

LAMPIRAN I

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Layinatun Ni'mah

Tempat, tanggal lahir : Pati, 11 November 1988

Alamat : Buluh Rampai rt 08 rw 03

Kec. Seberida, Kab. Indragiri Hulu, Riau

Riwayat Pendidikan:

1. MI Sirojul Huda, lulus tahun 2001
2. MTS Roudlatul Ulum Pati, lulus tahun 2004
3. MA Banat Kudus, lulus tahun 2007
4. Masuk Progam DIV Fisioterapi UMS tahun 2007



SEHAT · SEJAHTERA · ISLAMI

RUMAH SAKIT "PKU MUHAMMADIYAH"

Jl. Ronggowarsito 130 Telp. 714578 (Hunting) Sala
Izin Dep. Kes. RI YAN MED.02.04.2.2.1006.

KODE POS 57131

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

No. : 012 /Skr/RS-PKU/ V /2011

Direktur RS PKU Muhammadiyah Surakarta, menerangkan bahwa :

Nama : Layinatun Ni'mah.
NIM : J110070087.
Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi DIV
Fisioterapi UMS.

Tersebut diatas benar-benar telah melakukan Penelitian untuk penulisan skripsi dengan judul "*Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Pada Trisemester Ketiga*".

Demikian, surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 14 Mei 2011.

RS PKU Muhammadiyah Surakarta

Direktur,



Dr. R. Ariswati. M.Kes

N I K. 001. 412

SURAT KETERANGAN

Menerangkan bahwa sesungguhnya mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Layinatun Ni'mah

NIM : J110070087

Pogdi : Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Diploma 1V
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Benar-benar melaksanakan penelitian pada ibu hamil di Klinik Bersalin Annur Karanganyar. Adapun penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2011 dengan judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kuantitas Tidur Ibu hamil Pada Trimester ketiga".

Karanganyar, Maret 2011

Mengetahui



(Surti Iskandar Ankeb)

LAMPIRAN 3

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Ibu/Responden

Di RS. PKU Muhammadiyah

Surakarta.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Layinatun Ni'mah

NIM : J110070087

Adalah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang melakukan penelitian dengan judul: **“Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Pada Trimester Ketiga”**.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka saya mohon kesediaan ibu untuk menjadi responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas perhatian, kerjasama dan kesediaan ibu menjadi responden saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya

(Layinatun Ni'mah)

PERSETUJUAN TINDAKAN FISIOTERAPI

(Informed consent)

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti atau yang membantunya tentang maksud atau tujuan penelitian, cara pelaksanaannya dan konsekuensinya, demi manfaat yang sebesar-besarnya bagi pemeliharaan kesehatan saya dan bagi kemajuan upaya pelayanan kesehatan, dengan ini menyatakan :

1. Memahami sepenuhnya maksud atau tujuan penelitian, cara pelaksanaan dan konsekuensinya,
2. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal yang berkaitan dengan keluhan yang saya derita.
3. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
4. Bersedia menghubungi peneliti bila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
5. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
6. Tidak akan membebani peneliti berkaitan dengan biaya dan tindakan atas keluhan yang saya derita dan penyelenggaraan penelitian ini.

Peneliti

Yang menyatakan persetujuan

(Layinatun Ni'mah)

()

LAMPIRAN

KUESIONER PENELITIAN PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL PADA TRIMESTER KETIGA

Identitas peserta

Nama :

Umur :

Alamat :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Usia Kehamilan :

Pemeriksaan Vital Sign

Tekanan darah :

Denyut nadi :

Pernafasan :

Suhu tubuh :

Tinggi badan :

Berat badan :

Harap mengisi kuesioner ini dengan apa yang sebenarnya anda rasakan.

1. Apakah di trimester ketiga anda lebih merasa cemas dan khawatir (seperti rasa takut akan proses persalinan yang tidak normal, kecemasan tentang apakah

bayi anda dapat lahir dengan selamat, dan khawatir apabila bayi anda lahir dalam keadaan tidak normal)?

- a. Ya
- b. Tidak

2. Apakah anda merasakan ketidaknyamanan fisik (seperti sakit punggung bawah, dan rasa pegal-pegal pada badan)?

- a. Ya
- b. Tidak

3. Apakah keluhan pada soal ke 1 atau ke 2 membuat anda susah untuk tidur tidur?

- a. Ya
- b. Tidak

4. Berapa jam biasanya anda tidur dalam sehari semalam?.....

5. Apakah gangguan tidur yang anda alami membuat anda tidak nyaman?

- a. Ya
- b. Tidak

6. Apakah anda mengkonsumsi obat tertentu untuk mengatasi gangguan tidur anda (mengkonsumsi obat tertentu yang dapat mempengaruhi tidur anda)?

- a. Ya
- b. Tidak

7. Apakah gangguan tidur yang anda rasakan hanya pada masa kehamilan saja?

- a. Ya
- b. Tidak

8. Apakah anda mempunyai keluhan seperti penyakit jantung, penyakit paru, kehamilan kembar, riwayat perdarahan, kelainan letak plasenta, hipertensi atau penyakit lain yang tidak disebut di atas?
- a. Ya (sebutkan).....
 - b. tidak
9. Berapa jumlah anak yang anda miliki?.....anak
10. Apakah pekerjaan suami anda?.....
11. Apakah anda mengikuti senam hamil?
- a. Ya,
 - b. Tidak

HASIL SPSS SAMPEL TIDAK SENAM

UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|--------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| JUMLAH TIDUR TIDAK SENAM | 13 | 100.0% | 0 | .0% | 13 | 100.0% |

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| JUMLAH TIDUR TIDAK SENAM | .249 | 13 | .027 | .813 | 13 | .010 |

a. Lilliefors Significance Correction

HASIL SPSS SAMPEL SENAM

NORMALITAS

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|----------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| JUMLAH TIDUR (SENAM) | 9 | 100.0% | 0 | .0% | 9 | 100.0% |

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| JUMLAH TIDUR (SENAM) | .355 | 9 | .002 | .773 | 9 | .010 |

a. Lilliefors Significance Correction

HOMOGENITAS

Descriptives

KUANTITAS TIDUR

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|-------------|----|-------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| TIDAK SENAM | 13 | 5.346 | .6253 | .1734 | 4.968 | 5.724 | 4.0 | 6.0 |
| SENAM | 9 | 7.278 | .5652 | .1884 | 6.843 | 7.712 | 6.5 | 8.0 |
| Total | 22 | 6.136 | 1.1358 | .2422 | 5.633 | 6.640 | 4.0 | 8.0 |

