
D. Definisi Operasional	52
E. Instrumen Penelitian	53
F. Metode Pengumpulan Data	54
G. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	55
H. Analisis Data dan Pengumpulan Data	55
I. Etika Penelitian.....	58
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Manajemen Kasus	59
B. Hasil	71
C. Pembahasan.....	72
D. Keterbatasan Studi Kasus	78
BAB V Kesimpulan dan Saran	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Opeasional.....	53
Tabel 2. Manajemen Kasus pada By. S tanggal 9 Juni 2021	61
Tabel 3. Manajemen Kasus Intervensi By. S	62
Tabel 4. Manajemen Kasus pada By. A tanggal 9 Juni 2021	63
Tabel 5. Manajemen Kasus Intervensi By. A	64
Tabel 6. Manajemen Kasus pada By. FA tanggal 9 Juni 2021	65
Tabel 7. Manajemen Kasus Intervensi By. FA	66
Tabel 8. Manajemen Kasus pada By. FH tanggal 9 Juni 2021	67
Tabel 9. Manajemen Kasus Intervensi By. FH	68
Tabel 10. Manajemen Kasus pada By. M tanggal 9 Juni 2021.....	69
Tabel 11. Manajemen Kasus Intervensi By. M.....	70
Tabel 12. Hasil Pengisian Kuesioner PSQI	71
Tabel 13. Pengaruh pemberian intervensi.....	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan pertama pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	25
Gambar 2. Gerakan ke-2 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	26
Gambar 3. Gerakan ke-3 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	26
Gambar 4. Gerakan ke-4 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	27
Gambar 5. Gerakan ke-5 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	28
Gambar 6. Gerakan ke-6 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	28
Gambar 7. Gerakan ke-7 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	29
Gambar 8. Gerakan ke-8 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	30
Gambar 9. Gerakan ke-9 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	31
Gambar 10. Gerakan ke-10 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	32
Gambar 11. Gerakan ke-11 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	33
Gambar 12. Gerakan ke-12 pijat <i>Tui Na</i> (Samiasih, 2020).....	33
Gambar 13. Kerangka Teori (Fadzil, 2021).....	52



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 3. SOP
- Lampiran 4. Informed Consent
- Lampiran 5. Hasil Analisa Data
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Konsultasi Bimbing



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur berkembang pesat selama beberapa tahun pertama kehidupan dan merupakan proses yang sangat dinamis. Saat lahir, bayi tidak memiliki ritme sirkadian yang tetap karena bayi tidur dalam beberapa rentang waktu sepanjang siang dan malam dalam waktu yang singkat (Cerqueira et al., 2018). Pada usia sekitar 10-12 minggu, tanda-tanda pertama dari ritme sirkadian mulai berkembang, ditandai dengan meningkatnya kemudahan tidur sepanjang malam. Perubahan total durasi tidur selama 24 jam terus berlanjut dan menurun dari 16 menjadi 17 jam bayi baru lahir, hingga 14–15 jam pada usia 16 minggu, dan 13–14 jam pada usia 6 bulan. Sementara kebutuhan untuk tidur siang menurun, durasi tidur malam meningkat selama tahun pertama kehidupan, pada minggu 5–7 terjadi pergeseran ke pola tidur yang lebih malam hari (Paavonen et al., 2020). *National Sleep Foundation (NSF)* merekomendasikan durasi tidur harian 14–17 jam / hari sejak lahir hingga 3 bulan, 12–15 jam / hari dari 4 hingga 11 bulan, 11–14 jam / hari untuk bayi berusia 1–2 tahun, dan 10–13 jam / hari untuk anak-anak prasekolah berusia 3–5 tahun (Ayuningtyas Kusumastuti, 2019).

Studi tidur bayi menunjukkan bahwa sekitar 20% -30% dari semua bayi mengalami bangun malam selama 2 tahun pertama kehidupan mereka (Tham et al., 2017). Menurut WHO, sebanyak 33% bayi mengalami permasalahan tidur. Sedangkan di Indonesia 44.2% bayi mengalami gangguan tidur berupa

seringnya terbangun ketika malam hari (Aini, 2017). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Rohmawati (2018) sebanyak 40% bayi di Ponkesdes Jombang memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan menurut Nudesti & Sulastri (2020) terdapat 20% bayi usia 3-6 bulan di Riu Moms Kids and Baby Spa Sukoharjo Pati memiliki kualitas tidur yang buruk.

Bayi dikatakan mengalami gangguan tidur apabila memiliki waktu tidur pada malam hari yang kurang dari 9 jam, dengan lebih dari 3 kali terbangun, dan durasi terbangun lebih dari 1 jam (Candraini & Fitriana, 2019). Gangguan tidur dapat muncul pada tahun pertama kehidupan dan dapat membuat keluarga berada dalam kekacauan. Gangguan tidur kronis di masa kanak-kanak dikaitkan dengan masalah perilaku, masalah kantuk dan perhatian, dan kinerja akademis yang buruk dan memainkan peran penting dalam regulasi sistem neurokognitif dan neuroafektif pada anak-anak dan orang dewasa (Tham et al., 2017).

