


DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Mendengarkan Musik

 <p>Kemenkes Poltekkes Malang</p>	Poltekkes Kemenkes Malang	No. Dokumen:
	STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi:
	PEMBERIAN TERAPI MUSIK GAMELAN KLASIK	Halaman
Unit : Laboratorium Keperawatan		Petugas/pelaksana: Perawat, Dosen, CI, Mahasiswa
Pengertian	Terapi musik adalah penggunaan musik secara klinis dan terapeutik untuk meningkatkan atau memulihkan kesehatan fisik, emosi, kognitif, dan sosial seseorang.	
Indikasi	Pasien dengan keluhan sulit tidur	
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu memberikan efek rileks dan meningkatkan kualitas tidur 2. Mengurangi stress 3. Meningkatkan mood 4. Membantu dalam proses pemulihan setelah cedera atau penyakit 	
Persiapan tempat dan alat	Mengatur posisi pasien nyaman mungkin Alat: <ol style="list-style-type: none"> 1. Handphone 2. Headset 3. Alat musik yang sesuai (Musik gamelan) 	

	klasik)
Persiapan Lingkungan	Lingkungan yang tenang dan aman
Pelaksanaan	<p>Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam terapeutik 2. Mengecek identitas pasien 3. Menjelaskan tujuan an prosedur yang akan dilakukan 4. Menanyakan persetujuan an kesiapan dari pasien 5. Menjaga privasi pasien dengan menutup pintu atau menutup tirai dan jendela 6. Menetapkan ketertarikan pasien terhadap musik <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Memposisikan pasien senyaman mungkin 8. Batasi stimulasi eksternal seperti cahaa, suara, pengunjung, panggilan telepon selama mendengarkan musik 9. Pasangkan headset dan dekatkan perlengkapannya di dekat pasien 10. Pastikan musik dapat mengeluarkan suara dengan baik 11. Nyalakan musik dan lakukan terapi musik 12. Pastikan volume musik sesuai, tidak terlalu keras atau kecil 13. Hindari menghidupkan musik dan meninggalkan dalam waktu lama mendengarkan musik sekitar 10-15 menit 14. Saat pasien mendengarkan musik, arahkan

	<p>untuk fokus dan rileks</p> <p>15. Setelah musik berhenti/selesai, pasien dipersilahkan mengungkapkan perasaan yang muncul serta perubahan yang terjadi pada dirinya setelah mendengarkan musik tersebut</p> <p>Tahap Evaluasi</p> <p>16. Evaluasi respon pasien</p> <p>17. Mendokumentasikan pelaksanaan tindakan keperawatan tersebut</p> <p>18. Bereskan alat-alat</p>
Sikap	<p>Sikap Selama Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privacy pasien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body mekanism

Lampiran 2. Kuesioner Kualitas Tidur Hari ke 1

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

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

No.	Pertanyaan	Keterangan			
		Tidak pernah dalam sebulan terakhir	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥ 3x seminggu (3)
5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?				
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			2	
b.	Terbagun ditengah malam atau dini hari				3
c.	Terbagun untuk ke kamar mandi				3
d.	Sulit bernafas dengan baik			2	
e.	Batuk atau mengorok	-			
f.	Kedinginan di malam hari	-			
g.	Kepanasan di malam hari			2	
h.	Mimpi buruk	-			
i.	Terasa nyeri		1		
j.	Alasan lain				
6.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda menggunakan obat tidur	-			
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika			2	

	melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?		1		
		Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?			2	

KISI-KISI KUESIONER PSQI

No.	Komponen	No item	Sistem penilaian	
			Jawaban	Nilai skor
1.	Kualitas tidur subyektif	9	Sangat baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2.	Latensi tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
	Skor latensi tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3.	Durasi tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3
4.	Efisiensi tidur Rumus: Durasi tidur : lama di tempat tidur X 100% *durasi tidur (no.4) *lama tidur (kalkulasi respon no. 1 dan 3)	1,3,4 66%	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5.	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6.	Penggunaan obat	6	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
7.	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak antusias Kecil Sedang	0 1 2

			Besar	3
		7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
	Skor Akhir			13

Keterangan

Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5
- Buruk : > 5

Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Tidur Hari ke 2 dan 3

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

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

No.	Pertanyaan	Keterangan			
		Tidak pernah dalam sebulan terakhir	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥ 3x seminggu (3)
5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?				
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			2	
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari			2	
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi			2	
d.	Sulit bernafas dengan baik			2	
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			2	

	aktivitas di siang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?		1		
		Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?		1		

KISI-KISI KUESIONER PSQI

No.	Komponen	No item	Sistem penilaian	
			Jawaban	Nilai skor
1.	Kualitas tidur subyektif	9	Sangat baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2.	Latensi tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
	Skor latensi tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3.	Durasi tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3
4.	Efisiensi tidur Rumus: Durasi tidur : lama di tempat tidur X 100% *durasi tidur (no.4) *lama tidur (kalkulasi respon no. 1 dan 3)	1,3,4 66%	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5.	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6.	Penggunaan obat	6	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
7.	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak antusias Kecil Sedang	0 1 2

