


LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po Box. 1054 Telp. (024) 6583584 psw 266, 6581278 Semarang 50112

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 250/F.S1/FIK-SA/VIII/2018
Lamp : - Lembar
Perihal : **Permohonan Ijin Survey**

Kepada Yth.
Kepala Kelurahan
Bangetayu Kulon
Di
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.


Berknaan dengan Penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan survey pendahuluan. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Efi Riyanti
Nim : 30901501918
Keperluan : Observasi Survey Pendahuluan
Judul/Tema : Pengaruh Terapi Murottal Al Quran Irama Nahawand Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang.
Pembimbing I : Ns. Nutrisia Nu'im, M.Kep.
Pembimbing II : Iwan Ardian, SKM., M.Kep

Demikian Permohonan ini kami buat, Atas perhatian dan perkenannya kami ucapkan terima kasih.

**Billahittaufiq Wal Hidayah,
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Semarang, 17 Dzulhijjah 1439 H
29 Agustus 2018 M


Ns. Tutile Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Ka.Prodi

Lampiran 2. Surat Jawaban Ijin Penelitian



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
KECAMATAN GENUK
KELURAHAN BANGETAYU KULON

Jalan Danget Prasetya VI Semarang Telp. (024) 6585117

Nomor : 480/1366

Semarang, 5 September 2018

Lampiran : -

Perihal : **Jawaban Ijin Survey**

Kepada Yth.
Ketua Prodi S1
Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Islam Sultan Agung
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dasar : menjawab surat saudara nomor: 250/F.S1/FIK-SA/VIII/2018 perihal ijin survey di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami memberikan ijin survey pendahuluan di Kelurahan Bangetayu Kulon dapat menerima mahasiswa berikut::

Nama : Efi Riyanti

NIM : 30901501918

Judul/Tema : Pengaruh Murottal Al-Quran Irama *Nahawand* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Billahitaufiq wal hidayah


Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

PLT. Lurah Bangetayu Kulon Semarang



NIP.19610104 1985102001

Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po Box. 1054 Telp. (024) 6583584 psw 266, 6581278 Semarang 50112

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 448/F.S1/FIK-SA/XI/2018
Lamp : - Lembar
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Kepala Kelurahan
Bangetayu Kulon
Di
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.


Berkenaan dengan Penyusunan Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Efi Riyanti
Nim : 30901501918
Keperluan : Penelitian
Judul/Tema : Pengaruh Murottal Al Quran Irama Nahawand Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang.
Pembimbing I : Ns. Nutrisia Nu'im, M.Kep.
Pembimbing II : Iwan Ardian, SKM., M.Kep

Demikian Permohonan ini kami buat, Atas perhatian dan perkenannya kami ucapkan terima kasih.

**Billahittaufiq Wal Hidayah,
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Semarang, 22 Safar 1440 H
1 November 2018 M


**Universitas Islam Sultan Agung
Fakultas Ilmu Keperawatan
Prodi S1 Keperawatan**

**Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Ka.Prodi**

Lampiran 4. Surat Jawaban Ijin Penelitian



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
KECAMATAN GENUK
KELURAHAN BANGETAYU KULON
JalanBangetPrasetya VI Semarang Telp. (024) 6585117

Nomor : 045-2/Q2 a /2018

Semarang, 5 November 2018

Lampiran : -

Perihal : **Jawaban Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Ketua Prodi S1
Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Islam Sultan Agung
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dasar : menjawab surat saudara nomor: 448/F.S1/FIK-SA/XI/2018 perihal ijin penelitian di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami memberikan ijin penelitian di Kelurahan Bangetayu Kulon dapat menerima mahasiswa berikut:

Nama : Efi Riyanti

NIM : 30901501918

Judul/Tema : Pengaruh Murottal Al-Quran Irama *Nahawand* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Billahitaufiqwalhidayah

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.


LURAH BANGETAYU KULON



PURYADI, SH

NIP. 19630830 198603 1 013

Lampiran 5. Surat Lolos Uji Etik



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po Box. 1054 Telp. (024) 6583584 psw 266, 6581278 Semarang 50112

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**SURAT KETERANGAN LOLOS Uji ETIK
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNISSULA SEMARANG**

Nomor : 401/A.1/FIK-SA/X/2018

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK), Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang dalam upaya melindungi hak azasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal berjudul :

“Pengaruh Murottal Al Quran Irama Nahawand Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang.”


Nama Peneliti Utama : Efi Riyanti
NIM : 30901501918
Nama Institusi : Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang

Dan Telah *menyetujui* proposal tersebut.