Kualitas tidur yang baik pada bayi memiliki banyak manfaat terutama untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Bayi yang memiliki kualitas tidur yang baik dengan waktu tidur siang selama 30 menit dapat membantu bayi usia 15 bulan untuk mengabstraksikan hubungan tata bahasa dari kata-kata yang pernah dipelajari. Selain itu, bayi usia 12 dan 18 bulan yang memiliki kualitas yang buruk dikaitkan dengan rendahnya IQ ketika usia 5 tahun dibandingkan mereka yang memiliki kualitas tidur yang baik (Tham et al., 2017).

Terapi pijat merupakan salah satu cara untuk mengatasi buruknya kualitas tidur pada bayi. Terapi pijat dapat merangsang produksi oksitosin dan endorphen yang dapat meningkatkan kenyamanan. Selain itu, terapi pijat juga dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin yang dihasilkan selama pemijatan sehingga meningkatnya durasi tidur pada bayi. Semakin meningkatkan kapasitas sel reseptor untuk mengikat glukokortikoid dan penurunan kadar hormon adrenalin (hormon kortisol). Sehingga, bayi merasa rileks, nyaman dan tenang saat tidur (Ayuningtyas Kusumastuti, 2019).

Pijat *Tui Na* adalah terapi pijat unik dari pengobatan tradisional Tiongkok. Pijat *Tui Na* dianggap dapat mengatur keseimbangan *yin* dan *yang*. *Yin* dan *yang* bertugas untuk memaksimalkan fungsi organ *zangfu*. Pijatan yang lembut pada perut bayi pada sepanjang tulang belakang dapat mengatur fungsi gastrointestinal dan mempengaruhi ekspresi peptida usus otak. Oleh karena itu, memijat perut dapat merangsang sistem saraf usus dan mengatur peptida usus otak untuk mengatur tidur dan memperbaiki gejala klinis. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang memiliki kualitas tidur yang buruk disertai dengan nafsu makan yang buruk, buang air besar tidak teratur, emosi tidak stabil dan gejala klinis lainnya. Setelah pemijatan semua nilai AIS (*Automatic Identification System*) menurun, waktu tidur menjadi lebih pendek, waktu terbangun di malam hari sangat berkurang, waktu tidur efektif meningkat, kondisi tidur jelas membaik, dan gejala yang menyertainya berangsur-angsur mereda dan menghilang. Pijat *Traditional Chinese Medicine* (CTM) memiliki keunggulan unik dalam mengobati disomnia pada bayi (Chen et al., 2020).

Selain pijatan, aromaterapi juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada bayi. Aromaterapi dapat membantu bayi menjadi lebih tenang, lebih dalam, dan tidak terlalu gelisah. Aromaterapi menyebarkan molekul yang menyebarkan aroma dan merangsang susunan saraf pusat yang berguna untuk relaksasi. Aromaterapi, juga dikenal sebagai terapi Minyak Atsiri adalah seni dan ilmu yang memanfaatkan esensi aromatik yang diekstrak secara alami dari tumbuhan untuk menyeimbangkan, menyalurkan, dan meningkatkan kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa (McNelis, 2018). Bahan aromatik yang digunakan dalam perawatan aromaterapi akan merangsang sistem saraf otonom yang mengontrol gerakan tak terkendali dari sistem pernapasan dan tekanan darah. Stimulasi ini berguna untuk mencegah terjadinya kelelahan, stres dan menenangkan kecemasan pada bayi (Afriyanti, 2018).

Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu *Citronella oil*. *Citronella oil* memiliki kandungan linalool yang dapat kelebihan sebagai antidepresan, karena melati mempunyai efek merangsang hormon serotonin, dan melati dapat menambah energi dan memperbaiki mood. Selain itu, melati juga memiliki obat penenang yang dapat melawan saraf otonom dan kondisi mental, menenangkan tubuh, pikiran dan jiwa, serta menghasilkan energi positif (Putri et al., 2018). Molekul aromatik memasuki tubuh manusia melalui saluran pernapasan dan mempengaruhi sistem limbik dengan menyesuaikan dan mengubah pesan melalui hipotalamus. Hal ini dapat mempengaruhi variabilitas detak jantung

dan tekanan sistolik, mengurangi aktivitas saraf simpatis, meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, mengurangi stres, melemaskan otot, dan menyesuaikan jam internal tubuh, sehingga meningkatkan kualitas tidur (Lin et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Ifalahma (2019) menunjukkan bahwa pijatan yang dilakukan kepada bayi selama 15 dan 30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Pijat bayi yang semakin sering dan lama dapat meningkatkan kualitas tidur bayi yang lebih baik. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Afriyanti (2018) menunjukkan bahwa pijat bayi yang disertai dengan penggunaan aromaterapi dapat meningkatkan kualitas tidur bayi.