Test of Homogeneity of Variances

KUANTITAS TIDUR

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .139 | 1 | 20 | .713 |

ANOVA

KUANTITAS TIDUR

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|-------------|------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| Between Groups | (Combined) | | 19.843 | 1 | 19.843 | 54.756 | .000 |
| | Linear Term | Unweighted | 19.843 | 1 | 19.843 | 54.756 | .000 |
| | | Weighted | 19.843 | 1 | 19.843 | 54.756 | .000 |
| Within Groups | | | 7.248 | 20 | .362 | | |
| Total | | | 27.091 | 21 | | | |

WILCOXON TEST (kontrol)

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|---------|----|--------|----------------|---------|---------|
| SEBELUM | 13 | 5.3462 | .62532 | 4.00 | 6.00 |
| SESUDAH | 13 | 5.4615 | .69106 | 4.00 | 6.50 |

Ranks

| | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------|-----------------|-----------|--------------|
| SESUDAH - SEBELUM | | | |
| Negative Ranks | 0 ^a | .00 | .00 |
| Positive Ranks | 3 ^b | 2.00 | 6.00 |
| Ties | 10 ^c | | |
| Total | 13 | | |

a. SESUDAH < SEBELUM

b. SESUDAH > SEBELUM

c. SESUDAH = SEBELUM

Test Statistics^b

| | SESUDAH - SEBELUM |
|------------------------|---------------------|
| Z | -1.732 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .083 |

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

WILCOXON TEST (perlakuan)

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|---------------|---|--------|----------------|---------|---------|
| SEBELUM SENAM | 9 | 5.333 | .5590 | 4.5 | 6.0 |
| SESUDAH SENAM | 9 | 7.2778 | .56519 | 6.50 | 8.00 |

Ranks

| | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------------------|---|---|----------------------|
| SESUDAH SENAM - SEBELUM SENAM | Negative Ranks Positive Ranks Ties Total | 0 ^a 9 ^b 0 ^c 9 | .00 45.00 |

- a. SESUDAH SENAM < SEBELUM SENAM
- b. SESUDAH SENAM > SEBELUM SENAM
- c. SESUDAH SENAM = SEBELUM SENAM

Test Statistics^b

| | |
|------------------------|--|
| | SESUDAH SENAM - SEBELUM SENAM |
| Z | -2.887 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .004 |

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Mann-Whitney Test

Ranks

| kelompok | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------|----|-----------|--------------|
| selisih Kontrol | 13 | 7.00 | 91.00 |
| Perlakuan | 9 | 18.00 | 162.00 |
| Total | 22 | | |

Test Statistics^b

| | selisih |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U | .000 |
| Wilcoxon W | 91.000 |
| Z | -4.220 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .000 ^a |

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL KELOMPOK PERLAKUAN

| Subyek | Sebelum perlakuan (jam) | Sesudah perlakuan (jam) | Selisih (jam) |
|-----------|-------------------------|-------------------------|---------------|
| 1 | 5.0 | 7.0 | 2.0 |
| 2 | 5.0 | 7.0 | 2.0 |
| 3 | 6.0 | 8.0 | 2.0 |
| 4 | 5.0 | 7.0 | 2.0 |
| 5 | 4.5 | 6.5 | 2.0 |
| 6 | 5.5 | 7.0 | 1.5 |
| 7 | 5.0 | 7.0 | 2.0 |
| 8 | 6.0 | 8.0 | 2.0 |
| 9 | 6.0 | 8.0 | 2.0 |
| Jumlah | 48.0 | 65.5 | 17.5 |
| Rata-rata | 5.3 | 7.3 | 1.9 |

KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL KELOMPOK KONTROL

| Subyek | Sebelum perlakuan (jam) | Sesudah perlakuan (jam) | Selisih (jam) |
|-----------|-------------------------|-------------------------|---------------|
| 1 | 5.0 | 5.0 | 0.0 |
| 2 | 4.0 | 4.0 | 0.0 |
| 3 | 6.0 | 6.0 | 0.0 |
| 4 | 6.0 | 6.5 | 0.5 |
| 5 | 5.0 | 5.0 | 0.0 |
| 6 | 5.5 | 6.0 | 0.5 |
| 7 | 6.0 | 6.0 | 0.0 |
| 8 | 5.0 | 5.0 | 0.0 |
| 9 | 5.0 | 5.0 | 0.0 |
| 10 | 6.0 | 6.0 | 0.0 |
| 11 | 5.0 | 5.5 | 0.5 |
| 12 | 6.0 | 6.0 | 0.0 |
| 13 | 5.0 | 5.0 | 0.0 |
| Jumlah | 69.5 | 71.0 | 1.5 |
| Rata-rata | 5.3 | 5.5 | 0.1 |

LAMPIRAN 6

DOKUMENTASI





| |
|--------------------------|
| SENAM (PERLAKUAN) |
|--------------------------|

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Sadiyah
 Alamat : Purwonegaran

Umur : 31 Tahun
 Usia Kandungan : 8 bulan/32 minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Rabu, 2 Maret | 10.00 | 12.00 | 11.00 | 05.00 | 8 |
| Kamis, 3 Maret | 11.00 | 12.00 | 11.00 | 05.00 | 8 |
| Jum'at 4 Maret | 12.00 | 14.00 | 09.00 | 04.00 | 9 |
| Sabtu, 5 Maret | 11.00 | 13.00 | 10.00 | 04.30 | 9 |
| Minggu, 6 Maret | 11.00 | 13.00 | 10.30 | 05.00 | 8,5 |
| Senin, 7 Maret | 11.00 | 11.00 | 09.00 | 04.00 | 8 |
| Selasa, 8 Maret | 10.30 | 11.30 | 09.00 | 04.30 | 8,5 |
| Rabu, 9 Maret | 10.00 | 12.00 | 11.00 | 04.00 | 7 |
| Kamis, 10 Maret | 11.00 | 13.00 | 10.00 | 04.30 | 8,5 |
| Jum'at 11 Maret | 10.00 | 11.00 | 10.00 | 04.00 | 7 |
| Sabtu, 12 Maret | 10.30 | 11.30 | 09.00 | 04.30 | 8,5 |
| Minggu, 13 Maret | 10.00 | 12.00 | 11.00 | 04.00 | 7 |
| Senin, 14 Maret | 11.30 | 12.30 | 11.00 | 05.00 | 7 |
| Selasa, 15 Maret | 12.00 | 13.00 | 11.00 | 05.00 | 7 |
| Rabu, 16 Maret | 10.00 | 12.00 | 10.00 | 04.00 | 8 |
| Kamis, 17 Maret | 10.30 | 11.30 | 10.00 | 05.00 | 8 |
| Jum'at, 18 Maret | 11.00 | 13.00 | 10.30 | 05.00 | 8,5 |
| Sabtu, 19 Maret | 12.00 | 14.00 | 10.00 | 04.00 | 8 |
| Minggu, 20 Maret | 10.00 | 11.00 | 09.00 | 04.00 | 8 |
| Senin, 21 Maret | 10.30 | 11.30 | 09.00 | 04.30 | 8,5 |
| Selasa, 22 Maret | 10.00 | 13.00 | 09.30 | 04.30 | 9,5 |
| Rabu, 23 Maret | 10.30 | 12.30 | 09.30 | 04.00 | 8,5 |
| Kamis, 24 Maret | 11.00 | 12.00 | 11.00 | 05.00 | 8 |
| Jum'at, 25 Maret | 10.00 | 11.00 | 09.00 | 03.00 | 7 |
| Sabtu, 26 Maret | 11.30 | 12.00 | 09.30 | 05.30 | 8,5 |
| Minggu, 27 Maret | 11.00 | 12.00 | 08.00 | 04.00 | 9 |
| Senin, 28 Maret | 10.00 | 11.00 | 09.00 | 04.00 | 8 |
| Selasa, 29 Maret | - | | 09.00 | 04.30 | 7,5 |
| Rabu, 30 Maret | - | | 08.00 | 05.00 | 9 |
| Kamis, 31 Maret | - | | 09.30 | 04.00 | 6,5 |
| Jumlah | | | | | 241,5 |
| Rata-rata | | | | | 8,05 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Elfrita Novi Mayadewi
 Alamat : Waringenrejo

