

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Karya Tulis Ilmiah

JADWAL KEGIATAN

MATRIK WAKTU PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH																					
Kegiatan	Januari				Februari				Maret 2024				April 2024				Mei 2024				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Pengesahan judul dan pengesahan judul penelitian	■																				
Penyusunan proposal BAB 1,2, dan 3	■	■																			
Seminar proposal penelitian		■																			
Revisi proposal, perijinan			■																		
Pengambilan data													■								
Pengelolaan data dan penyusunan laporan														■	■	■					
Bimbingan BAB 4 dan 5															■	■					
Ujian siding KTI																■	■				
Revisi KTI																	■	■	■		
Pengumpulan hasil KTI																			■	■	

Lampiran 2 Rekomendasi Izin Penelitian Kampus



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 11C
 Malang, Jawa Timur 65112
 Telp. (0341) 566075
 Email: https://poltekkes.malang.ac.id

Ponorogo, 11 April 2025

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/331/2025
 Hal : Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian (Studi Kasus)
 Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo
 di -
 Ponorogo.

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2024/2025 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) melalui studi kasus di Puskesmas.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2024/2025 mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian (studi kasus) di Puskesmas Wilayah Kabupaten Ponorogo yang akan dilaksanakan selama 2 (dua) minggu pada periode bulan Maret sampai dengan bulan April 2025 sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul studi kasus adalah sebagai berikut :

No	N a m a	NIM	Judul	Tempat
1.	Wakhidah Setyaningsih HP 085335032094	P17250224076	Asuhan Keperawatan pada Klien hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo	Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

Atas perhatian dan perkenan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo Kami sampaikan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
 Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 3. Surat izin penelitian Dinkes



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO

DINAS KESEHATAN

Jl. Basuki Rahmad Gedung Terpadu Graha Bhakti Praja Lt. 1 dan 2 Ponorogo, Jawa Timur Kode Pos 63418

Telepon 0352-481438 Faximile 0352-484550

Laman dinkes.ponorogo.go.id, Pos-el dinkes@ponorogo.go.id

Ponorogo, 21 April 2025

Nomor : 400.7/KRP/137/405.09/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Jambon
Kabupaten Ponorogo
Di
P O N O R O G O

Menindaklanjuti surat dari Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: PP.06.02/F.XIII.15.6/331/2025 tanggal 11 April 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan rekomendasi di wilayah kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Wakhidah Setyaningsih
NIM : P17250224076
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo
Pelaksana : 1 (Satu) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikian untuk menjadi perhatian, atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan

Dyah Ayu Puspitaningarti, SKM,M.Kes
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 197602062002122012

Tembusan :

1. Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang
2. Arsip

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Puskesmas Jambon



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

Jalan Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

Jambon, 10 Mei 2025

Nomor : 000.9.6.1/KH/258.3/405.09.32/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

KEPADA

Yth. Ketua Prodi D III Keperawatan Ponorogo
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Di -
PONOROGO
Dengan Hormat,

Menindak lanjuti Surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tertanggal : 21 April 2025 Nomor : 400.7/KRP/137/405.09/2025 perihal Surat Ijin Penelitian, maka dengan ini Kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada Mhs Prodi D III Keperawatan Ponorogo Kemenkes Malang atas nama :

Nama : Wakhidah Setyaningsih
Judul : "Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Dengan Gangguan Pola tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo"
Pelaksanaan : 1 (Satu) Bulan Menyesuaikan Jadwal Puskesmas

Mengetahui,

KEPALA PUSKESMAS JAMBON



Mohamad Budi Setiawan, S.Kep., Ners
NIP. 197304181996031001

Lampiran 5. Surat Selesai Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

Jln Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164,
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 000.9.6/KH/...../405.09.32/2025
29.1

Yang bertanda Tangan di Bawah ini :

Nama : MOHAMAD BUDI SETIAWAN, S.Kep., Ners
NIP : 19730418 199603 1 001
Pangkat/ Golongan : III d
Jabatan : Kepala Puskesmas Jambon
Dengan ini menyatakan bahwa :
Nama : Wakhidah Setyaningsih
NIM : P17250224076
Pendidikan : DIII Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang

Telah menyelesaikan kegiatan penelitian di Puskesmas Jambon dengan judul Asuhan Keperawatan pada Klien Hipertensi Dengan gangguan pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo, dari tanggal 21 April 2025 sampai dengan tanggal 10 Mei 2025. Selama penelitian di Puskesmas Jambon mahasiswa yang bersangkutan telah melakukan penelitian dengan baik.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Jambon, 10 Mei 2025

Kepala Puskesmas Jambon



MOHAMAD BUDI SETIAWAN, S.Kep., Ners

Penata IK-1

NIP. 19730418 199603 1 001

Lampiran 6. Surat Pengantar Penelitian

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/ NIM : Wakhidah Setyaningsih / P17250224076

Alamat : RT 09, RW 05, Muji, Kec. Arjosari, Kab. Pacitan, Jawa Timur

Telp : 085335032094

Saya adalah mahasiswa prodi D3 keperawatan ponorogo jurusan keperawatan politeknik kesehatan kemenkes malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul: “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAMBON”.

Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu asuhan keperawatan. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomor yang tercantum diatas.

Apabila ada menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas keediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis (studi kasus) ini, saya ucapkan trimakasih.

Hormat Saya

Wakhidah Setyaningsih

Lampiran 7. Laporan Persetujuan (Informed Consent)

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAMBON”.

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerja sama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan ini tidak merugikan dan tidak berdampak pada diri saya, namun saya yakin bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 24 April 2025

Responden

Hani

Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Benson

No	Prosedur Tindakan	Keterangan
A	Tahap Persiapan	
1	Memberikan salam teraupetik	
2	Menyediakan lingkungan yang tenang	
3	Memvalidasi kondisi pasien	
4	Menjaga privasi pasien	
5	Memilih Do'a untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi	
B	Tahap Kerja	
1	Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman	
2	Instruksikan pasien memejamkan mata	
3	Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks	
4	Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam	

	lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan Do'a atau kata yang sudah dipilih	
5	Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan Do'a atau kata-kata yang diucapkan	
6	Lakukan selama kurang lebih 10 menit	
7	Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan	
C	Tahap Terminasi	
1	Evaluasi perasaan pasien	
2	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya	
3	Akhiri dengan salam	

Sumber: (Suwanto, Arlina, & Yuniarti, 2017)

Lampiran 9. Kuesioner Kualitas Tidur : Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥ 3 x seminggu (3)
a	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e	Batuk atau mengorok				

f	Kedinginan di malam hari				
g	Kepanasan di malam hari				
h	Mimpi buruk				
i	Terasa nyeri				
j	Alasan lain...				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda menggunakan obat tidur?				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari?				
		Tidak antusias (3)	Kecil (2)	Sedang (1)	Besar (0)
8	Selama sebulan terakhir, berapa banyak masalah yang Anda dapatkan dan				

	seberapa antusias Anda menyelesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat kurang (3)
9	Selama sebulan terakhir, bagaimana Anda menilai kepuasan tidur Anda?				

Sumber: (Arasy, Maulid, Muhimaturrohman, Akmal, & Miftah, 2023)

Lampiran 10. Keterangan Cara Skoring Kuesioner PSQI

Komponen	Keterangan
1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9	0 = sangat baik 1 = baik 2 = kurang 3 = sangat kurang
2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a	Pertanyaan nomer 2: ≤ 15 menit = 0 16-30 menit = 1 31-60 menit = 2 > 60 menit = 3 Pertanyaan nomer 5a: Tidak pernah = 0 Sekali seminggu = 1 2 kali seminggu = 2 >3 kali seminggu = 3 Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini: Skor 0 = 0 Skor 1-2 = 1 Skor 3-4 = 2 Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4	> 7 jam = 0 6-7 jam = 1 5-6 jam = 2 < 5 jam = 3
4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4	Efisiensi tidur= (# lama tidur/ # lama di tempat tidur) x 100% # lama tidur – pertanyaan nomer 4 # lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3 Jika di dapat hasil berikut, maka skornya: > 85 % = 0 75-84 % = 1 65-74 % = 2 < 65 % = 3
5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomer 5b sampai 5j	Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini: Tidak pernah = 0 Sekali seminggu = 1 2 kali seminggu = 2 >3 kali seminggu= 3

	Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini: Skor 0 = 0 Skor 1-9 = 1 Skor 10-18 = 2 Skor 19-27 = 3
6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomor 6	Tidak pernah = 0 Sekali seminggu = 1 2 kali seminggu = 2 >3 kali seminggu = 3
7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8	Pertanyaan nomer 7: Tidak pernah = 0 Sekali seminggu = 1 2 kali seminggu = 2 >3 kali seminggu = 3 Pertanyaan nomer 8: Tidak antusias = 3 Kecil = 2 Sedang = 1 Besar = 0 Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini: Skor 0 = 0

	Skor 1-2 = 1 Skor 3-4 = 2 Skor 5-6 = 3 Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7 Jika total scor PSIQ ≥ 5, maka kualitaas tidur jelek/buruk. Sedangkan jika total skore PSQI < 5, maka kualitas tidurnya bagus
--	--

Lampiran 11. Lampiran observasi Kualitas Tidur

LEMBAR KUISIONER PSQI

HARI KE-1

Kuisisioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur dimalam hari? 23.00
2. Berapa lama yang anda butuhkan untuk mulai tidur dimalam hari? 1 jam
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi? 04.00
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? 4 jam

5.	Selama seminggu terakhir seberapa sering masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur dalam waktu 30 menit sejak berbaring				√
	b. Bangun tengah malam atau dini hari			√	
	c. Bangun untuk ke kamar mandi		√		
	d. Tidak mampu bernapas dengan leluasa	√			
	e. Batuk atau mengorok	√			
	f. Kedinginan di malam hari	√			

	g. Kepanasan di malam hari				√
	h. Mimpi buruk		√		
	i. Terasa nyeri				√
	j. Alasan lain	√			
6.	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur?	√			
7.	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda mengantuk ketika sedang melakukan aktifitas di siang hari?			√	
		Tidak pernah (3)	Kecil (2)	Sedang (1)	Besar (0)
8.	Seberapa antusias anda menyelesaikan permasalahan tersebut?				√
		Sangat baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat kurang (3)
9.	Selama seminggu terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				√

Cara menentukan nilai tersebut menggunakan alat ukur kuisioner PSQI

Komponen	No. Item	Penilaian	
Kualitas tidur subjektif	9	Sangat baik	0
		baik	1
		Kurang	2
		Sangat kurang	3
Latensi tidur	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		> 60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		$\geq 3x$ seminggu	3
	Skor total 2+5a	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Lama tidur malam	4	>7 Jam	0
		6-7 Jam	1
		5-6 Jam	2
		< 5 Jam	3

Efisiensi tidur Rumus = (Durasi tidur : lama ditempat tidur) x 100% Catatan : - Durasi tidur (no.4) - Lama tidur (kalkulasi no. 1 dan 3)	1,3,4	> 85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		< 65%	3
Gangguan ketika tidur malam	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Terganggunya aktifitas disiang hari	7	0	0
		1	1

		2	2
		> 3	3
	8	Tidak antusias	3
		Kecil	2
		Sedang	1
		Besar	0
	Total skor 7 + 8	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor total PSQI	13		

Keterangan: Skor 0-5 : Kualitas tidur yang baik

Skor 6-10: sedang Masalah tidur

Skor diatas 10 : Masalah tidur buruk

LEMBAR KUISIONER PSQI

HARI KE-4

Kuisisioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur didalam hari? 22.00
2. Berapa lama yang anda butuhkan untuk mulai tidur didalam hari? 1 jam
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi? 04.00
4. Berapa lama anda tidur didalam hari? 5 jam

5.	Selama seminggu terakhir seberapa sering masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur dalam waktu 30 menit sejak berbaring				√
	b. Bangun tengah malam atau dini hari			√	
	c. Bangun untuk ke kamar mandi		√		
	d. Tidak mampu bernapas dengan leluasa	√			
	e. Batuk atau mengorok	√			
	f. Kedinginan di malam hari	√			
	g. Kepanasan di malam hari				√
	h. Mimpi buruk		√		

	i. Terasa nyeri			√	
	j. Alasan lain	√			
6.	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur?	√			
7.	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda mengantuk ketika sedang melakukan aktifitas di siang hari?			√	
		Tidak pernah (3)	Kecil (2)	Sedang (1)	Besar (0)
8.	Seberapa antusias anda menyelesaikan permasalahan tersebut?				√
		Sangat baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat kurang (3)
9.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?			√	