Hingga saat ini, pijat *Tui Na* hanya dikaitkan dengan nafsu makan pada bayi dan balita. Belum terdapat penelitian tentang pijat *Tui Na* menggunakan aromaterapi *Citronella oil* untuk melihat kualitas tidur pada bayi. . Di Desa Waluyo, Buluspesantren terdapat 53 bayi usia 0-12 bulan pada bulan Maret 2021 dan usia 3-12 bulan terdapat 44 bayi ada 9 bayi yang mengalami gangguan tidur.

Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Pijat *Tui Na* dan Aromaterapi *Citronella Oil* terhadap Kualitas Tidur pada Bayi”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh penerapan pijat *Tui Na* dan aromaterapi *Citronella oil* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sebelum mendapatkan terapi pijat *Tui Na* dan aromaterapi *Citronella oil*.
- b. Mengetahui kualitas tidur bayi usia 3-12 bulan sesudah mendapatkan terapi pijat *Tui Na* dan aromaterapi *Citronella oil*.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat praktis

Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan bagi ibu menyusui untuk meningkatkan kualitas tidur bayi melalui penerapan pijat *Tui Na* maupun dengan pemberian aromaterapi menggunakan *Citronella oil*.

2. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau landasan bagi penelitian selanjutnya tentang bayi terutama dengan tema khusus penerapan pijat *Tui Na* dan pemberian aromaterapi *Citronella oil*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. (2018). Effects of Baby Massage Using Lavender Aromatherapy in Fulfillment of Sleep Need Among Baby Age 6-12 Months in the Working Area Nilam Sari Health Center Bukittinggi in 2017. *Journal of Midwifery*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.25077/jom.1.1.13-24.2018>
- Aini. (2017). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di RS Roemani Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Ayuningtyas, I., & Ropitasari, R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Sikap Istri Pada Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Menggunakan Tes Iva Di Puskesmas Jaten Ii Kabupaten Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2), 33. <https://doi.org/10.20961/placentum.v6i2.22854>
- Ayuningtyas Kusumastuti, N. (2019). Increase Sleep Quality with Massage's Therapy on Infant Aged 3-6 Months. *Acta Scientific Paediatrics*, 2(10), 112–116. <https://doi.org/10.31080/aspe.2019.02.0154>
- Baker, R. D., & Baker, S. S. (2021). 85 - Infant and Toddler Nutrition. In R. Wyllie, J. S. Hyams, & M. B. T.-P. G. and L. D. (Sixth E. Kay (Eds.), *Pediatric Gastrointestinal and Liver Disease (Sixth Edition)* (pp. 949-961.e3). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-323-67293-1.00085-2>
- Candrini, E. T., & Fitriana, L. B. (2019). Perbedaan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan yang Dilakukan Baby Spa dan Tidak Dilakukan Baby Spa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 59. <https://doi.org/10.32584/jika.v0i0.347>
- Cerqueira, A. C. D. R., Cardoso, M. V. L. M. L., Viana, T. R. F., & Lopes, M. M. C. O. (2018). Integrative literature review: sleep patterns in infants attending nurseries. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(2), 424–430. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0480>
- Champagne, F. A., & Curley, J. P. (2012). Chapter 28 - Parental Behavior and the Perinatal Programming of Infant Development. In G. Fink, D. W. Pfaff, & J. E. B. T.-H. of N. Levine (Eds.), *Handbook of Neuroendocrinology* (pp. 619–638). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375097-6.10028-9>
- Chen, S.-C., Yu, J., Suen, L. K.-P., Sun, Y., Pang, Y.-Z., Wang, D.-D., Zhao, W.-X., & Yeung, W.-F. (2020). Pediatric tuina for the treatment of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) symptoms in preschool children: study protocol for a pilot randomized controlled trial. *Pilot and Feasibility Studies*,

- 6(1), 169. <https://doi.org/10.1186/s40814-020-00704-z>
- Crivello, A., Barsocchi, P., Girolami, M., & Palumbo, F. (2019). The Meaning of Sleep Quality: A Survey of Available Technologies. *IEEE Access*, 7, 167374–167390. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2953835>
- De Onis, M. (2017). Child growth and development. *Nutrition and Health in a Developing World*, 119–141.
- Dewi Astriana Putri, & Ningsih, S. (2016). Hubungan Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(1), 67–69.
- Fadzil, A. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. *Children*, 8(2), 122. <https://doi.org/10.3390/children8020122>
- HR, H. S. C. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Penebar Media Pustaka.
- Humphreys, K., Zeanah, C., & Scheeringa, M. (2015). Infant Development: The First 3 Years of Life. In *Psychiatry* (pp. 134–158). <https://doi.org/10.1002/9781118753378.ch9>
- Ifalahma, D. (2019). Effect of Baby Massage on Baby's Sleep Quality (Based on Baby Massage Duration and Frequency). *International Conference of Health, Science & Technology*, 7(6), 1–25.
- Lin, P. C., Lee, P. H., Tseng, S. J., Lin, Y. M., Chen, S. R., & Hou, W. H. (2019). Effects of aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 45(March), 156–166. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.06.006>
- Liu, M., Li, Y., Xian, J., Yang, W., Gao, Q., & Yu, J. (2020). Pediatric Tuina (massage) for primary monosymptomatic nocturnal enuresis: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 99(51).
- Mangkuji, B. (2012). *dkk. Asuhan Kebidanan 7 Langkah Soap*. EGC.
- McNelis, M. A. (2018). *Does Lavender Aromatherapy or Tea Improve Quality of Sleep in Women?*
- Michalak, M. (2018). Aromatherapy and methods of applying essential oils. *Archives of Physiotherapy and Global Researches*, 22, 25–31.
- Nudesti, N., & Sulastri, D. (2020). HUBUNGAN BABY MASSAGE DENGAN KUALITAS TIDUR BAYI USIA 3-6 BULAN DI RIU MOM KIDS AND BABY SPA DI SUKOHARJO PATI. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 11(2), 58–65.

- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., & Gozal, D. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health*, 3(1), 6–19.
- Paavonen, E. J., Saarenpää-Heikkilä, O., Morales-Munoz, I., Virta, M., Häkälä, N., Pölkki, P., Kylliäinen, A., Karlsson, H., Paunio, T., & Karlsson, L. (2020). Normal sleep development in infants: findings from two large birth cohorts. *Sleep Medicine*, 69, 145–154. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.01.009>
- Putri, M. F. E. P., Murtaqib, & Hakam, M. (2018). Pengaruh relaksasi aromaterapi jasmine terhadap kualitas tidur pada lansia di Karang Werdha (The effect of jasmine aromatherapy relaxation towards sleeping quality for elderly at elderly association). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(3), 461–468.
- Rohmawati, F. (2018). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Samiasih, A. (2020). *MODUL PIJAT TUI NA PADA ANAK*.
- Sharma, R., Rao, R., Kumar, S., Mahant, S., & Khatkar, S. (2018). Therapeutic Potential of Citronella Essential Oil: A Review. *Current Drug Discovery Technologies*, 15. <https://doi.org/10.2174/1570163815666180718095041>
- Sharma, R., Rao, R., Kumar, S., Mahant, S., & Khatkar, S. (2019). Therapeutic potential of citronella essential oil: a review. *Current Drug Discovery Technologies*, 16(4), 330–339.
- Sheldon, S. H. (2014). Chapter 3 - Development of Sleep in Infants and Children. In S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. B. T.-P. and P. of P. S. M. (Second E. Gozal (Eds.), *Principles and Practice of Pediatric Sleep Medicine* (pp. 17–23). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4557-0318-0.00003-6>
- Sugiyono. (2017). Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Evaluasi. In *Metodelogi Penelitian*.
- Surtinah, N., & Suharto, A. (2018). Benefits of Massage for Infants Aged 3 to 5 Months. *Health Notions*, 2(2), 291–296.
- Tang. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1), 12–16.
- Tham, E. K., Schneider, N., & Broekman, B. F. (2017). Infant sleep and its relation with cognition and growth: a narrative review. *Nature and Science of Sleep*, 9, 135–149. <https://doi.org/10.2147/NSS.S125992>

Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017). Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Current Health Sciences Journal*, 43(1), 20–24.
<https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>



LAMPIRAN



Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Waktu																											
		Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Proposal KTI																												
2	Seminar Proposal KTI																												
3	Revisi seminar proposal																												
4	Perizinan Penelitian																												
5	Persiapan Penelitian																												
6	Pelaksanaan Penelitian																												
7	Pengelolaan data																												
8	Penyusunan laporan KTI																												
9	Sidang hasil KTI																												
10	Revisi Laporan hasil KTI																												

Lampiran 2. Keterangan Lolos Etik



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.335.6/II.3.AU/F/KEPK/VI/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama
Principal Investigator

Puji Agustina Handarini

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

" PENERAPAN PIJAT TUI NA DAN AROMATERAPI
CITRONELLA OIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
BAYI USIA 3-12 BULAN BPM
SRI JUMIYATI, S.TR.KEB "

'APPLICATION OF TUI NA MASSAGE AND
CITRONELLA OIL AROMATHERAPY TOWARDS
SLEEP QUALITY OF BABIES AGED 3-12 MONTHS
BPM SRI JUMIYATI, S.TR.KEB '

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 09 Juni 2021 sampai dengan tanggal 09 September 2021.

This declaration of ethics applies during the period June 09, 2021 until September 09, 2021.

