

## LANGKAH-LANGKAH DAN GERAKAN PRENATAL YOGA

### A. *Warming up*

1. *Ahead* : Duduk sukhasana dengan tulang belakang panjang dan pandangan ke depan



Gambar 1

*Ahead*

2. *Side Ahead* : Duduk sukhasana dengan tangan kanan memegang telinga dan tangan kiri memegang matras



Gambar 2

*Side Ahead*

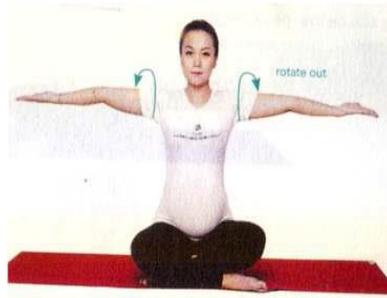
3. *Sukhasana In Urdhva Namaskara*

Langkah 1

Duduk *Sukhasana*

Langkah 2

*Inhale* rentangkan tangan kanan dan kiri sejajar dengan bahu. Putar bahu ke arah luar dan putar pergelangan tangan sehingga pergelangan tangan menghadap ke atas



Gambar 3

Langkah 1 dan 2 *Sukhasana In Urdhva Namaskara*

Langkah 3

*Exhale*, Putar bahu ke dalam sehingga pergelangan tangan juga memutar ke dalam dan telapak tangan menghadap ke bawah. *Inhale* lakukan gerakan memutar. *Rotate out* kembali lalu angkat kedua tangan ke atas dengan posisi tangan menyembah/bersatuan kedua telapak tangan di atas kepala



Gambar 4

Langkah 3 *Sukhasana In Urdhva Namaskara*

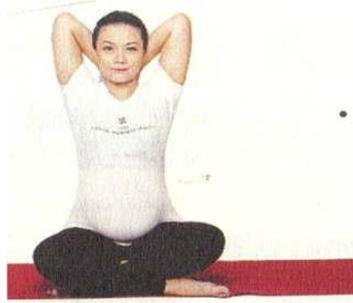
4. *Side Elbow*

Langkah 1

Duduk *Sukhasana*

Langkah 2

*Inhale* angkat kedua lengan anda, tekuk sehingga siku menghadap langit-langit

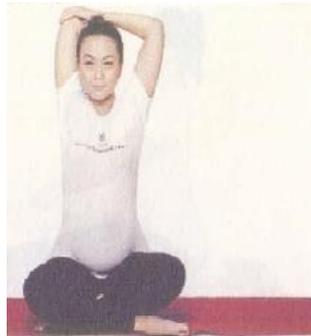


Gambar 5

Langkah 1 dan 2 *Side Elbow*

Langkah 3

Gunakan tangan kiri untuk memegang siku kanan dan tarik hingga siku kanan semakin tegak menghadap langit-langit. Tahan hingga 3 – 5 siklus nafas. Lakukan disisi sebaliknya, lakukan sebanyak 3 putaran bagi sisi kanan dan kiri.



Gambar 6

Langkah 3 *Side Elbow*

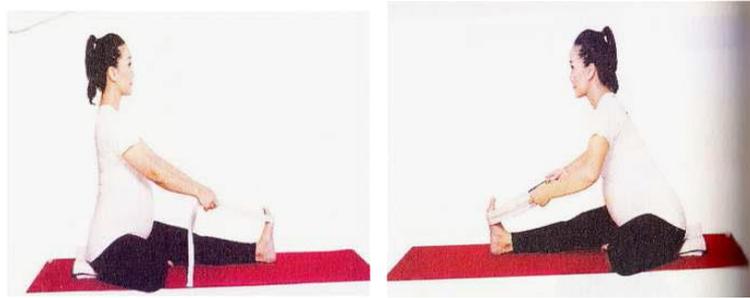
## 5. *Janu Sirsana*

Langkah 1

Duduk *Dandasana*

Langkah 2

Tekuk lutut kanan anda dengan tumit menyentuh pangkal paha dan jempol kaki kanan menyentuh paha dalam atas kaki kiri. Aktifkan kaki kiri, lakukan juga di sisi sebaliknya



Gambar 7

Langkah 1 dan 2 *Janu Sirsana*

6. *Baddha Konasana*

Langkah 1

Duduk *Baddha Konasana* dengan menyatukan kedua telapak kaki



Gambar 8

Langkah 1 *Baddha Konasana*

Bagi para ibu yang mengalami kekakuan pada tulang selangkangan (ditanda dengan lutut yang sangat naik seperti pada gambar), anda bisa meletakkan balok diantara kedua telapak kaki.