Umur : 24 Tahun
 Usia Kandungan : 8 bulan

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Kamis, 3 Maret | 15.00 | 16.00 | 21.00 | 04.30 | 8,5 |
| Jum'at 4 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 22.00 | 04.30 | 6,5 |
| Minggu, 6 Maret | 15.00 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 6,5 |
| Senin, 7 Maret | 13.00 | 14.30 | 23.00 | 05.00 | 7,5 |
| Selasa, 8 Maret | 14.30 | 15.30 | 22.00 | 04.00 | 7 |
| Rabu, 9 Maret | 14.30 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Kamis, 10 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 04.30 | 7 |
| Jum'at 11 Maret | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Sabtu, 12 Maret | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 04.00 | 6 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 22.00 | 04.00 | 6 |
| Selasa, 15 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 23.00 | 05.00 | 6 |
| Jum'at, 18 Maret | 16.00 | 17.00 | 22.00 | 05.00 | 8 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 23.00 | 05.30 | 6,5 |
| Minggu, 20 Maret | 15.00 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 6,5 |
| Senin, 21 Maret | 16.30 | 17.00 | 23.00 | 04.00 | 5,5 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Rabu, 23 Maret | 15.00 | 16.30 | 22.00 | 05.00 | 8,5 |
| Kamis, 24 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Jum'at, 25 Maret | 14.00 | 15.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Sabtu, 26 Maret | 16.00 | 17.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 27 Maret | 14.30 | 15.00 | 23.00 | 04.30 | 6 |
| Senin, 28 Maret | 16.00 | 16.30 | 22.00 | 04.30 | 7 |
| Selasa, 29 Maret | 15.30 | 16.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Rabu, 30 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Kamis, 31 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Jumlah | | | | | 211 |
| Rata-rata | | | | | 7,03 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Maesaroh Sukriyah
Alamat : Sondakan

Umur : 30 Tahun
Usia Kandungan : 28 minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Rabu, 2 Maret | 13.00 | 14.30 | 23.00 | 05.00 | 7,5 |
| Kamis, 3 Maret | - | - | 22.00 | 04.30 | 6,5 |
| Jum'at 4 Maret | 15.00 | 16.00 | 21.00 | 04.30 | 8,5 |
| Sabtu, 5 Maret | 15.00 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 6,5 |
| Minggu, 6 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Selasa, 8 Maret | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 9 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 04.30 | 8 |
| Kamis, 10 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Sabtu, 12 Maret | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 13 Maret | 14.30 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Senin, 14 Maret | 14.30 | 15.30 | 22.00 | 04.00 | 7 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 22.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 16 Maret | 14.30 | 15.30 | 22.00 | 04.00 | 7 |
| Kamis, 17 Maret | 14.00 | 15.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Jum'at, 18 Maret | 15.00 | 16.30 | 22.00 | 05.00 | 8,5 |
| Sabtu, 19 Maret | 16.30 | 17.00 | 23.00 | 04.00 | 5,5 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 23.00 | 05.30 | 6,5 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Rabu, 23 Maret | 15.00 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 6,5 |
| Kamis, 24 Maret | 16.00 | 17.00 | 22.00 | 05.00 | 8 |
| Jum'at, 25 Maret | - | - | 23.00 | 05.00 | 6 |
| Sabtu, 26 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 27 Maret | 15.30 | 16.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Senin, 28 Maret | 14.30 | 15.30 | 23.00 | 04.30 | 6 |
| Selasa, 29 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Rabu, 30 Maret | 16.00 | 16.30 | 22.00 | 04.30 | 7 |
| Kamis, 31 Maret | 16.00 | 17.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Jumlah | | | | | 210 |
| Rata-rata | | | | | 7 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Sendi Nurulita
 Alamat : Widorejo

Umur : 22 Tahun
 Usia Kandungan : 8 bulan/32 minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Rabu, 2 Maret | 10.30 | 12.00 | 22.00 | 05.00 | 8,5 |
| Kamis, 3 Maret | 12.00 | 14.00 | 23.00 | 05.00 | 8 |
| Jum'at 4 Maret | 12.00 | 13.00 | 22.30 | 05.00 | 9 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 20.30 | 04.30 | 8 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Senin, 7 Maret | 13.00 | 14.30 | 23.00 | 05.00 | 7,5 |
| Selasa, 8 Maret | 11.30 | 14.00 | 22.30 | 04.30 | 8,5 |
| Rabu, 9 Maret | 14.00 | 16.00 | 22.00 | 04.30 | 8,5 |
| Kamis, 10 Maret | 12.00 | 13.00 | 22.00 | 05.00 | 8 |
| Jum'at 11 Maret | 12.00 | 13.00 | 22.00 | 05.00 | 8 |
| Sabtu, 12 Maret | 10.30 | 14.00 | 22.30 | 04.30 | 8,5 |
| Minggu, 13 Maret | 11.00 | 14.00 | 22.00 | 05.00 | 10 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 22.00 | 06.00 | 8 |
| Selasa, 15 Maret | 10.00 | 12.00 | 21.30 | 04.30 | 8 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 22.00 | 04.30 | 6,5 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Jum'at, 18 Maret | 15.00 | 16.00 | 21.00 | 04.30 | 6,5 |
| Sabtu, 19 Maret | 15.00 | 16.30 | 22.00 | 05.00 | 8,5 |
| Minggu, 20 Maret | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 06.00 | 8 |
| Senin, 21 Maret | 14.30 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Selasa, 22 Maret | 13.00 | 14.00 | 22.00 | 04.00 | 8 |
| Rabu, 23 Maret | 16.00 | 17.00 | 22.00 | 05.00 | 8 |
| Kamis, 24 Maret | 15.00 | 16.30 | 22.00 | 05.00 | 8 |
| Jum'at, 25 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Sabtu, 26 Maret | 14.30 | 15.00 | 23.00 | 04.30 | 6 |
| Minggu, 27 Maret | 16.00 | 17.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Senin, 28 Maret | 11.30 | 13.00 | 22.00 | 05.00 | 8,5 |
| Selasa, 29 Maret | 10.00 | 12.00 | 23.00 | 04.30 | 6,5 |
| Rabu, 30 Maret | 12.30 | 14.00 | 22.30 | 05.00 | 8 |
| Kamis, 31 Maret | 10.30 | 14.30 | 23.00 | 04.30 | 8 |
| Jumlah | | | | | 237,5 |
| Rata-rata | | | | | 8 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Wartini Sulistyani
 Alamat : Jln. Tirtosari