June 09, 2021
Professor and Chairperson,



DYAH PUJI ASTUTI, S.SIT.M.P.H

Lampiran 3 : Sop Pijat *Tui Na* Dan Aromaterapi *Citronella Oil*

	SOP PIJAT TUI NA DAN AROMATERAPI CITRONELLA OIL
PENGERTIAN	Pijat Tui na merupakan Teknik pijat yang lebih spesifik untuk meningkatkan kualitas tidur dengan cara memperlancar peredaran darah bagian kepala, tangan, kaki dan punggung, melalui modifikasi dari akupunktur tanpa jarum. Aromaterapi Citronella Oil merupakan aromaterapi yang bermanfaat meredakan stress dan menenangkan pikiran.
TUJUAN	1. Meningkatkan system kekebalan anak 2. Membantu system pencernaan anak 3. Membantu anak untuk merasa tenang dan tidur lebih nyenyak
INDIKASI	Untuk bayi
KEBIJAKAN	Prosedur ini dilakukan oleh peneliti dengan pemberian Pijat <i>Tui na</i> dan aromaterapi <i>Citronella Oil</i> kepada bayi yang mengalami gangguan tidur.
PERSIAPAN PASIEN	<i>Inform consent</i> kepada Ibu bayi
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. SIKAP DAN PERILAKU 1. Menyambut pasien, memberi salam dan memperkenalkan diri. 2. Menjelaskan maksud dan tujuan. 3. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan. 4. Menanyakan kesiapan kepada

pasien.

5. Memposisikan pasien.
6. Menjaga privasi pasien.
7. Mengawali dengan tazmiyah dan mengakhiri dengan tahmid.

B. CONTENT/ ISI

1. Mencuci tangan menggunakan sabun di air yang mengalir
2. menyiapkan aromaterapi *Citronella Oil*
3. Memposisikan bayi.
4. melakukan pemijatan dengan Langkah Langkah sebagai berikut :
 - a. Letakkan jari telunjuk di pangkal ujung garis mata, ibu jari di dahi, tekan perlahan dan putar searah jarum jam 50-100 kali.



- b. Letakkan dua jari telunjuk di atas pelipis. Kemudian, dari ujung garis pelipis sampai ujung luar garis pelipis, fokuskan pada garis pelipis, sebanyak 30 sampai 50 kali.



- c. Letakkan ibu jari di dahi, lalu letakkan di antara garis pelipis, berikan sedikit tekanan, lalu pijat, putar searah jarum jam sebanyak 30 hingga 60 kali.



- d. Letakkan ibu jari di pelipis, tarik garis lurus dari dua bola mata ke garis rambut, lalu tekankan sedikit, lalu pijat searah jarum jam selama 30-60 kali.



- e. Tarik garis lurus dari ujung daun telinga, lalu letakkan ibu jari Anda di tengah kepala, tekankan sedikit, lalu putar 30-60 kali searah jarum jam dan pijat dengan lembut.



- f. Letakkan ibu jari 2 cm di bawah pergelangan tangan, pijat perlahan dan putar 30-60 kali searah jarum jam di sisi kiri dan kanan untuk menyelesaikan tahap ini.



- g. Letakkan ibu jari di pergelangan tangan, tekan area otot pergelangan tangan, dan putar 30-60 kali searah jarum jam.



- h. Tahap ini dilakukan dengan memijat area 4 cm di bawah lutut dengan ibu jari, memberikan tekanan sedang dan memijat sisi kiri dan kanan searah jarum jam selama 30 hingga 60 kali.



- i. Letakkan ibu jari 3 cm di atas pergelangan kaki, lalu putar 30-60 kali searah jarum jam ke kiri dan kanan, pijat dan tekan perlahan untuk menyelesaikan tahap ini.



- j. Tahap ini dilakukan dengan menambahkan sedikit penekanan, tepatnya di antara jempol kaki dan jari kaki, lalu memutarinya 30-60 kali searah jarum jam di sisi kiri dan kanan.



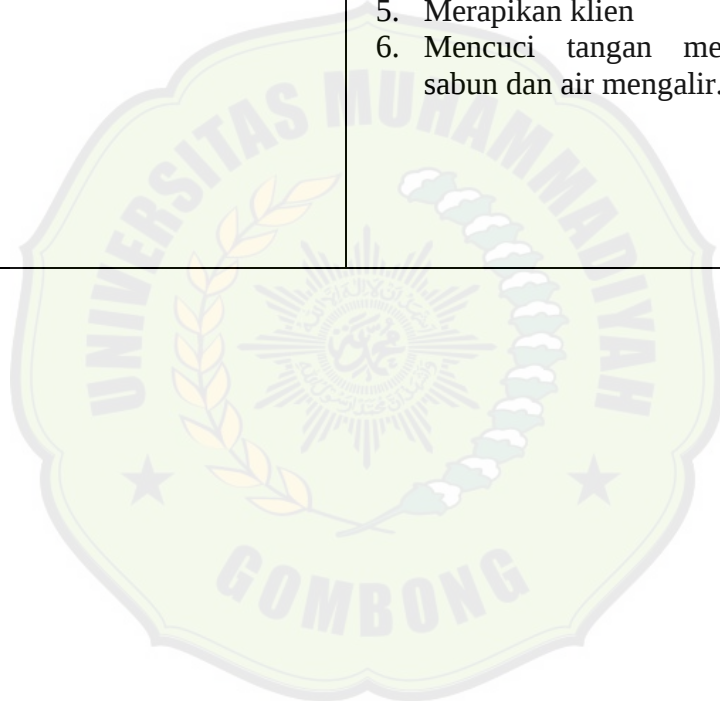
- k. Tahap ini dilakukan dengan menempatkan telapak tangan, kemudian digeser atau digosok dari atas ke bawah, dan sedikit ditekankan 30-60 kali.