Gambar 9

Langkah 1 *Baddha Konasana*

Jika pose ini dirasakan kurang aman, anda bisa mengganjal kedua paha dengan balok, bolster, atau lipatan selimut.



Gambar 10

Langkah 1 *Baddha Konasana*

Langkah 2

Letakkan tangan anda ke depan. Jaga agar tulang belakang tetap panjang. Tekan telapak kaki sehingga anda merasa otot paha dalam anda menjadi kencang dan panggul bagian atas semakin terbuka.



Gambar 11

Langkah 2 *Baddha Konasana*

Langkah 3

Ketika sudah melakukan sebanyak 3 – 5 kali, anda bisa memutar tulang belakang anda dengan gerakan memutar ke kanan dan ke kiri sembari pertahankan posisi kaki tetap *Baddha Konasana*



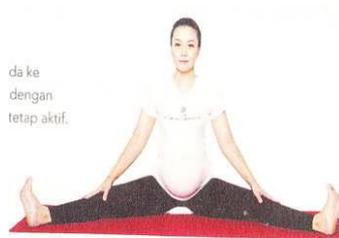
Gambar 12

Langkah 3 *Baddha Konasana*

### 7. *Upavista Konasana*

Langkah 1

Luruskan kedua kaki anda ke samping kanan dan kiri dengan lebar dan pastikan kaki tetap aktif



Gambar 13

Langkah 1 *Upavista Konasana*

Langkah 2

*Inhale* angkat kedua tangan anda ke atas (*Urdhva hastasana action*)



Gambar 14

Langkah 2 *Upavista Konasana*

### Langkah 3

*Exhale* letakkan tangan di matras dan tekuk sedikit tubuh anda ke depan. Pastikan tulang belakang tetap panjang, dada terbuka, bahu tetap relax dan pandangan lurus ke depan. Jika anda cukup fleksibel, anda bisa melakukan pose pada gambar dengan catatan : punggung anda harus lurus dan panjang dan tidak boleh melengkung serta perut tidak tertekan.



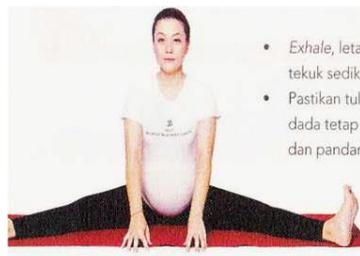
Gambar 15

### Langkah 3 Upavista *Konasana*

### 8. *Upavistaside Stretch*

#### Langkah 1

Duduklah dengan posisi kaki seperti *Upavista Konasana*



Gambar 16

### Langkah 1 *Upavistaside Stretch*

#### Langkah 2

Saat *inhale*. Angkat tangan kiri anda ke atas panjangkan sisi kiri tubuh.



Gambar 17

Langkah 2 Upavistāsana *Stretch*

Langkah 3

Saat *exhale*, tekuk tubuh ke kanan, sembari raih jemari kaki kanan untuk menjaga sisi kanan tubuh tetap panjang. Lakukan di sisi sebaliknya tahan selama 3 siklus nafas di setiap sisi.