Cara menentukan nilai tersebut menggunakan alat ukur kuisioner PSQI

Komponen	No. Item	Penilaian	
Kualitas tidur subjektif	9	Sangat baik	0
		baik	1
		Kurang	2
		Sangat kurang	3
Latensi tidur	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		> 60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		$\geq 3x$ seminggu	3
	Skor total 2+5a	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Lama tidur malam	4	>7 Jam	0
		6-7 Jam	1
		5-6 Jam	2
		< 5 Jam	3

Efisiensi tidur Rumus = $\frac{\text{(Durasi tidur : lama ditempat tidur)}}{\text{x 100\%}}$ Catatan : - Durasi tidur (no.4) - Lama tidur (kalkulasi no. 1 dan 3)	1,3,4	> 85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		< 65%	3
Gangguan ketika tidur malam	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Terganggunya aktifitas disiang hari	7	0	0
		1	1

		2	2
		3	3
	8	Tidak antusias	3
		Kecil	2
		Sedang	1
		Besar	0
	Total skor 7 + 8	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor total PSQI	10		

Keterangan: Skor 0-5 : Kualitas tidur yang baik

Skor 6-10: sedang Masalah tidur

Skor diatas 10 : Masalah tidur buruk

LEMBAR KUISIONER PSQI

HARI KE-7

Kuisisioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur dimalam hari? 22.00
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tidur tiap malam? 22.10 (jarak tidur 10 menit)
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi? 04.00
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? 6 jam 10 menit

5.	Selama seminggu terakhir seberapa sering masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur dalam waktu 30 menit sejak berbaring		√		
	b. Bangun tengah malam atau dini hari		√		
	c. Bangun untuk ke kamar mandi		√		
	d. Tidak mampu bernapas dengan leluasa	√			
	e. Batuk atau mengorok	√			
	f. Kedinginan di malam hari	√			
	g. Kepanasan di malam hari				√

	h. Mimpi buruk	√			
	i. Terasa nyeri		√		
	j. Alasan lain	√			
6.	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur?	√			
7.	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda mengantuk ketika sedang melakukan aktifitas di siang hari?		√		
		Tidak pernah (3)	Kecil (2)	Sedang (1)	Besar (0)
8.	Seberapa antusias anda menyelesaikan permasalahan tersebut?				√
		Sangat baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat kurang (3)
9.	Selama seminggu terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?		√		

Cara menentukan nilai tersebut menggunakan alat ukur kuisioner PSQI

Komponen	No. Item	Penilaian	
Kualitas tidur subjektif	9	Sangat baik	0
		baik	1
		Kurang	2
		Sangat kurang	3
Latensi tidur	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		> 60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		$\geq 3x$ seminggu	3
	Skor total 2+5a	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Lama tidur malam	4	>7 Jam	0
		6-7 Jam	1
		5-6 Jam	2
		< 5 Jam	3

Efisiensi tidur Rumus = (Durasi tidur : lama ditempat tidur) x 100% Catatan : - Durasi tidur (no.4) - Lama tidur (kalkulasi no. 1 dan 3)	1,3,4	> 85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		< 65%	3
Gangguan ketika tidur malam	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Terganggunya aktifitas disiang hari	7	0	0
		1	1

		2	2
		> 3	3
	8	Tidak antusias	3
		Kecil	2
		Sedang	1
		Besar	0
	Total skor 7 + 8	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor total PSQI	6		

Keterangan: Skor 0-5 : Kualitas tidur yang baik

Skor 6-10: sedang Masalah tidur

Skor diatas 10 : Masalah tidur buruk

Lampiran 12. Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Wakhidah Setyaningsih