- l. Tahap ini dilakukan dengan menempatkan telapak tangan, kemudian digeser atau digosok dari atas ke bawah, dan sedikit ditekankan 30-60 kali.



5. Merapikan klien
6. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir.



Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sari Ariyanti

Umur : 29 tahun

Alamat: Widyad 005/004

Saat ini sedang melakukan penelitian yang berjudul "Penerepan pijat *Tui Na* dan aromaterapi *Citronella Oil* terhadap kualitas tidur bayi" penelitian akan dilakukan pemberian pijatan dan aromaterapi untuk kualitas tidur bayi. Setelah mendapatkan penjelasan tentang penerapan tersebut dari mahasiswa STIKes Muhammadiyah Gombong

Nama : Puji Agustina Handarini

NIM : B1801456

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima Tindakan yaitu penerapan pijat *Tui na* dan pemberian aromaterapi *Citronella oil* untuk kualitas tidur bayi.

Demikian surat pernyataan ini di buat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Klien



(Sari Ariyanti)

Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Tursiyem

Umur : 31 Tahun

Alamat: Waluyo 3/3

Saat ini sedang melakukan penelitian yang berjudul "Penerepan pijat *Tui Na* dan aromaterapi *Citronella Oil* terhadap kualitas tidur bayi" penelitian akan dilakukan pemberian pijatan dan aromaterapi untuk kualitas tidur bayi. Setelah mendapatkan penjelasan tentang penerapan tersebut dari mahasiswa STIKes Muhammadiyah Gombong

Nama : Puji Agustina Handarini

NIM : B1801456

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima Tindakan yaitu penerapan pijat *Tui na* dan pemberian aromaterapi *Citronella oil* untuk kualitas tidur bayi.

Demikian surat pernyataan ini di buat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Klien



(Tursiyem)

Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nurfaela Zaidariyah

Umur : 26 tahun

Alamat: Wulaya 2/3

Saat ini sedang melakukan penelitian yang berjudul "Penerepan pijat *Tui Na* dan aromaterapi *Citronella Oil* terhadap kualitas tidur bayi" penelitian akan dilakukan pemberian pijatan dan aromaterapi untuk kualitas tidur bayi. Setelah mendapatkan penjelasan tentang penerapan tersebut dari mahasiswa STIKes Muhammadiyah Gombong

Nama : Puji Agustina Handarini

NIM : B1801456

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima Tindakan yaitu penerapan pijat *Tui na* dan pemberian aromaterapi *Citronella oil* untuk kualitas tidur bayi.

Demikian surat pernyataan ini di buat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Klien


(Nurfaela Z.)

Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Isnaini

Umur : 30 th

Alamat: waluyo 2 / 4

Saat ini sedang melakukan penelitian yang berjudul "Penerepan pijat *Tui Na* dan aromaterapi *Citronella Oil* terhadap kualitas tidur bayi" penelitian akan dilakukan pemberian pijatan dan aromaterapi untuk kualitas tidur bayi. Setelah mendapatkan penjelasan tentang penerapan tersebut dari mahasiswa STIKes Muhammadiyah Gombong

Nama : Puji Agustina Handarini

NIM : B1801456

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima Tindakan yaitu penerapan pijat *Tui na* dan pemberian aromaterapi *Citronella oil* untuk kualitas tidur bayi.

Demikian surat pernyataan ini di buat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Klien


Isnaini

()

Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Srihartati

Umur : 28 Tahun

Alamat: Waluyo 3/1

Saat ini sedang melakukan penelitian yang berjudul "Penerepan pijat *Tui Na* dan aromaterapi *Citronella Oil* terhadap kualitas tidur bayi" penelitian akan dilakukan pemberian pijatan dan aromaterapi untuk kualitas tidur bayi. Setelah mendapatkan penjelasan tentang penerapan tersebut dari mahasiswa STIKes Muhammadiyah Gombong

Nama : Puji Agustina Handarini

NIM : B1801456

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima Tindakan yaitu penerapan pijat *Tui na* dan pemberian aromaterapi *Citronella oil* untuk kualitas tidur bayi.

Demikian surat pernyataan ini di buat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Klien



(Srihartati)

Pre BpLS.

$$\text{Score} = 1 + 2 + 1 + 0 + 1 + 0 + 1 = 6$$

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa bayi anda mulai tidur malam? 21.00
2. Berapa lama bayi anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 40 menit
3. Pukul berapa bayi anda biasanya bangun pagi? 04.00
4. Berapa lama bayi anda tidur dimalam hari? 7 jam.