Gambar 18

Langkah 3 Upavistāsana *Stretch*

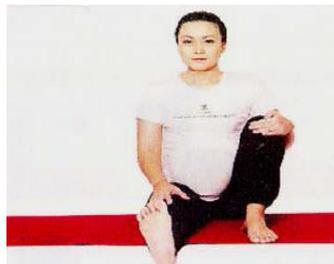
9. *Open Satu*

Langkah 1

Duduklah *Dandasana*

Langkah 2

Tekuk dan tarik lutut kaki anda



Gambar 19

Langkah 1 dan 2 *Open Satu*

### Langkah 3

Angkat telapak kaki dan lakukan gerakan memutar terlebih dahulu untuk merilekskan sendi di selangkangan dan lutut. Setelah terasa nyaman, silahkan gendongkan kaki anda. Persis seperti menggendong bayi. Lakukan Juga di sisi sebaliknya.



Gambar 20

Langkah 3 *Open Satu*

### 10. *Virasana*

Duduklah dengan menekuk lutut ke belakang. Pastikan pantat anda diganjal dengan balok supaya nyaman dan tulang belakang anda tetap panjang. Bernafaslah dengan lembut pada pose ini.



Gambar 21

*Virasana*

## B. Gerakan Inti

### 1. *Cat Cow Pose*

#### Langkah 1

Lakukan tabel pose. *Inhale*, tekan kedua lutut dan tulang kering serta kedua tangan, buka dada dan arahkan pandangan ke atas.

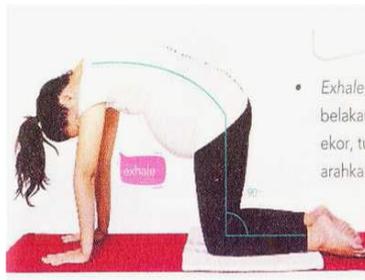


Gambar 22

Langkah 1 *Cat Cow Pose*

Langkah 2

*Exhale*. Lengkungan tulang belakang, masukkan tulang ekor, tundukkan kepala dan arahkan pandangan ke perut.



Gambar 23

Langkah 2 *Cat Cow Pose*

2. *Adho Mukha Virasana*

Langkah 1

Buka kedua lutut selebar matras, sentuhkan kedua jempol kaki



Gambar 24

Langkah 1 *Adho Mukha Virasana*

## Langkah 2

Letakkan pantat anda ke tumit, pastikan pantat benar-benar menempel di tumit seolah ada lem yang kuat di sana. Arahkan pandangan ke matras depan.



Gambar 25

### Langkah 2 *Adho Mukha Virasana*

## Langkah 3

Langkahkan kedua tangan ke depan hingga maksimal. Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh. Letakkan dahi anda dengan lembut ke matras. Tahan pose ini selama 3 -5 siklus nafas.



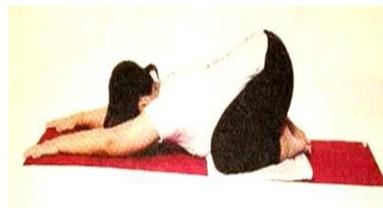
Gambar 26

### Langkah 3 *Adho Mukha Virasana*

## 3. *Adho Mukha Svanasana*

### Langkah 1

Awali dengan pose *Adho Mukha Virasana*, pastikan menempel di matras dan tidak bergeser maju ataupun mundur. Saat *Inhale*, jejakkan kaki anda ke matras dan bangunkan badan,



Gambar 27

### Langkah 1 *Adho Mukha Svanasana*

## Langkah 2

*Exhale*, angkat kedua lutut dan pantat anda ke matras. Tekan kedua tangan, panjangkan tulang belakang dengan mengarahkan tulang ekor ke langit-langit. Rasakan sisi kanan dan kiri anda panjang rasanya persis seperti ketika anda melahirkan. Jinjitkan kaki jika harus hamstring dan betis anda terlalu kaku.

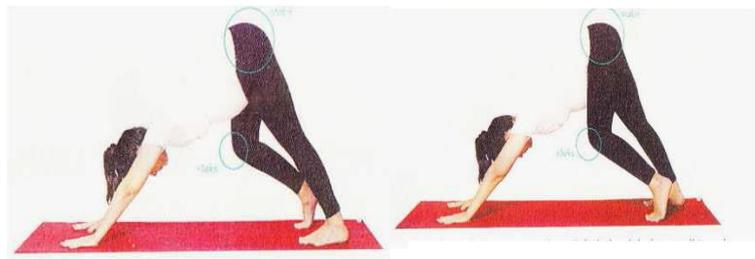


Gambar 28

## Langkah 2 *Adho Mukha Svanasana*

## Langkah 3

Ketika anda merasa hamstring anda terlalu kaku, lakukan *walking dog* yaitu gerakan seolah-olah berjalan dengan tumit secara merata ke matras. Hal yang perlu diingat pada pose *walking dog* ini adalah panggung anda harus tetap stabil.