Demikian untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Semarang, 7 Safar 1440 H
17 Oktober 2018 M

Sekretaris,



**Ns. Suyanto, M.Kep., Sp.Kep.MB
NIK. 210909018**

Ketua



**Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep. Sp.Kep. Mat
NIK : 210998007**

Lampiran 6. Surat Kesanggupan menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Bapak/Ibu/Sdr Responden

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Efi Riyanti
NIM : 30901501918

Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sedang melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH TERAPI MURROTAL AL-QURAN DENGAN IRAMA *NAHAWAND* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA”. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Bapak/Ibu yang menjadi responden. Saya sangat mengharapkan partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan pada lembar pengawasan yang diajukan.

Saya menjamin kerahasiaan dan segala segala bentuk informasi yang Bapak/Ibu berikan. Apabila Bapak/Ibu bersedia, mohon menandatangani lembar persetujuan dan mengisi lembar pertanyaan-pertanyaan yang disediakan dalam lembaran ini.

Dengan demikian penyampaian dari saya, atas segala perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Semarang,.....2018

Hormat Saya,

(Efi Riyanti)

Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini saya menyatakan, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Efi Riyanti

NIM : 30901501918

Institusi Pendidikan : Program Studi S1 Keperawatan FIK Unissula Semarang

Demikian surat pernyataan kesanggupan ini saya buat dengan sukarela dan tanpa adanya paksaan dari peneliti.

Semarang, 2018

Responden

()

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

Kode Responden:

A. Karakteristik Responden

Petunjuk: bacalah pernyataan dengan seksama, pilih jawaban dengan benar

1. Nama (Inisial) :
2. Usia :tahun
3. Jenis Kelamin (**Lingkari jawaban yang anda pilih**)
 - a. Laki-laki
 - b. Perempuan

B. Kuesioner PSQI

Petunjuk Pengisian :

1. Beritahukan kepada responden bahwa pertanyaan-pertanyaan dibawah ini berhubungan dengan kebiasaan tidur responden selama satu bulan terakhir.
2. Beritahukan kepada responden bahwa jawaban yang responden berikan harus menunjukkan jawaban yang paling tepat pada sebagian besar kejadian di siang dan malam hari dalam satu bulan terakhir.

Pertanyaan :

1. Selama satu bulan terakhir, kapan (jam berapa) biasanya anda pergi tidur di malam hari?
2. Selama satu bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) yang biasanya anda butuhkan untuk mulai tertidur setiap malamnya?
3. Selama satu bulan terakhir, kapan (jam berapa) biasanya anda bangun tidur di pagi hari?
4. Selama satu bulan terakhir, berapa jam lamanya waktu tidur anda di malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan di tempat tidur)

Untuk setiap pertanyaan di bawah ini, pilih jawaban yang paling tepat. Silahkan menjawab seluruh pertanyaan di bawah ini.

5. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami masalah dalam tidur karena anda

- a. Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit
 - Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- b. Terbangun di tengah malam atau dini hari
 - Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- c. Harus bangun untuk pergi ke kamar mandi
 - Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman
 - Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- e. Batuk atau mendengkur dengan keras
 - Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- f. Merasa terlalu dingin
 - Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu

- g. Merasa terlalu panas
- Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- h. Mengalami mimpi buruk
- Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- i. Mengalami nyeri
- Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- j. Jika terdapat alasan lain, dapat dijelaskan

 selama satu bulan
 terakhir, sberapa sering anda mengalami masalah dalam tidur karena hal
 tersebut?
- Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
6. Selama satu bulan terakhir, bagaimanakah anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?
- Sangat baik
 - Cukup baik
 - Cukup buruk
 - Sangat buruk

7. Selama satu bulan terakhir, sberapa sering anda minum obat untuk membuat anda tidur?
- Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
8. Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang ada hadapi?
- Tidak selama satu bulan terakhir
 - Kurang dari sekali seminggu
 - Sekali atau dua kali seminggu
 - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
9. Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda hadapi?
- Tidak ada masalah
 - Sangat sedikit masalah
 - Sedikit masalah
 - Masalah yang sangat besar
10. Apakah anda memiliki teman sekamar?
- Tidak memiliki teman sekamar
 - Teman sekamar di kamar yang berbeda
 - Teman sekamr dalam kamar yang sama, namun berbeda tempat tidur
 - Teman sekamar dalam tempat tidur yang sama

Jika anda memiliki teman sekamar, tanyakan pada teman sekamar anda seberapa sering anda mengalami hal berikut ini selama satu bulan terakhir

- a. Mendengkur dengan keras
- b. Jeda panjang antara napas saat tidur
- c. Kaki berkedut atau menyentak saat tidur
- d. Episode disorientasi atau kebingungan selama tidur
- e. Kegelisahan lain saat anda tidur, silahkan dijelaskan.....