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			✓	
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari			✓	
c.	Terbangun karena BAK di malam hari			✓	
d.	Sulit bernafas dengan Baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam Hari		✓		
g.	Kepanasan di malam Hari		✓		
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Selama sebulan terakhir, berapa kali bayi anda menggunakan obat Tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering bayi anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak bayi anda mengalami keluhan?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Kepuasan tidur bayi anda		✓		

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Komponen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu =

2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

$$\text{Score} = 1 + 2 + 1 + 0 + 1 + 0 + 1 = 6$$

KUESIONER
KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa bayi anda mulai tidur malam? 20.00
2. Berapa lama bayi anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 40 menit
3. Pukul berapa bayi anda biasanya bangun pagi? 01.00
4. Berapa lama bayi anda tidur dimalam hari? 7 jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			✓	
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari			✓	
c.	Terbangun karena BAK di malam hari			✓	
d.	Sulit bernafas dengan Baik	✓			
e.	Baruk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam Hari		✓		
g.	Kepanasan di malam Hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Selama sebulan terakhir, berapa kali bayi anda menggunakan obat Tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering bayi anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak bayi anda mengalami keluhan?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Kepuasan tidur bayi anda		✓		

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Komponen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

- 0 = sangat baik
- 1 = baik
- 2 = kurang
- 3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

- ≤ 15 menit = 0
- 16-30 menit = 1
- 31-60 menit = 2
- > 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

- Tidak pernah = 0
- Sekali seminggu = 1
- 2 kali seminggu = 2
- >3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

- Skor 0 = 0

$$Score = 1 + 2 + 1 + 1 + 1 + 0 + 1 = 7$$

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa bayi anda mulai tidur malam? 21.00
2. Berapa lama bayi anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 1 jam
3. Pukul berapa bayi anda biasanya bangun pagi? 06.00
4. Berapa lama bayi anda tidur dimalam hari? 7 jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			✓	
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari			✓	
c.	Terbangun karena BAK di malam hari				✓
d.	Sulit bernafas dengan Baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam Hari	✓			
g.	Kepanasan di malam Hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Selama sebulan terakhir, berapa kali bayi anda menggunakan obat Tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering bayi anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak bayi anda mengalami keluhan?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Kepuasan tidur bayi anda		✓		

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Komponen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomor 9

- 0 = sangat baik
- 1 = baik
- 2 = kurang
- 3 = sangat kurang

2. Komponen 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 nomor 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

- Skor 0 = 0

$$\text{Score} = 1 + 2 + 1 + 0 + 1 + 0 + 1 = 6$$

KUESIONER
KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa bayi anda mulai tidur malam? 20.00
2. Berapa lama bayi anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 45 menit
3. Pukul berapa bayi anda biasanya bangun pagi? 04.00
4. Berapa lama bayi anda tidur dimalam hari? 7 jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			✓	
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari			✓	
c.	Terbangun karena BAK di malam hari			✓	
d.	Sulit bernafas dengan Baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam Hari		✓		
g.	Kepanasan di malam Hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Selama sebulan terakhir, berapa kali bayi anda menggunakan obat Tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering bayi anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak bayi anda mengalami keluhan?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Kepuasan tidur bayi anda		✓		

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Kompenen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

- 0 = sangat baik
- 1 = baik
- 2 = kurang
- 3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

- ≤ 15 menit = 0
- 16-30 menit = 1
- 31-60 menit = 2
- > 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

- Tidak pernah = 0
- Sekali seminggu = 1
- 2 kali seminggu = 2
- >3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

- Skor 0 = 0

Pre by M.

$$\text{Score} = 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 0 = 6$$

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa bayi anda mulai tidur malam? 20.00
2. Berapa lama bayi anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 1 jam
3. Pukul berapa bayi anda biasanya bangun pagi? 05.00
4. Berapa lama bayi anda tidur dimalam hari? 7 jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			✓	
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				✓
c.	Terbangun karena BAK di malam hari			✓	
d.	Sulit bernafas dengan Baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam Hari			✓	
g.	Kepanasan di malam Hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Selama sebulan terakhir, berapa kali bayi anda menggunakan obat Tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering bayi anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak bayi anda mengalami keluhan?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Kepuasan tidur bayi anda		✓		

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Komponen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu =

2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

$$\text{Score} = 0 + 1 + 0 + 0 + 1 + 0 + 2 = 4$$

KUESIONER
KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa bayi anda mulai tidur malam? 21.00
2. Berapa lama bayi anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 20 menit
3. Pukul berapa bayi anda biasanya bangun pagi? 05.00
4. Berapa lama bayi anda tidur dimalam hari? 8 jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		✓		
c.	Terbangun karena BAK di malam hari		✓		
d.	Sulit bernafas dengan Baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam Hari	✓			
g.	Kepanasan di malam Hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Selama sebulan terakhir, berapa kali bayi anda menggunakan obat Tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering bayi anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak bayi anda mengalami keluhan?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Kepuasan tidur bayi anda	✓			

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Kompenen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu =

2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Post by A

$$\text{Score} = 0 + 0 + 0 + 0 + 1 + 0 + 1 = 2$$

KUESIONER
KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa bayi anda mulai tidur malam? 20.00
2. Berapa lama bayi anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 15 Menit
3. Pukul berapa bayi anda biasanya bangun pagi? 05.00
4. Berapa lama bayi anda tidur dimalam hari? 8 jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	✓			
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		✓		
c.	Terbangun karena BAK di malam hari		✓		
d.	Sulit bernafas dengan Baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam Hari		✓		
g.	Kepanasan di malam Hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Selama sebulan terakhir, berapa kali bayi anda menggunakan obat Tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering bayi anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak bayi anda mengalami keluhan?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Kepuasan tidur bayi anda	✓			