Gambar 29

## Langkah 3 *Adho Mukha Svanasana*

## Langkah 4

*Exhale*, turunkan kedua lutut dengan posisi lutut dibuka selebar matras dan lakukan pose *Adho Mukha Virasana*. Bersitirahatlah di pose ini dan tahan selama 3 – 5 siklus nafas



Gambar 30

Langkah 4 *Adho Mukha Svanasana*

4. *Uttanasana*

Langkah 1

Dari *Adhomuka Svanasana*, langkahkan kaki anda ke depan satu-persatu lalu buka kaki selebar matras untuk memberi ruang bagi perut pada saat *full pose*. *Inhale*, lakukan *Tadansana Urdhva Hastasana*, angkat kedua tangan ke atas. Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh anda. *Exhale*, tekuk sedikit lutut anda, lalu tekuk tubuh ke depan.



Gambar 31

Langkah 1 *Uttanasana*

Langkah 2

Panjangkan tulang belakang biarkan kepala menggantung ke depan. Arahkan pandangan mata ke belakang. Pastikan tulang ekor anda mengarahkan ke langit-langit. Saat anda mengarahkan tulang ekor ke langit-langit maka tulang belakang semakin panjang.



Gambar 32

Langkah 2 *Uttanasan*

Langkah 3

*Inhale*, arahan pandangan ke depan dengan tangan kanan memegang paha kanan dan tangan kiri memegang paha kiri. *Exhale*, berdiri *Tadasana*.



Gambar 33

Langkah 3 *Uttanasan*

## 5. *Goddess Pose*

Langkah 1

Buka kaki selebar pergelangan tangan saat terlentang. Buka kedua telapak kaki ke arah kiri dan kanan.



Gambar 34

Langkah 1 *Goddess Pose*

Langkah 2

*Inhale*, angkat kedua tangan ke atas (*Urdva Hastasana Action*). Raih pergelangan tangan kanan



Gambar 35

Langkah 2 *Goddess Pose*

### C. Pendinginan

#### 1. *Adho Mukha Virasana*

Langkah 1

Buka kedua lutut selebar matras. Sentuhkan kedua jempol kaki



Gambar 36

Langkah 1 *Adho Mukha Virasana*

Langkah 2

Letakkan pantat anda ke tumit, pastikan pantat benar-benar menempel di tumit seolah ada lem yang kuat di sana. Arahkan pandangan ke matras depan.



Gambar 37

Langkah 2 *Adho Mukha Virasana*

### Langkah 3

Langkahkan kedua tangan ke depan hingga maksimal. Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh. Letakkan dahi anda dengan lembut ke matras, tahan pose ini selama 3 – 5 siklus napas.



Gambar 38

Langkah 3 *Adho Mukha Virasana*

## 2. *Squatting*

### Langkah 1

Dari posisi merangkak, Langkahkan kaki anda ke depan satu persatu.



Gambar 39

Langkah 1 *Squatting*

### Langkah 2

Berjongkoklah



Gambar 40

Langkah 2 *Squatting*

Langkah 3

Tengcupkan tangan Anda di depan dada untuk membantu menjaga dada dan bahu tetap terbuka dan rileks.