(Sumber: Buysse *et al* dalam Yulia, 2017)

Penilaian PSQI

1. Komponen 1 : Kualitas Tidur Subjektif-Pertanyaan No.6

Respon terhadap pertanyaan no.6 skor dari komponen 1

Sangat baik	0
Cukup baik	1
Kurang baik	2
Sangat buruk	3

Skor komponen 1:....

2. Komponen 2 : Latensi Tidur-Pertanyaan no. 2 dan 5a

Respon terhadap pertanyaan no. 2 subskor dari komponen 2

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

Respon terhadap pertanyaan no. 5a subskor dari komponen 2

Tidak selama satu bulan terakhir	0
Kurang dari sekali seminggu	1
Sekali atau dua kali seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

Jumlah subskor pertanyaan no. 2 dan 5a skor dari komponan 2

0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Skor komponen 2:.....

3. Komponen 3 : Durasi tidur-Pertanyaan no.4

Respon terhadap pertanyaan no.4 skor dari komponen 3

> 7 jam	0
6-7 jam	1

5-6 jam 2

< 5 jam 3

Skor komponen 3:.....

4. Komponen 4 : Efisiensi tidur-Pertanyaan no. 1, 3 dan 4

Efisiensi tidur = (total jumlah jam tidur/total waktu di tempat tidur) X
100% Total

Jumlah jam tidur – pertanyaan no.4

Total waktu di tempat tidur – yang dikalkulasikan dari respon terhadap
pertanyaan no. 1 dan no. 3

Efisiensi tidur skor dari komponen 4

>85% 0

75-84% 1

65-74% 2

<65% 3

Skor komponen 5:.....

5. Komponen 5 : Gangguan tidur-pertanyaan no.5b-5j

Respon terhadap pertanyaan no. 5b-5j skor dari komponen 5

Tidak selama satu bulan terakhir 0

Kurang dari sekali seminggu 1

Sekali atau dua kali seminggu 2

Tiga kali atau lebih dalam seminggu 3

Jumlah subskor pertanyaan no.5b-5j skor dari komponen 5

0 0

1-9 1

10-18 2

19-27 3

Skor komponen 5:.....

6. Komponen 6 : Pemakaian obat tidur-Pertanyaan no. 6

Respon terhadap pertanyaan no. 7 skor dari komponen 6

Tidak selama satu bulan terakhir 0

Kurang dari sekali seminggu 1

Sekali atau dua kali seminggu 2

Tiga kali atau lebih dalam seminggu 3

Skor komponen 6:.....

7. Komponen 7 : Disfungsi pada siang hari-Pertanyaan no. 8 dan 9

Respon terhadap pertanyaan no. 7 skor dari komponen 7

Tidak selama satu bulan terakhir 0

Kurang dari sekali seminggu 1

Sekali atau dua kali seminggu 2

Tiga kali atau lebih dalam seminggu 3

Respon terhadap pertanyaan no. 9 subskor dari komponen 7

Tidak ada masalah 0

Sangat sedikit masalah 1

Sedikit masalah 2

Masalah yang sangat besar 3

Skor gabungan pertanyaan no.8 dan 9 skor komponen 7

0 0

1-2 1

3-4 2

5-6 3

Skor komponen 7:.....

Jumlah total Skor PSQI: Jumlah dari skor ketujuh komponen:

**C. STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) MENDENGARKAN
TERAPI MUROTTAL AL-QURAN IRAMA NAHAWAND**

INSTRUKSI KERJA	TERAPI MUROTTAL AL-QURAN IRAMA NAHAWAND
Pengertian	<p>Terapi murottal Al-Quran ialah termasuk teapi musik, yang digunakan untuk menurunkan hormon stres dan mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin) maka dapat dilakukan dengan terapi murottal Al-Quran menggunakan tempo yang lambat dan harmonis yang dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan cemas, takut, tegang, serta dapat memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2008).</p> <p>Terapi non farmakologis sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, mudah diterapkan, praktis, dan murah yang dapat digunakan dalam praktik keperawatan (Sarikaya & Oguz, 2016).</p>
Tujuan	<p>Tujuan terapi musik adalah untuk mengubah suasana hati dan mengurangi stres, rasa sakit, dan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, terapi musik dapat meningkatkan kualitas hidup dan membantu orang untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas (Sarikaya & Oguz, 2016).</p>
Kebijakan	Lansia yang belum pernah mendapat terapi murottal.
Petugas	Perawat
Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuesioner PSQI 2. Laptop dan sound system yang berisi rekaman murottal Al-Quran irama <i>Nahawand</i> Juz 29 QS. Al-Qolam yang dibawakan oleh Muzammil Hasballah
Prosedur Pelaksanaan	<p>A. Tahap Pra-Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan SOP mendengarkan terapi murottal Al-Quran irama <i>Nahawand</i> Juz 29 QS. Al-Qolam yang dibawakan oleh Muzammil Hasballah 2. Menyiapkan alat 3. Melihat data klien 4. Mengkaji kesiapan klien untuk melakukan terapi murottal Al-Quran Al-Quran irama <i>Nahawand</i> Juz

	<p>29 QS. Al-Qolam yang dibawakan oleh Muzammil Hasballah</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Menyiapkan ruangan yang tenang dan tidak kebisingan 6. Mencuci tangan <p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menanyakan identitas klien dan menanyakan kontrak waktu 3. Menjelaskan tujuan dan prosedur 4. Menjelaskan persetujuan dan kesiapan klien <p>C. Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membaca Bismillah 2. Posisikan klien berbaring dengan meletakkan tangan di perut atau disamping badan 3. Instruksikan klien untuk melakukan teknik nafas dalam 3 kali atau sampai klien rileks 4. Nyalakan murottal sambil menginstruksikan untuk menutup mata 5. Instruksikan klien untuk memfokuskan pikirannya pada lantunan ayat-ayat Al-Quran tersebut selama 15,6 menit 6. Setelah selesai kemudian instruksikan klien untuk membuka mata dan melakukan teknik nafas dalam sebanyak 3 kali satau sampai klien merasa rileks <p>D. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan evaluasi tindakan 2. Menganjurkan klien untuk melakukan kembali teknik mendengarkan terapi Murottal Al-Quran jika klien mengalami kesusahan untuk memulai tidur 3. Membaca tahmid dan berpamitan dengan klien 4. Mencuci tangan 5. Mencatat dalam lembar keperawatan
--	---

Sumber : (Heru, 2008; Sarikaya & Oguz, 2016; Sulistyani, 2017).

Lampiran 9. Hasil Olah Data

Karakteristik Responden

Umur

Umur Kelompok Kontrol_New

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60-74	17	94.4	94.4	94.4
75-90	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Umur Kelompok Intervensi_New

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60-74	17	94.4	94.4	94.4
75-90	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Kelompok Kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	3	16.7	16.7	16.7
Perempuan	15	83.3	83.3	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Kelompok Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	5	27.8	27.8	27.8
Perempuan	13	72.2	72.2	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Kualitas Tidur pada Lansia

KELOMPOK KONTROL SEBELUM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	GANGGUAN TIDUR RINGAN	7	38.9	38.9	38.9
	GANGGUAN TIDUR SEDANG	10	55.6	55.6	94.4
	GANGGUAN TIDUR BERAT	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

KELOMPOK KONTROL SESUDAH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	GANGGUAN TIDUR RINGAN	7	38.9	38.9	38.9
	GANGGUAN TIDUR SEDANG	10	55.6	55.6	94.4
	GANGGUAN TIDUR BERAT	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

KELOMPOK INTERVENSI SEBELUM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	GANGGUAN TIDUR RINGAN	6	33.3	33.3	33.3
	GANGGUAN TIDUR SEDANG	12	66.7	66.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

KELOMPOK INTERVENSI SESUDAH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	GANGGUAN TIDUR RINGAN	15	83.3	83.3	83.3
	GANGGUAN TIDUR SEDANG	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
KELOMPOK KONTROL POST - KELOMPOK KONTROL PRE	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	18 ^c		
	Total	18		

- a. KELOMPOK KONTROL POST < KELOMPOK KONTROL PRE
 b. KELOMPOK KONTROL POST > KELOMPOK KONTROL PRE
 c. KELOMPOK KONTROL POST = KELOMPOK KONTROL PRE

Test Statistics^b

	KELOMPOK KONTROL POST - KELOMPOK KONTROL PRE
Z	.000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.000

- a. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.
 b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
KELOMPOK INTERVENSI POST - KELOMPOK INTERVENSI PRE	Negative Ranks	9 ^a	5.00	45.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	9 ^c		
	Total	18		