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Kompenen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu =

2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Post By FA

$$\text{Score} = 0 + 1 + 0 + 0 + 1 + 0 + 1 = 3$$

KUESIONER
KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa bayi anda mulai tidur malam? 21.00
2. Berapa lama bayi anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 20 menit
3. Pukul berapa bayi anda biasanya bangun pagi? 06.00
4. Berapa lama bayi anda tidur dimalam hari? 8 jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	✓			
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		✓		
c.	Terbangun karena BAK di malam hari			✓	
d.	Sulit bernafas dengan Baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam Hari	✓			
g.	Kepanasan di malam Hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Selama sebulan terakhir, berapa kali bayi anda menggunakan obat Tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering bayi anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak bayi anda mengalami keluhan?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Kepuasan tidur bayi anda	✓			

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Kompenen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu =

2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

$$\text{Score} = 0 + 1 + 0 + 0 + 1 + 0 + 1 = 3$$

KUESIONER
KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa bayi anda mulai tidur malam? 20.00
2. Berapa lama bayi anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 30 menit
3. Pukul berapa bayi anda biasanya bangun pagi? 05.00
4. Berapa lama bayi anda tidur dimalam hari? 8 jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		✓		
c.	Terbangun karena BAK di malam hari		✓		
d.	Sulit bernafas dengan Baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam Hari		✓		
g.	Kepanasan di malam Hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Selama sebulan terakhir, berapa kali bayi anda menggunakan obat Tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering bayi anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak bayi anda mengalami keluhan?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Kepuasan tidur bayi anda	✓			

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Kompenen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

- 0 = sangat baik
- 1 = baik
- 2 = kurang
- 3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

- ≤ 15 menit = 0
- 16-30 menit = 1
- 31-60 menit = 2
- > 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

- Tidak pernah = 0
- Sekali seminggu = 1
- 2 kali seminggu = 2
- >3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

- Skor 0 = 0

$$\text{Score} = 0 + 1 + 0 + 0 + 1 + 0 + 1 = 3$$

Post by M

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa bayi anda mulai tidur malam? 20.00
2. Berapa lama bayi anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 30 menit
3. Pukul berapa bayi anda biasanya bangun pagi? 06.00
4. Berapa lama bayi anda tidur dimalam hari? 9 jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		✓		
c.	Terbangun karena BAK di malam hari			✓	
d.	Sulit bernafas dengan Baik	✓			
e.	Batuk atau mengorok	✓			
f.	Kedinginan di malam Hari		✓		
g.	Kepanasan di malam Hari	✓			
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri	✓			
j.	Alasan lain.....	✓			
6	Selama sebulan terakhir, berapa kali bayi anda menggunakan obat Tidur	✓			
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering bayi anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari		✓		

		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak bayi anda mengalami keluhan?			✓	
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana Kepuasan tidur bayi anda	✓			

KETERANGAN CARA SKORING PSQI

Kompenen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

- 0 = sangat baik
- 1 = baik
- 2 = kurang
- 3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

- ≤ 15 menit = 0
- 16-30 menit = 1
- 31-60 menit = 2
- > 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

- Tidak pernah = 0
- Sekali seminggu = 1
- 2 kali seminggu = 2
- >3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

- Skor 0 = 0



PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Puji Agustina Handarini

NIM : B1801456

Nama Pembimbing : Wulan Rahmadhani S.ST.,M.M.R.,Dr PH

No.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	14 / 02 / 2024	Konsul judul	
2.	18 / 02 / 2024	Acc judul	
3.	22 / 02 / 2024	Konsul BAB I	
4.	3 / 03 / 2024	Revisi BAB I, konsul BAB II	
5.	17 / 03 / 2024	Revisi BAB I, II, konsul BAB III	
6.	31 / 03 / 2024	Revisi BAB III	
7.	6 / 04 / 2024	Revisi BAB III, konsul lampiran	
8.	8 / 04 / 2024	Revisi Kuesioner	
9.	10 / 4 / 2024	Acc BAB 1, 2, 3	
10.	26 / 4 / 2024	Acc post editing	



PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Puji Agustina Handarini

NIM : B1801456

Nama Pembimbing : Wulan Rahmadhani S.ST.,M.M.R.,Dr PH

No.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	21/7 2024	Konsul QAB 4,5	B
2.	26/7 2024	Revisi QAB 4,5	Ro
3.	27/7 2024	Acc QAB 4,5	Ro
4.	3/8 2024	Acc port Rdang	Ro
5.	5/8 2024	Konsul Abstrak	Ro
6.	7/8 2024	Revisi abstrak	Ro
7.	10/8 2024	Revisi Abstrak	Ro
8.	20/8 2024	Acc Abstrak	B
9.			
10.			