Umur : 31 Tahun
 Usia Kandungan : 7 bulan/28 minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 10.00 | 05.30 | 7 |
| Kamis, 3 Maret | - | - | 11.00 | 05.30 | 6,5 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 09.30 | 06.00 | 8,5 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 09.00 | 04.30 | 7,5 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Selasa, 8 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 9 Maret | 13.00 | 14.00 | 10.00 | 04.30 | 7,5 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 09.00 | 03.30 | 6,5 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 09.00 | 04.00 | 7 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 10.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 08.00 | 03.30 | 7,5 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 10.30 | 05.00 | 6,5 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 09.00 | 04.00 | 7 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 10.00 | 04.30 | 6,5 |
| Jum'at, 18 Maret | 13.00 | 14.00 | 12.00 | 05.30 | 6,5 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 10.00 | 04.30 | 6,5 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 09.00 | 03.30 | 6,5 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 05.30 | 04.00 | 7,5 |
| Rabu, 23 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Kamis, 24 Maret | - | - | 10.00 | 05.00 | 7 |
| Jum'at, 25 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Sabtu, 26 Maret | - | - | 10.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 27 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 28 Maret | - | - | 11.00 | 05.30 | 6,5 |
| Selasa, 29 Maret | - | - | 09.00 | 04.00 | 7 |
| Rabu, 30 Maret | - | - | 09.30 | 04.30 | 6 |
| Kamis, 31 Maret | - | - | 12.00 | 06.00 | 6 |
| Jumlah | | | | | 195,5 |
| Rata-rata | | | | | 6,5 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Sari
 Alamat : Solo

Umur : 37 Tahun
 Usia Kandungan : 8 bulan/32 minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Sabtu, 26 Februari | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 27 Februari | 14.30 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Senin, 28 Februari | 14.30 | 15.30 | 22.00 | 04.00 | 7 |
| Selasa, 1 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Kamis, 3 Maret | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 04.00 | 6 |
| Jum'at 4 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 04.30 | 7 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 22.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 23.00 | 05.00 | 6 |
| Selasa, 8 Maret | 16.00 | 17.00 | 22.00 | 05.00 | 8 |
| Rabu, 9 Maret | 15.00 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 6,5 |
| Kamis, 10 Maret | 16.30 | 17.00 | 23.00 | 04.00 | 5,5 |
| Jum'at 11 Maret | 15.00 | 16.30 | 22.00 | 05.00 | 8,5 |
| Sabtu, 12 Maret | 14.00 | 15.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 23.00 | 05.30 | 6,5 |
| Rabu, 16 Maret | 15.00 | 16.00 | 21.00 | 04.30 | 8,5 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 22.00 | 04.30 | 6,5 |
| Jum'at, 18 Maret | 13.00 | 14.30 | 23.00 | 05.00 | 7,5 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Senin, 21 Maret | 14.30 | 15.00 | 23.00 | 04.30 | 6 |
| Selasa, 22 Maret | 16.00 | 16.30 | 22.00 | 04.30 | 7 |
| Rabu, 23 Maret | 15.30 | 16.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Kamis, 24 Maret | 16.00 | 17.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Jum'at, 25 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Sabtu, 26 Maret | 15.00 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 6,5 |
| Minggu, 27 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Jumlah | | | | | 211 |
| Rata-rata | | | | | 7,03 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Kamalia Khalid
 Alamat : Fajar Indah

Umur : 26 Tahun
 Usia Kandungan : 29 minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Sabtu, 26 Februari | 13.00 | 14.00 | 23.00 | 06.00 | 8 |
| Minggu, 27 Februari | 12.30 | 14.00 | 22.00 | 04.30 | 8 |
| Senin, 28 Februari | 13.30 | 14.00 | 22.00 | 06.00 | 8,5 |
| Selasa, 1 Maret | 12.30 | 14.30 | 21.00 | 04.30 | 9,5 |
| Rabu, 2 Maret | 13.00 | 14.30 | 22.00 | 05.00 | 8,5 |
| Kamis, 3 Maret | 12.00 | 13.00 | 23.00 | 06.00 | 8 |
| Jum'at 4 Maret | 11.30 | 13.30 | 22.00 | 04.30 | 8,5 |
| Sabtu, 5 Maret | 12.00 | 14.00 | 23.00 | 05.30 | 8,5 |
| Minggu, 6 Maret | 12.00 | 12.30 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 21.00 | 05.30 | 8,5 |
| Selasa, 8 Maret | 12.30 | 13.30 | 22.00 | 05.00 | 8 |
| Rabu, 9 Maret | 13.00 | 14.30 | 22.00 | 04.30 | 8 |
| Kamis, 10 Maret | 14.00 | 14.30 | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Jum'at 11 Maret | 12.30 | 13.00 | 21.30 | 05.00 | 8 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Senin, 14 Maret | 12.30 | 14.00 | 21.30 | 04.00 | 8 |
| Selasa, 15 Maret | 13.30 | 14.30 | 23.00 | 05.30 | 7,5 |
| Rabu, 16 Maret | 12.00 | 13.30 | 21.30 | 04.30 | 8,5 |
| Kamis, 17 Maret | 13.00 | 14.00 | 22.00 | 04.30 | 7,5 |
| Jum'at, 18 Maret | 14.00 | 14.30 | 21.30 | 05.30 | 8,5 |
| Sabtu, 19 Maret | 13.30 | 14.00 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Minggu, 20 Maret | 13.00 | 14.00 | 22.30 | 05.30 | 8 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Selasa, 22 Maret | 12.00 | 13.00 | 23.00 | 05.30 | 7,5 |
| Rabu, 23 Maret | 13.30 | 14.30 | 22.00 | 04.30 | 7,5 |
| Kamis, 24 Maret | 14.30 | 15.00 | 21.00 | 04.30 | 8 |
| Jum'at, 25 Maret | 13.30 | 14.30 | 22.30 | 05.00 | 7,5 |
| Sabtu, 26 Maret | 13.30 | 14.00 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Minggu, 27 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Jumlah | | | | | 293,5 |
| Rata-rata | | | | | 7,98 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Nuha
Alamat : Badran