			Besar	3
		7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
	Skor Akhir			10

Keterangan

Kolom Nilai Skor:

- 0 = Sangat Baik
- 1 = Cukup Baik
- 2 = Agak Buruk
- 3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:
Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5
- Buruk : > 5

Lampiran 4 SAP Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

Topik Bahasan : Gangguan Pola Tidur pada Ibu Hamil

Pokok Bahasan : penyebab sulit tidur, tanda dan gejala gangguan pola tidur, dampak pola tidur terhadap ibu hamil

Sasaran : Ibu Hamil

Waktu : 15 Menit

Hari/Tanggal : Selasa, 17 September 2024

Jam : 16.00 WIB

Tempat : Kediaman Ny. H

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan selama 15 menit tentang gangguan pola tidur diharapkan dapat menyebutkan cara mengatasi gangguan pola tidur dan dampaknya pada ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan pengertian fungsi tidur
- b. Menjelaskan penyebab gangguan pola tidur
- c. Menjelaskan tanda dan gejala gangguan pola tidur
- d. Menjelaskan dampak gangguan pola tidur pada ibu hamil
- e. Menjelaskan cara mengatasi gangguan pola tidur

3. Media

Secara langsung dan leaflet

4. Metode

Ceramah dan Tanya jawab

5. Proses Pelaksanaan

No.	Fase	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1.	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1. Memberi salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan penyuluhan4. Menyebutkan materi pokok bahasan yang akan disampaikan	Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan	2 menit
	Pelaksanaan	Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur . Materi : <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan pengertian fungsi tidur2. Menjelaskan penyebab gangguan pola tidur3. Menjelaskan tanda dan gejala gangguan pola tidur4. Menjelaskan dampak	Menyimak dan memperhatikan	10 menit

		gangguan pola tidur pada ibu hamil 5. Menjelaskan cara mengatasi gangguan pola tidur		
	Evaluasi	1. Memberi kesempatan bertanya 2. Mengajukan pertanyaan pada peserta	Mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan	2 menit
	Penutup	Mengucapkan terima kasih dan memberi salam	Menjawab salam	1 menit

6. Rencana Evaluasi

A. Evaluasi Proses

1. Mengevaluasi ketepatan media yang digunakan dalam penyuluhan
2. Mengevaluasi ketepatan metode yang digunakan dalam penyuluhan
3. Mengevaluasi kesesuaian materi dengan masalah dan tujuan penyuluhan

B. Evaluasi Hasil

Mengevaluasi kemampuan pemahaman pasien setelah diberi penyuluhan dengan memberi pertanyaan:

1. Jelaskan pengertian fungsi tidur
2. Jelaskan penyebab gangguan pola tidur

3. Jelaskan tanda dan gejala gangguan pola tidur
4. Jelaskan dampak gangguan pola tidur pada ibu hamil
5. Jelaskan cara mengatasi gangguan pola tidur

C. Evaluasi Outcome/Dampak

1. Adakah perubahan persepsi pasien setelah diberikan penyuluhan?
2. Adakah perubahan pemahaman atau pengetahuan pasien setelah diberikan pengetahuan?







Lampiran 5 Lembar Bimbingan



**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES
KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Ramiathus Syofi'ah Hosnaini
 NIM : P17212245049
 Nama Pembimbing : Fitriana Kurniasari S., S.Kep., Ns., M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	10 April 2025	Konsultasi judul dan ACC judul		
2.	13 April 2025	Konsultasi BAB 1 - Sesuaikan judul dengan buku panduan - Cari sumber yang terbaru - Cantumkan kuesioner PSQI - Sesuaikan dengan solusi		
3.	14 April 2025	ACC BAB 1 lanjut bab 2 hingga selesai		
4.	15 Mei 2025	Perbaiki bab 2-6 - Sesuaikan kalimat dengan SPOK - Perbaiki kalimat/kata yang kurang tepat - Sesuaikan bab 5 dengan teori-teori yang ada		
5.	20 Mei 2025	Perbaiki bab 2-6 - Tambahkan teori ANC pada BAB 2 - Teliti bagian penulisan - Ubah pathway menjadi gambar - Perbaiki opini pada pembahasan dan tambahkan lebih banyak teori yang ada		

6.	21 Mei 2025	Konsultasi revisi		
7.	27 Mei 2025	ACC ujian KIAN		
8.	04 Juni 2025	1. Ujian KIAN melalui Zoom Meeting 2. Revisi dan perbaikan setelah seminar hasil KIAN		
9.				

Mengetahui,
Ketua Prodi Profesi Ners

Malang,
Pembimbing I



Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 196909021992031002



Fitriana Kurniasari S, S. Kep., Ns, M. Kep.
NIP. 199011052023212028

Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan

DOKUMENTASI KEGIATAN