NIM : P17250224076

Nama Pembimbing : Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.,M.Kep

NO.	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1	3-01-2025		Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • Mengajukan judul • ACC judul	
2	15-01-2025	I	Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • LBM pemberian solusi • Penulisan huruf kapital • Spasi harus sama • Menambahkan tujuan • Pemberian citation	
3	15-02-2025	I, II	Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • Bahasa asing cetak miring • Pemberian spasi,rata kanan kiri • Penambahan solusi pada LBM • PKM jambn dilengkapi • Pemberian angka harus ditepi	
		II, III	Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • Bahasa asing cetak miring • Diagnosa kurang 2 • Dapus spasi 1,5,enter 1,after 0 • Instrumin • Relaksasi benson • SOP relaksasi benson	
4	27-02-2025	III	Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • Dilengkapi dipartisipasi, ditambah kriteria inkusi dan ekslusi • Dilengkapi Analisa data, ditambah rumus menghitung gangguan pola tidur	
5	4-03-2025		• ACC Proposal, siap ujian Proposal	

6	8-04-2025		Oleh dosen penguji (Maria Diah Ciptaningtyas,S.kep.,Ns.,M.kep.,Sp.KMB) Revisi setelah seminar proposal penguji • LBM ditambahkan bagian kronologi. solusi • Tujuan penelitian melakukan diganti dengan menganalisa • Instrument penelitian dan cara menghitung skroning	
7	9-04-2025		Oleh dosen penguji (Maria Diah Ciptaningtyas,S.kep.,Ns.,M.kep.,Sp.KMB) • ACC proposal	
8	9-04-2025		Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) Revisi proposal pembimbing • Tulisan tidak rapi • Lembar konsul belum ada • Spasi daftar pustaka tidak sesuai • Daftar singkatan	
9	10-04-2025		Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • Pathway hipertensi • Spasi dalam table • Daftar pustaka diakses	
10	10-04-2025		Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • ACC proposal	
11	10-05-2025	IV	Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • Spasi layout • PSQI dibuat 3 hari • Tulisan tidak rapi • Tingkat nyeri menggunakan relaksasi beson • Judul diagram dihapus • Menjelaskan hipertensi, nyeri, tidak bisa tidur • Pembahasan diagram dihapus	
12	20-05-2025	IV V	Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • Bab 4 1 spasi • Sumber dibawah diganti diatasnya • Diagram, grafitik ditambah hari perawatan • Daftar Pustaka kebanyakan dobel dihapus • Rata kanan kiri	

			• Dalam tabel spasi 1 • Abstrak	
13	21-05-2025	V	Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • Tuisan tidak rapi • Isi harus sesuai • Abstrak	
14	22-05-2025		• ACC KTI, Siap ujian seminar hasil	
15	26-05-2025		Oleh dosen penguji (Maria Diah Ciptaningtyas,S.kep.,Ns.,M.kep.,Sp.KMB) Revisi KTI penguji • Nim salah • Masih dalam bentuk proposal belum diganti KTI • Manfaat praktis, pasien, keluarga pasien, bagi peneliti • Data harus sinkron bab 4 • Cara mendapat data ditambah dikarakteristik partisipan	
16	27-05-2025		Oleh dosen penguji (Maria Diah Ciptaningtyas,S.kep.,Ns.,M.kep.,Sp.KMB) • ACC revisi hasil seminar	
17	27-05-2025		Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) Revisi KTI pembimbing • Kata pengantar ditambah kapus jambon • Abstrak bagian bawah dihapus • Daftar isi bab 3 salah • Daftar isi bagian bab 4 salah satu • Lokasi dan waktu ditambah bulan januari • Data harus sinkron • Diagram 4.1 di ganti 4.2 • Relaksasi benson harus foto sendiri	
18	28-05-2025		Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • Harus rata kanan kiri • Pemberian citasi pada dapus • Pemberian diakses belum dikasih	
19	28-5-2025		Oleh dosen pembimbing (Rudi Hamarno S.Kep.,Ns.M.Kep) • ACC KTI Bab I,II,III,IV,& V	

Lampiran 13. Daftar Hiwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Wakhidah Setyaningsih

Tempat/Tanggal : Pacitan/10-01-2004

Lahir

Alamat : RT09, RW05, Dsn. Mujing,
Ds. Borang, Kec. Arjosari,
Kab. Pacitan

Nama Ayah : Setiyono

Nama Ibu : Suningsih

No. Telepon : 085335032094

Email : wwakhidah285@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. TK Dharmawanita Gembong lulus tahun 2010
2. SDN Gembong 1 lulus tahun 2016
3. MTS Kikil Arjosari lulus tahun 2019
4. SMKN 1 Pacitan lulus tahun 2022
5. Sedang menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan
Kampus Kabupaten Ponorogo