Umur : 26 Tahun
Usia Kandungan : 34 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Sabtu, 26 Februari | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Minggu, 27 Februari | - | - | 22.00 | 04.30 | 6,5 |
| Senin, 28 Februari | 13.00 | 14.30 | 23.00 | 05.00 | 7,5 |
| Selasa, 1 Maret | 15.00 | 16.00 | 21.00 | 04.30 | 8,5 |
| Rabu, 2 Maret | 15.00 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 6,5 |
| Kamis, 3 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 22.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 7 Maret | 14.30 | 15.30 | 22.00 | 04.00 | 7 |
| Selasa, 8 Maret | 14.30 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Rabu, 9 Maret | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Kamis, 10 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Jum'at 11 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 04.30 | 7 |
| Sabtu, 12 Maret | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 04.00 | 6 |
| Minggu, 13 Maret | 16.00 | 17.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Senin, 14 Maret | 16.00 | 16.30 | 22.00 | 04.30 | 7 |
| Selasa, 15 Maret | 14.30 | 15.00 | 23.00 | 04.30 | 6 |
| Rabu, 16 Maret | 15.30 | 16.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 23.00 | 05.00 | 6 |
| Minggu, 20 Maret | 15.00 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 6,5 |
| Senin, 21 Maret | 16.00 | 17.00 | 22.00 | 05.00 | 8 |
| Selasa, 22 Maret | 14.00 | 15.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Rabu, 23 Maret | 15.00 | 16.30 | 22.00 | 05.00 | 8,5 |
| Kamis, 24 Maret | 16.30 | 17.00 | 23.00 | 04.00 | 5,5 |
| Jum'at, 25 Maret | - | - | 23.00 | 05.30 | 6,5 |
| Sabtu, 26 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Minggu, 27 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Jumlah | | | | | 211 |
| Rata-rata | | | | | 7,03 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : DS
 Alamat : Gondekan

Umur : 34 Tahun
 Usia Kandungan : 34 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Sabtu, 26 Februari | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 27 Februari | 14.30 | 15.00 | 23.00 | 04.30 | 6 |
| Senin, 28 Februari | 15.30 | 16.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Selasa, 1 Maret | 16.00 | 16.30 | 22.00 | 04.30 | 7 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Kamis, 3 Maret | 13.00 | 14.30 | 23.00 | 05.00 | 7,5 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 22.00 | 04.30 | 6,5 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 21.00 | 05.00 | 8 |
| Minggu, 6 Maret | 15.00 | 16.00 | 21.00 | 04.30 | 8,5 |
| Senin, 7 Maret | 15.00 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 6,5 |
| Selasa, 8 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 22.00 | 04.00 | 6 |
| Jum'at 11 Maret | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 04.00 | 6 |
| Sabtu, 12 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 04.30 | 7 |
| Minggu, 13 Maret | 14.30 | 15.30 | 22.00 | 04.00 | 7 |
| Senin, 14 Maret | 14.30 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Selasa, 15 Maret | 15.00 | 16.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Rabu, 16 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 05.00 | 7,5 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 22.00 | 05.00 | 7 |
| Jum'at, 18 Maret | 15.00 | 15.30 | 22.00 | 04.30 | 7 |
| Sabtu, 19 Maret | 14.00 | 15.00 | 23.00 | 05.00 | 7 |
| Minggu, 20 Maret | 15.00 | 16.30 | 22.00 | 05.00 | 8,5 |
| Senin, 21 Maret | 16.30 | 17.00 | 23.00 | 04.00 | 5,5 |
| Selasa, 22 Maret | 16.00 | 17.00 | 22.00 | 05.00 | 8 |
| Rabu, 23 Maret | 15.00 | 15.30 | 23.00 | 05.00 | 6,5 |
| Kamis, 24 Maret | - | - | 23.00 | 05.00 | 6 |
| Jum'at, 25 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Sabtu, 26 Maret | - | - | 22.00 | 05.30 | 7,5 |
| Minggu, 27 Maret | - | - | 23.00 | 05.30 | 6,5 |
| Jumlah | | | | | 211 |
| Rata-rata | | | | | 7,03 |

TIDAK SENAM (KONTROL)**BLANGKO RECALL PENELITIAN**

Nama : Sri Hartati
Alamat : Banyuanyar

Umur : 36 Tahun
Usia Kandungan : 36 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Kamis, 17 Februari | - | - | 01.00 | 05.00 | 4 |
| Jum'at, 18 Februari | - | - | 11.00 | 03.00 | 4 |
| Sabtu, 19 Februari | - | - | 11.00 | 03.00 | 4 |
| Minggu, 20 Februari | - | - | 01.00 | 05.00 | 4 |
| Senin, 21 Februari | - | - | 11.00 | 03.00 | 4 |
| Selasa, 22 Februari | - | - | 12.00 | 04.30 | 7,5 |
| Rabu, 23 Februari | - | - | 12.00 | 04.00 | 7 |
| Kamis, 24 Februari | - | - | 12.00 | 04.00 | 7 |
| Jum'at, 25 Februari | - | - | 10.15 | 02.45 | 7 |
| Sabtu, 26 Februari | - | - | 11.00 | 02.30 | 3,5 |
| Minggu, 27 Februari | - | - | 12.00 | 04.00 | 7 |
| Senin, 28 Februari | - | - | 11.00 | 05.00 | 7 |
| Selasa, 1 Maret | - | - | 12.00 | 05.30 | 3,5 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 11.30 | 03.00 | 3,5 |
| Kamis, 3 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 12.00 | 04.30 | 4,5 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 11.00 | 03.00 | 4 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Selasa, 8 Maret | - | - | 11.00 | 04.30 | 5 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 12.00 | 04.30 | 3,5 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 12.00 | 04.30 | 4,5 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 11.00 | 03.00 | 4 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 11.00 | 03.00 | 4 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 11.00 | 03.00 | 4 |
| Jumlah | | | | | 122,5 |
| Rata-rata | | | | | 4,08 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Sarwati
 Alamat : Kerten