- a. KELOMPOK INTERVENSI POST < KELOMPOK INTERVENSI PRE
 b. KELOMPOK INTERVENSI POST > KELOMPOK INTERVENSI PRE
 c. KELOMPOK INTERVENSI POST = KELOMPOK INTERVENSI PRE

Test Statistics^b

	KELOMPOK INTERVENSI POST - KELOMPOK INTERVENSI PRE
Z	-3.000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Mann-Whitney Test**Ranks**

	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
KUALITAS TIDUR PRE	Kontrol	18	18.33	330.00
	Intervensi	18	18.67	336.00
	Total	36		

Test Statistics^b

	KUALITAS TIDUR PRE
Mann-Whitney U	159.000
Wilcoxon W	330.000
Z	-.111
Asymp. Sig. (2-tailed)	.911
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.938 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK

Mann-Whitney Test

Ranks

	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
KUALITAS TIDUR POST	Kontrol	18	22.58	406.50
	Intervensi	18	14.42	259.50
	Total	36		

Test Statistics^b

	KUALITAS TIDUR POST
Mann-Whitney U	88.500
Wilcoxon W	259.500
Z	-2.731
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.019 ^a







a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK

Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi







CATATAN HASIL KONSULTASI/BIMBINGAN

Pembimbing I : Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, M.Kep

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN HASIL BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1.	15/8 2018	Pertemuan pertama, Kontrak Warfa konsul dan konsul Judul	
2.	29/8 2018	Konsul bab 1-3	
3.	17/9 2018	Revisi bab 1-3 gamb	
4.	19/9 2018	Konsul bab 1-3	
5.	26/9 2018	Revisi bab 3	
6.	01/10 2018	Revisi bab 3	

CATATAN HASIL KONSULTASI/BIMBINGAN

Pembimbing I : Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, M.Kep

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN HASIL BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
7.	03/2018 10	Bab 1-3	
8.	11/2018 10	Acc silahkan diperbolehkan di ujian	
9.	Kabu 16 Januari 2019	Konsul bab 4	
10.	Jum'at 19 Januari 2019	Konsul bab 4	
11.	Kamis 31 Januari 2019	Konsul bab 4-6 Revisi	
12.	Jum'at 1 Februari 2019	Revisi bab 5 Acc	

CATATAN HASIL KONSULTASI/BIMBINGAN

embimbing 2

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN HASIL BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1.	17 September 2018	Konsul BAB 1-3	df.
2.	19 September 2018	Revisi BAB 1-3 (Tujuan khusus Penulisan)	df.
3.	11 Oktober 2018	kec raju uji proposal	df.

CATATAN HASIL KONSULTASI/BIMBINGAN

Pembimbing II : Iwan Ardian, SKM., M.Kep

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN HASIL BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1.	29 Januari 2018	BAB 4-6	IA
2.	31 Januari 2018	BAB 4-6 (Revisi) dan lanjut turunan	IA
3.	1 Februari 2019	Ace.	IA

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 12. Jadwal Penelitian

JADWAL KEGIATAN PENELITIAN
Agustus 2018 - Februari 2019

No	Kegiatan	Agustus				September				Oktober					November				Desember				Januari					Februari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
1	Usulan Tema dan Judul	■																													
2	Penyusunan Proposal	■	■	■	■	■	■	■	■	■																					
3	Pengumpulan Proposal ke Fakultas									■																					
4	Ujian Proposal									■																					
5	Revisi Proposal									■	■	■	■	■																	
6	Pengambilan Data														■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
7	Penyusunan Laporan Hasil																		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
8	Pengumpulan Skripsi ke Fakultas																											■			
9	Ujian Hasil 1																												■		
10	Revisi dan Pengumpulan Hasil Akhir Skripsi																												■	■	■

Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Efi Riyanti
Tempat, Tanggal Lahir : Demak, 16 Juli 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat Rumah : Desa Mojodemak RT 01/RW
01KecamatanWonosalam, Kabupaten Demak
Alamat Institusi : Jl. Kaligawe Raya No. KM, RW. 4, Terboyo Kulon,
Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah 50112

Riwayat Pendidikan :

1. TK Budi Pekerti : 2002-2003
2. SD Negeri 01 Mojodemak : 2003-2009
3. SMP Negeri 1 Wonosalam : 2009-2012
4. SMA Negeri 2 Demak : 2012-2015
5. S1 Keperawatan FIK Unissula : 2015 – Sekarang