Gambar 41

Langkah 3 *Squatting*

3. *Release*

Tidurlah terlentang dengan kedua kaki ditekuk. Tekuk lutut Anda bergantian satu per satu



Gambar 42

*Release*

4. *Anantasana*

Langkah 1

Tidurlah miring ke kiri, tekuk kaki Anda seperti pada gambar



Gambar 43

Langkah 1 *Anantasana*

Langkah 2

Raih jempol kaki Anda dan kait menggunakan jari telunjuk



Gambar 44

Langkah 2 *Anantasana*

Langkah 3

Angkat dan luruskan kaki Anda ke atas. Pastikan tubuh anda tetap seimbang dalam pose ini



Gambar 45

Langkah 3 *Anantasana*

## 5. *Happy Baby*

Langkah 1

*Inhale*, tidurlah terlentang dengan kedua kaki ditekuk. Masukkan tulang ekor Anda sehingga seluruh lumbal menyentuh lantai/matras.

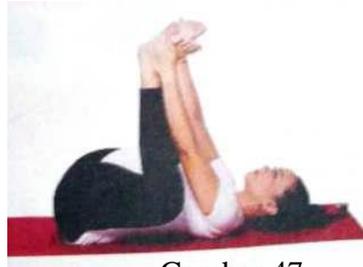


Gambar 46

Langkah 1 *Happy Baby*

Langkah 2

*Exhale*, tekuk kedua lutut ke arah Anda

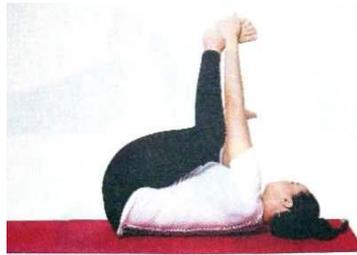


Gambar 47

Langkah 2 *Happy Baby*

Langkah 3

Goyangkan ke kiri dan ke kanan. Rilekskan otot leher dan kepala Anda.



Gambar 48

Langkah 3 *Happy Baby*

#### **D. Relaksasi**

*Savasana*

Akhiri *sequence* dengan tidur miring ke kiri atau ke kanan dengan lutut dan tulang kering diganjal supaya panggul tetap terbuka dan selaras.



Gambar 49

Relaksasi

Nomor : 3455 / 280 / 03.3.1.3  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Cilacap, 9 November 2023

Kepada Yth.  
**Direktur RS Pertamina Cilacap**  
di –  
Tempat

**Assalaamu'alaikum Wr. Wb.**

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2023/2024 yaitu :

Nama : MARLINA SETIYAWATI  
NIM : 108222049  
Judul : "Hubungan Keikutsertaan Prenatal Yoga Terhadap Jenis Persalinan di Rumah Sakit Pertamina Cilacap"

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan pengambilan data penelitian di RS Pertamina Cilacap.

Demikian permohonan kami, atas perhatian serta kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih.

**Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.**

Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
  
**Sohimah, S.ST., M.Keb.**   
NP. 10310 03 469

## LEMBAR CHECKLIST

**Isilah Kolom Sesuai Data Rekam Medis Rumah Sakit Pertamina Cilacap**

No	No. RM	Keikutsertaan Prenatal Yoga		Jenis Persalinan	
		Mengikuti	Tidak mengikuti	Spontan	Buatan
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					

37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					

## HASIL ANALISIS UNIVARIAT

### Explore

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error
Umur (Tahun)	Mean	28.7656	.47022
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	27.8260	
	Upper Bound	29.7053	
	5% Trimmed Mean	28.6979	
	Median	28.5000	
	Variance	14.151	
	Std. Deviation	3.76172	
	Minimum	20.00	
	Maximum	38.00	
	Range	18.00	
	Interquartile Range	3.75	
	Skewness	.447	.299
	Kurtosis	.566	.590

### Frequency Table

#### Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	24	37.5	37.5	37.5
	D3	32	50.0	50.0	87.5
	S1	8	12.5	12.5	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

#### Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wiraswasta	4	6.2	6.2	6.2
	Swasta	5	7.8	7.8	14.1
	Guru	8	12.5	12.5	26.6
	PNS	2	3.1	3.1	29.7
	Perawat/Bidan	7	10.9	10.9	40.6
	Polwan	1	1.6	1.6	42.2
	IRT	37	57.8	57.8	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

**Keikutsertaan Prenatal Yoga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mengikuti	30	46.9	46.9	46.9
	Tidak Mengikuti	34	53.1	53.1	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