Umur : 35 Tahun
 Usia Kandungan : 28 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Jum'at, 18 Februari | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Sabtu, 19 Februari | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Minggu, 20 Februari | - | - | 10.00 | 04.30 | 6,5 |
| Senin, 21 Februari | 09.00 | 10.00 | 10.00 | 03.00 | 6 |
| Selasa, 22 Februari | 09.30 | 10.00 | 11.00 | 04.00 | 5,5 |
| Rabu, 23 Februari | 09.30 | 10.00 | 11.00 | 04.30 | 6 |
| Kamis, 24 Februari | 10.00 | 11.00 | 11.00 | 04.00 | 6 |
| Jum'at, 25 Februari | - | - | 09.30 | 02.30 | 5,5 |
| Sabtu, 26 Februari | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Minggu, 27 Februari | - | - | 09.00 | 04.30 | 7 |
| Senin, 28 Februari | 10.00 | 10.30 | 10.30 | 03.00 | 6 |
| Selasa, 1 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.30 | 04.30 | 6 |
| Rabu, 2 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.30 | 04.00 | 7,5 |
| Kamis, 3 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Senin, 7 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.00 | 03.00 | 6 |
| Selasa, 8 Maret | 12.00 | 12.30 | 11.00 | 04.30 | 6 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Jumlah | | | | | 178 |
| Rata-rata | | | | | 5,93 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Dewi
Alamat : Gondang

Umur : 24 Tahun
Usia Kandungan : 29 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Jum'at, 18 Februari | 09.30 | 10.00 | 11.00 | 04.30 | 6 |
| Sabtu, 19 Februari | - | - | 09.00 | 04.00 | 5 |
| Minggu, 20 Februari | 09.00 | 10.00 | 10.00 | 04.00 | 5 |
| Senin, 21 Februari | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Selasa, 22 Februari | - | - | 10.00 | 04.30 | 6,5 |
| Rabu, 23 Februari | 09.30 | 10.00 | 11.00 | 04.00 | 5,5 |
| Kamis, 24 Februari | 10.00 | 11.00 | 11.00 | 04.00 | 6 |
| Jum'at, 25 Februari | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Sabtu, 26 Februari | 10.00 | 10.30 | 10.30 | 03.00 | 6 |
| Minggu, 27 Februari | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Senin, 28 Februari | - | - | 09.30 | 02.30 | 5,5 |
| Selasa, 1 Maret | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 10.00 | 04.30 | 6 |
| Kamis, 3 Maret | 12.00 | 13.30 | 10.30 | 04.00 | 7,5 |
| Jum'at 4 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.30 | 04.30 | 6 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Selasa, 8 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Rabu, 9 Maret | 12.00 | 12.30 | 11.00 | 04.30 | 6 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 10.30 | 04.00 | 6 |
| Jum'at 11 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.00 | 03.00 | 6 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 10.00 | 09.00 | 6 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Jumlah | | | | | 179 |
| Rata-rata | | | | | 5,96 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Yuni
 Alamat : Solo

Umur : 25 Tahun
 Usia Kandungan : 28 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Minggu, 20 Februari | 09.300 | 10.00 | 11.00 | 04.30 | 6 |
| Senin, 21 Februari | 09.00 | 10.00 | 10.00 | 03.00 | 6 |
| Selasa, 22 Februari | - | - | 10.00 | 04.30 | 6,5 |
| Rabu, 23 Februari | 09.30 | 10.00 | 11.00 | 04.00 | 5,5 |
| Kamis, 24 Februari | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Jum'at, 25 Februari | 10.00 | 10.30 | 10.30 | 03.00 | 6 |
| Sabtu, 26 Februari | - | - | 09.30 | 02.30 | 5,5 |
| Minggu, 27 Februari | 10.00 | 11.00 | 11.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 28 Februari | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Selasa, 1 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.30 | 04.30 | 6 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 09.00 | 04.30 | 7 |
| Kamis, 3 Maret | 12.00 | 13.30 | 10.30 | 04.00 | 7,5 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Minggu, 6 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.00 | 03.00 | 6 |
| Senin, 7 Maret | 12.00 | 12.30 | 11.00 | 04.30 | 6 |
| Selasa, 8 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 11.00 | 05.05 | 6 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 10.00 | 04.30 | 6,5 |
| Jumlah | | | | | 178 |
| Rata-rata | | | | | 6 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Inda Salupi
 Alamat : Perum Widyapura

Umur : 30 Tahun
 Usia Kandungan : 30 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Selasa, 22 Februari | 09.30 | 10.00 | 11.00 | 04.00 | 5,5 |
| Rabu, 23 Februari | 09.00 | 10.00 | 10.00 | 03.00 | 6 |
| Kamis, 24 Februari | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Jum'at, 25 Februari | 09.30 | 10.00 | 11.00 | 04.30 | 6 |
| Sabtu, 26 Februari | - | - | 10.00 | 04.30 | 6,5 |
| Minggu, 27 Februari | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 28 Februari | 10.00 | 10.30 | 10.30 | 03.00 | 6 |
| Selasa, 1 Maret | 10.00 | 11.00 | 11.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 2 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.30 | 04.30 | 6 |
| Kamis, 3 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 09.30 | 02.30 | 5,5 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 09.00 | 04.30 | 7 |
| Selasa, 8 Maret | 12.00 | 13.30 | 10.30 | 04.00 | 7,5 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Selasa, 15 Maret | 12.00 | 12.30 | 11.00 | 04.30 | 6 |
| Rabu, 16 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.00 | 03.00 | 6 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 23 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Jumlah | | | | | 178 |
| Rata-rata | | | | | 6 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Ratna Supriatna
 Alamat : Fajar Indah

Umur : 20 Tahun
 Usia Kandungan : 32 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Rabu, 23 Februari | - | - | 10.00 | 04.30 | 6,5 |
| Kamis, 24 Februari | 09.00 | 10.00 | 10.00 | 03.00 | 6 |
| Jum'at, 25 Februari | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Sabtu, 26 Februari | 09.30 | 10.00 | 11.00 | 04.30 | 6 |
| Minggu, 27 Februari | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Senin, 28 Februari | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Selasa, 1 Maret | - | - | 09.30 | 04.30 | 8,5 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 10.00 | 05.30 | 7,5 |
| Kamis, 3 Maret | 12.00 | 13.30 | 10.30 | 04.00 | 7,5 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 09.00 | 04.30 | 7 |
| Sabtu, 5 Maret | 10.00 | 10.30 | 10.30 | 05.00 | 8 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 09.00 | 05.00 | 8 |
| Senin, 7 Maret | 09.30 | 10.00 | 11.00 | 04.00 | 5,5 |
| Selasa, 8 Maret | 10.00 | 11.00 | 11.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Kamis, 10 Maret | 12.00 | 12.30 | 11.00 | 04.30 | 6 |
| Jum'at 11 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.00 | 05.00 | 8 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 10.30 | 04.00 | 6 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Selasa, 15 Maret | 12.00 | 13.00 | 10.30 | 04.30 | 6 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 10.00 | 09.00 | 6 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Rabu, 23 Maret | - | - | 09.00 | 05.00 | 8 |
| Kamis, 24 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Jumlah | | | | | 197 |
| Rata-rata | | | | | 6,5 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Riyanti
Alamat : Genongan

Umur : 23 Tahun
Usia Kandungan : 30 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Rabu, 23 Februari | - | - | 01.00 | 04.30 | 3,5 |
| Kamis, 24 Februari | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Jum'at, 25 Februari | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Sabtu, 26 Februari | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Minggu, 27 Februari | - | - | 12.00 | 04.00 | 5 |
| Senin, 28 Februari | - | - | 10.30 | 03.30 | 5 |
| Selasa, 1 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Kamis, 3 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 12.00 | 05.30 | 5,5 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Selasa, 8 Maret | 01.30 | 2.00 | 11.30 | 04.00 | 5 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 5 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 11.00 | 04.30 | 5,5 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 12.00 | 05.30 | 5,5 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 13.00 | 05.00 | 5 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 4 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Sabtu, 19 Maret | 02.00 | 03.00 | 10.00 | 04.00 | 7 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Selasa, 22 Maret | 11.00 | 12.00 | 1.00 | 05.30 | 5,5 |
| Rabu, 23 Maret | 1.30 | 2.00 | 11.30 | 05.00 | 6 |
| Kamis, 24 Maret | - | - | 1.00 | 05.00 | 5 |
| Jumlah | | | | | 150 |
| Rata-rata | | | | | 5 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Nanik Sapatri
 Alamat : Genongan

Umur : 29 Tahun
 Usia Kandungan : 29 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Rabu, 23 Februari | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Kamis, 24 Februari | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Jum'at, 25 Februari | 1.30 | 2.00 | 11.30 | 05.00 | 6 |
| Sabtu, 26 Februari | 11.00 | 12.00 | 01.00 | 05.30 | 5,5 |
| Minggu, 27 Februari | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 28 Februari | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Selasa, 1 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Kamis, 3 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Jum'at 4 Maret | 02.00 | 03.00 | 10.00 | 04.00 | 7 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Minggu, 6 Maret | 13.00 | 01.30 | 01.00 | 05.00 | 5 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Selasa, 8 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 10.30 | 03.30 | 5 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 12.00 | 05.30 | 5,5 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Senin, 14 Maret | 01.30 | 02.00 | 11.30 | 04.00 | 5 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 11.00 | 04.30 | 5,5 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 12.00 | 05.30 | 5,5 |
| Rabu, 23 Maret | 12.00 | 12.30 | 12.00 | 05.00 | 5,5 |
| | | | | | |
| Jumlah | | | | | 152,5 |
| Rata-rata | | | | | 5,08 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Ricka
 Alamat : Sumber

Umur : -
 Usia Kandungan : 29 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Rabu, 23 Februari | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Kamis, 24 Februari | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Jum'at, 25 Februari | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Sabtu, 26 Februari | 11.00 | 12.00 | 12.00 | 04.00 | 5 |
| Minggu, 27 Februari | 13.00 | 14.30 | 12.00 | 03.00 | 4,5 |
| Senin, 28 Februari | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Selasa, 1 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5,5 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Kamis, 3 Maret | 12.00 | 01.30 | 12.00 | 04.00 | 5,5 |
| Jum'at 4 Maret | 11.00 | 02.30 | 01.00 | 05.00 | 5,5 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 11.30 | 05.00 | 5,5 |
| Senin, 7 Maret | 12.00 | 12.30 | 02.00 | 05.00 | 5,5 |
| Selasa, 8 Maret | - | - | 11.00 | 04.30 | 5,5 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 11.00 | 04.30 | 5,5 |
| Kamis, 10 Maret | 01.00 | 01.30 | 12.00 | 04.00 | 5,5 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 11.30 | 05.00 | 5,5 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 11.00 | 04.30 | 5,5 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 11.00 | 03.00 | 4 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 09.00 | 03.30 | 6,5 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 11.00 | 04.30 | 5,5 |
| Senin, 21 Maret | 12.00 | 12.30 | 12.00 | 05.00 | 5,5 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 11.00 | 04.30 | 5,5 |
| Rabu, 23 Maret | 01.00 | 02.30 | 01.00 | 05.00 | 5,5 |
| | | | | | |
| Jumlah | | | | | 152 |
| Rata-rata | | | | | 5,06 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Dina
 Alamat : Sumbol

Umur : 23 Tahun
 Usia Kandungan : 28 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Rabu, 23 Februari | - | - | 12.00 | 04.00 | 5 |
| Kamis, 24 Februari | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Jum'at, 25 Februari | - | - | 11.00 | 04.30 | 5,5 |
| Sabtu, 26 Februari | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Minggu, 27 Februari | - | - | 12.00 | 05.30 | 5,5 |
| Senin, 28 Februari | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Selasa, 1 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Rabu, 2 Maret | 1.30 | 2.00 | 11.30 | 04.00 | 5 |
| Kamis, 3 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Jum'at 4 Maret | 11.00 | 12.00 | 1.00 | 05.30 | 5,5 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 12.00 | 04.30 | 4,5 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Selasa, 8 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Sabtu, 12 Maret | 02.00 | 03.00 | 11.00 | 04.00 | 6 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Senin, 14 Maret | 12.00 | 01.00 | 01.00 | 05.00 | 5 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 10.30 | 03.30 | 5 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 12.00 | 05.30 | 5,5 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Rabu, 23 Maret | 01.30 | 02.00 | 11.30 | 04.00 | 5 |
| Kamis, 24 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Jumlah | | | | | 150,5 |
| Rata-rata | | | | | 5,01 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Etti Rahmawati
 Alamat : Sumber Surakarta

Umur : 26 Tahun
 Usia Kandungan : 32 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Minggu, 27 Februari | 10.00 | 11.00 | 23.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 28 Februari | 10.00 | 10.30 | 11.30 | 03.00 | 5 |
| Selasa, 1 Maret | - | - | 09.30 | 02.30 | 5,5 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 10.00 | 03.30 | 5,5 |
| Kamis, 3 Maret | - | - | 10.00 | 04.30 | 6 |
| Jum'at 4 Maret | 09.00 | 10.00 | 11.00 | 03.00 | 5 |
| Sabtu, 5 Maret | 09.30 | 10.00 | 11.00 | 04.00 | 5,5 |
| Minggu, 6 Maret | 09.30 | 10.00 | 12.00 | 04.30 | 5 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Selasa, 8 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 10.00 | 04.30 | 6,5 |
| Kamis, 10 Maret | 12.00 | 1.00 | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Jum'at 11 Maret | 12.00 | 1.30 | 10.30 | 04.00 | 7,5 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Senin, 14 Maret | 12.00 | 12.30 | 12.00 | 04.30 | 5 |
| Selasa, 15 Maret | 12.00 | 01.00 | 10.00 | 03.00 | 6 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5,5 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 23 Maret | - | - | 11.30 | 04.30 | 5 |
| Kamis, 24 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Jum'at, 25 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Sabtu, 26 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Minggu, 27 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 28 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Jumlah | | | | | 166 |
| Rata-rata | | | | | 5,53 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Meiranti T.S.
 Alamat : Jl. Kutai Timur