**Jenis Persalinan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Spontan	49	76.6	76.6	76.6
	Buatan	15	23.4	23.4	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

## HASIL ANALISIS BIVARIAT

### Crosstabs

Keikutsertaan Prenatal Yoga \* Jenis Persalinan Crosstabulation

			Jenis Persalinan		Total
			Spontan	Buatan	
Keikutsertaan Prenatal Yoga	Mengikuti	Count	28	2	30
		% within Keikutsertaan Prenatal Yoga	93.3%	6.7%	100.0%
		% within Jenis Persalinan	57.1%	13.3%	46.9%
		% of Total	43.8%	3.1%	46.9%
	Tidak Mengikuti	Count	21	13	34
		% within Keikutsertaan Prenatal Yoga	61.8%	38.2%	100.0%
		% within Jenis Persalinan	42.9%	86.7%	53.1%
		% of Total	32.8%	20.3%	53.1%
	Total	Count	49	15	64
		% within Keikutsertaan Prenatal Yoga	76.6%	23.4%	100.0%
		% within Jenis Persalinan	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	76.6%	23.4%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	8.851 <sup>a</sup>	1	.003		
Continuity Correction <sup>d</sup>	7.179	1	.007		
Likelihood Ratio	9.767	1	.002		
Fisher's Exact Test				.003	.003
Linear-by-Linear Association	8.713	1	.003		
N of Valid Cases <sup>d</sup>	64				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.03.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Keikutsertaan Prenatal Yoga (Mengikuti / Tidak Mengikuti)	8.667	1.763	42.609
For cohort Jenis Persalinan = Spontan	1.511	1.141	2.002
For cohort Jenis Persalinan = Buatan	.174	.043	.711
N of Valid Cases	64		

**TABULASI DATA PENELITIAN**

Resp	Umur Ibu	Pendidikan Ibu		Pekerjaan Ibu		Keikutsertaan Prenatal Yoga			Jenis Persalinan	
		Lulus	Koding	Pekerjaan	Koding	Jmlh	Kategori	Koding	Persalinan	Koding
1	38	D3	2	IRT	7	9	Mengikuti	1	Spontan	1
2	28	SMA	1	IRT	7	5	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
3	37	S1	3	Guru	3	4	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
4	26	SMA	1	IRT	7	10	Mengikuti	1	Spontan	1
5	28	D3	2	IRT	7	9	Mengikuti	1	Spontan	1
6	27	D3	2	IRT	7	11	Mengikuti	1	Spontan	1
7	37	SMA	1	IRT	7	9	Mengikuti	1	Buatan	2
8	29	D3	2	Perawat	5	7	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
9	24	D3	2	Wiraswasta	1	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
10	32	D3	2	IRT	7	9	Mengikuti	1	Spontan	1
11	27	D3	2	Perawat	5	7	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
12	31	D3	2	IRT	7	10	Mengikuti	1	Spontan	1
13	32	S1	3	PNS	4	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
14	27	SMA	1	IRT	7	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
15	37	SMA	1	IRT	7	6	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
16	26	D3	2	Bidan	5	5	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
17	25	SMA	1	IRT	7	11	Mengikuti	1	Spontan	1
18	29	D3	2	Guru	3	10	Mengikuti	1	Spontan	1
19	24	SMA	1	Guru	3	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
20	28	S1	3	Bidan	5	12	Mengikuti	1	Spontan	1
21	28	D3	2	IRT	7	11	Mengikuti	1	Spontan	1
22	31	SMA	1	IRT	7	5	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
23	32	D3	2	Guru	3	12	Mengikuti	1	Spontan	1
24	22	SMA	1	IRT	7	10	Mengikuti	1	Spontan	1
25	29	D3	2	Wiraswasta	1	6	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
26	31	S1	3	Swasta	2	10	Mengikuti	1	Spontan.	1
27	28	D3	2	IRT	7	6	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
28	30	D3	2	Swasta	2	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
29	28	SMA	1	IRT	7	12	Mengikuti	1	Spontan	1
30	36	S1	3	Swasta	2	10	Mengikuti	1	Spontan	1
31	26	S1	3	PNS	4	11	Mengikuti	1	Spontan	1
32	29	SMA	1	IRT	7	10	Mengikuti	1	Spontan	1
33	20	SMA	2	IRT	7	7	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
34	22	D3	2	IRT	7	10	Mengikuti	1	Spontan	1
35	30	D3	2	Bidan	5	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
36	26	D3	2	IRT	7	12	Mengikuti	1	Spontan	1
37	28	SMA	1	IRT	7	10	Mengikuti	1	Spontan	1
38	30	D3	2	IRT	7	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
39	29	D3	2	Guru	3	11	Mengikuti	1	Buatan	2