Umur : 26
 Usia Kandungan : 32 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Minggu, 27 Februari | 11.00 | 12.00 | 1.00 | 05.30 | 5,5 |
| Senin, 28 Februari | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Selasa, 1 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 01.00 | 04.30 | 3,5 |
| Kamis, 3 Maret | 1.30 | 2.00 | 11.30 | 05.00 | 6 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Selasa, 8 Maret | 02.00 | 03.00 | 10.00 | 04.00 | 7 |
| Rabu, 9 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 12.00 | 03.00 | 5 |
| Jum'at 11 Maret | 13.00 | 01.00 | 01.00 | 05.00 | 5 |
| Sabtu, 12 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 10.30 | 03.30 | 5 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 12.00 | 05.30 | 5,5 |
| Kamis, 17 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Minggu, 20 Maret | 1.30 | 02.00 | 11.30 | 04.00 | 5 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 23 Maret | - | - | 11.00 | 04.30 | 5,5 |
| Kamis, 24 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 5 |
| Jum'at, 25 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Sabtu, 26 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Minggu, 27 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Jumlah | | | | | 151 |
| Rata-rata | | | | | 5,03 |

BLANGKO RECALL PENELITIAN

Nama : Novianti Dwi Styasari
Alamat : Prum Pndok Candra Indah

Umur : 21 tahun
Usia Kandungan : 34 Minggu

| Hari, tanggal | Tidur Siang | | Tidur Malam | | Jumlah waktu tidur (jam) |
|---------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| | Mulai (jam) | Bangun (jam) | Mulai (jam) | Bangun (jam) | |
| Minggu, 27 Februari | - | - | 01.00 | 04.30 | 3,5 |
| Senin, 28 Februari | 11.00 | 12.00 | 01.00 | 05.30 | 5,5 |
| Selasa, 1 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Rabu, 2 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Kamis, 3 Maret | 1.30 | 2.00 | 11.30 | 05.00 | 6 |
| Jum'at 4 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Sabtu, 5 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 4 |
| Minggu, 6 Maret | - | - | 09.00 | 03.00 | 6 |
| Senin, 7 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Selasa, 8 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Rabu, 9 Maret | 2.00 | 3.00 | 10.00 | 04.00 | 7 |
| Kamis, 10 Maret | - | - | 10.00 | 03.00 | 5 |
| Jum'at 11 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Sabtu, 12 Maret | 13.00 | 01.00 | 01.00 | 05.00 | 5 |
| Minggu, 13 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Senin, 14 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Selasa, 15 Maret | - | - | 10.30 | 03.30 | 5 |
| Rabu, 16 Maret | - | - | 11.00 | 04.00 | 5 |
| Kamis, 17 Maret | 1.30 | 02.00 | 11.30 | 04.00 | 5 |
| Jum'at, 18 Maret | - | - | 12.00 | 05.30 | 5,5 |
| Sabtu, 19 Maret | - | - | 11.00 | 05.00 | 6 |
| Minggu, 20 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Senin, 21 Maret | - | - | 12.30 | 04.30 | 4 |
| Selasa, 22 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Rabu, 23 Maret | - | - | 10.00 | 04.00 | 6 |
| Kamis, 24 Maret | - | - | 12.00 | 04.00 | 5 |
| Jum'at, 25 Maret | - | - | 11.00 | 04.30 | 5,5 |
| Sabtu, 26 Maret | - | - | 12.00 | 05.00 | 5 |
| Minggu, 27 Maret | - | - | 12.00 | 05.30 | 5,5 |
| Jumlah | | | | | 150,5 |
| Rata-rata | | | | | 5,01 |



LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Pembimbing I Yahyuni, SST. Ft. SKM. M. Kes

| NO | TANGGAL | Halaman Refisi/Perbaikan | Keterangan | Paraf |
|----|----------|---------------------------------|------------|-------|
| 1 | 26-09-10 | BAB I → Latarbelakang | | |
| | | Masalah | | |
| | | BAB II → . Tinjauan Pustaka | | |
| | | - Kerangka Berfikir | | |
| | | - Kerangka Konsep | | |
| | | BAB III → metodologi penelitian | | |
| 2 | 09-10-10 | BAB I → . Identifikasi Masalah | | |
| | | - Tujuan Penelitian | | |
| | | BAB II → Tinjauan pustaka | | |
| | | BAB III → -Definis Konseptual | | |
| | | - Definisi Operasional | | |
| 3 | 06-12-10 | BAB II → -Hubungan senam | | |
| | | Hamil Terhadap Kuan | | |
| | | titas tidur Ibu hamil | | |
| | | Pada Trimester Ketiga | | |
| 4 | 28-4-11 | BAB : IV | | |
| | | BAB : V | | |
| | | BAB : VI | | |
| 5 | 09-5-11 | BAB : IV | | |
| | | BAB : V | | |
| | | BAB : IV | | |
| | | BAB : V | | |
| | | BAB Lampiran | | |



LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Pembimbing II Dwi Rosella k, SST. Ft, M-Fis

| NO | TANGGAL | Halaman Refisi/Perbaikan | Keterangan | Paraf |
|----|----------|----------------------------------|------------|-------|
| 1 | 28-09-10 | BAB I → Latar Belakang Masalah | Revisi | g. |
| | | BAB II → Tinjauan pustaka | Revisi | g. |
| | | - Kerangka berfikir | | g. |
| | | - Kerangka konsep | | g. |
| | | - Hipotesa | | g. |
| | | BAB III → Metodologi Penelitian | Revisi | g. |
| | | - Jalannya penelitian | | g. |
| | | - Definisi operasional | | g. |
| 2. | 07-10-10 | BAB : II → Tinjauan pustaka | Revisi | g. |
| | | BAB III → Teknik analisa data | Revisi | g. |
| 3 | 26-10-10 | BAB II → Hubungan Senam Hamil | | g. |
| | | Terdapat Kuantitas | | g. |
| | | tidar Ibu Hamil pada | | g. |
| | | trimester ketiga | | g. |
| | | BAB III → Teknik analisis data | | g. |
| 4 | 11-04-11 | BAB III → metodologi penelitian | | g. |
| | | - analisa data | | g. |
| | | BAB IV → Karakteristik Responden | | g. |
| | | BAB V → Pembahasan | Revisi | g. |
| | | - Keterbatasan penelitian | | g. |
| | | BAB VI → Kesimpulan | | g. |
| 5 | 29-04-11 | BAB : V → Pembahasan | | g. |
| 6 | 08-5-11 | V → Pembahasan | | g. |
| | | Abstrak | | g. |