40	27	SMA	1	IRT	7	7	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
41	35	D3	2	IRT	7	6	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
42	30	SMA	1	IRT	7	10	Mengikuti	1	Spontan	1
43	24	SMA	1	IRT	7	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
44	26	D3	2	Perawat	5	6	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
45	24	SMA	1	IRT	7	5	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
46	29	D3	2	IRT	7	12	Mengikuti	1	Spontan	1
47	31	D3	2	Guru	3	6	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
48	28	SMA	1	Swasta	2	7	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
49	30	S1	3	Perawat	5	12	Mengikuti	1	Spontan	1
50	28	D3	2	IRT	7	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
51	36	D3	2	IRT	7	6	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
52	26	D3	2	Wiraswasta	1	11	Mengikuti	1	Spontan	1
53	29	SMA	1	IRT	7	5	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
54	29	SMA	1	IRT	7	10	Mengikuti	1	Spontan	1
55	28	D3	2	IRT	7	6	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
56	30	SMA	1	Wiraswasta	1	12	Mengikuti	1	Spontan	1
57	30	D3	2	Guru	3	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
58	25	D3	2	Guru	3	6	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
59	23	SMA.	1	IRT	7	7	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
60	28	S1	3	Swasta	2	10	Mengikuti	1	Spontan	1
61	27	SMA.	1	IRT	7	5	Tidak mengikuti	2	Spontan	1
62	30	SMA	1	IRT	7	5	Tidak mengikuti	2	Buatan	2
63	31	D3	2	Polwan	6	11	Mengikuti	1	Spontan	1
64	30	SMA	1	IRT	7	6	Tidak mengikuti	2	Spontan	1



# ***LOG BOOK***

## **BIMBINGAN SKRIPSI**

NAMA : MARLINA SETIYAWATI  
NIM : 108 222 049

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN ALIH JENJANG  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP  
TAHUN AKADEMIK 2022-2023**

“Orang yang beriman hati mereka tentram dengan mengingat Allah.  
Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram ”.

**(QS. Ar-Ra'd : 28)**

“... Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan.”

**(QS. Thaahaa : 114)**

“Barangsiapa menempuh jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah  
Akan memudahkan baginya jalan menuju surga ”

**(HR. Muslim)**

“ Allah akan menolong seorang hamba, selama hamba itu  
senantiasa menolong saudaranya ”

**(HR. Muslim)**

“Wahai Allah Tuhan manusia, hilangkanlah rasa sakit ini, sembuhkanlah, Engkaulah  
Yang Maha Penyembuh, tidak ada kesembuhan yang sejati kecuali  
kesembuhan yang datang dari-Mu. Yaitu kesembuhan yang tidak meninggalkan  
komplikasi rasa sakit dan penyakit lain”.

**(HR Bukhari dan Muslim)**





## LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Marlina . S  
 NIM : 108222049  
 Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	19/1/24	konsul bab 4. tabulasi data. hasil analisa data.	
2.	20/1/24	Revisi bab 4 hapus bab 5 & 6.	
3.	22/1/24	acc bab 4 judul tabel digabung Contoh 4.1 hubungan antara keikutsertaan dg-... dibuat rata tengah. bab 5 ditambahkan pengantar bab abstrak dilengkapi.	
4.	24/1/2024	ACC Seminar hasil	
5.	19/2/2024	ACC setelah ujian Semhas	

Pembimbing,



( \_\_\_\_\_ )

