


LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan

	Kementerian Kesehatan Poltekkes Malang Jalan Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur 65112 (0341) 566075 https://poltekkes-malang.ac.id
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/114/2025 17 Januari 2025
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Ketua Posyandu Cepaka B
RT. 8 RW. 2 Kel. Karangbesuki Kec. Sukun Malang
di –
Trenggalek


Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Posyandu Cepaka B RT. 8 RW. 2 Kel. Karangbesuki Kec. Sukun Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Tegar Fikri Rinandi
NIM/Semester : P17211214042 / VIII
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi
No. HP : 082397562992


Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang,



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep

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://wbs.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 2. Lembar Bimbingan Skripsi



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : **TEGAR FIKRI RINANDI**
 NIM : P17211214042
 Nama Pembimbing (1)* : **Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom**
 Judul Skripsi : **Perbedaan Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi**

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	03-01-2025	- Pengisian Judul. - Revisi Judul.		
2.	06-01-2025	- Acc Judul - Konsultasi: BAB 1 - Lanjut mengerjakan BAB 2 - Revisi BAB 1 (Tambah pembatasan skala).		
3.	08-01-2025	- Acc BAB 1 - Revisi BAB 2 (Tambahkan kerangka konseptual, hipotesis)		
4.	10-01-2025	- Acc BAB 2 - Lanjut mengerjakan BAB 3 - Belajar menyusun BAB 3 (Menentukan populasi, sampel).		
5.	13-01-2025	- Konsultasi: BAB 3 - Revisi BAB 3 (Belajar menentukan rumus, populasi).		
6.	15-01-2025	- Konsultasi: BAB 3 - Revisi BAB 3 (Menambahkan analisa data, menentukan rumus analisa data)		
7.	17-01-2025	- Konsultasi: BAB 3 - Revisi BAB 3 (Tambahkan etika penelitian).		
8.	20-01-2025	- Konsultasi: BAB 3 - Acc BAB 3.		
9.	21-01-2025	- Acc seminar Proposal. - Lanjut mengambil data.		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
10.	31-07-2025	- Konsultasi BAB A. - Poin 1.2.1 fokus pada hasil dominan - Poin 1.2.2 fokus pada hasil dominan - Tambahkan uji Normalkitas. (Shapiro wolk) - Bisa dilakukan uji Paired sample T-test.		
11.	9/08-2025	Konsultasi BABA 1. Pembatasan poin 5-8 ditapus 2. Tugan penelitian poin 5-8 ditapus 3. Pembatasan hasil uji dan norma litas ditempatkan pada poin terakhir.		
12.	6-08-2025	Konsultasi BABA 1. Poin 1.2 tabel tidak dimatikan 2. Pembatasan berisi fokus hasil peneli- tian. 3. Pembatasan poin 1.2.1, 1.2.2 fokus pada hasil dominan. 4. Sebutkan opini.		
13.	11-08-2025	Konsultasi BABA 1. Poin 1.2.1 sebutkan poin yang menormal 2. Tambahkan teori pada masing" intervensi. 3. Poin 1.6 tambahkan prolog hasil (lepas dalam + langgam sewa.		
14.	14-08-2025	1. Poin 1.3, tambahkan cara merantau intervensi. 2. Poin 1.2.9 tambahkan penjelasan mengapa tidak ada perbedaan. ACC Semimr Hasil.		
15.	19-08-2025	Bimbingan pra seminar hasil. 1. BAB 5 saran disestaker, acc. - Bimbingan Arribel, lanjut gilid hardcover.		
16.	17-09-2025			

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Malang

Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197407281998031002

Malang, 23 September 2025
Pembimbing

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

Lampiran 3 Surat Pengambilan Data



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XIII/3069/2025 7 Juni 2025
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
di –
Tempat

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Malang dan untuk selanjutnya mohon rekomendasi ke Puskesmas Mulyorejo Kota Malang. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan pada tanggal 16 – 28 Juni 2025

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Tegar Fikri Rinandi
NIM/Semester : P17211214042 / VIII
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Perbedaan Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Musik
Langgam Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi
No. HP : 082397562992

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
malang,



Dr. Erfina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 197608102002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima stempel dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.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 4 Surat Permohonan Pengambilan Data Puskesmas

PERMOHONAN MAGANG / PENELITIAN /

Identitas Pemohon Nama : Tegar Fitri Pinardi
NIM/NIP : P17211219092
No. HP : 0823 9756 2992
Fak/Univ/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementkes Malang
Tujuan Kegiatan : Pengambilan Data Skripsi
Tema/Judul : Perbedaan Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Pengerjaan Terapi
Mucik Gangguan Jantung Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Dengan Hipertensi
Lokasi Yang Dituju : RW 2 (RT 7, 8, 9, 10) Kel. Karangasukti Kecamatan Sukun Kota Malang
Waktu : 16 Juni - 28 Juni 2025
Dosen Pembimbing : Joko Wiyono, S.Kp., M.Pep., Sp.Kom

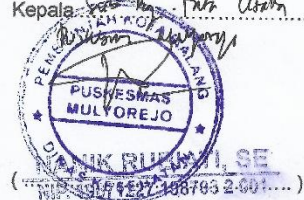
Malang, 10 Juni 2025
Pemohon

(Tegar Fitri Pinardi)

PERSETUJUAN MAGANG / PENELITIAN /
DARI KABID/KAPUS/KA.LABKESDA (PIMPINAN LOKASI YANG DITUJU)

Terkait permohonan ini, kami SETUJU / TIDAK SETUJU menerima nama yang tersebut diatas.

Malang, 10-6-2025
Kepala Puskesmas Mulyorejo



Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS TENAGA KERJA, PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Lt. 3 Mei Alam - akan J. Merdeka Timur No. 4 Kiduldalem, Kec. Klojen - Telp./Faks (0341) 340001
<https://etisnakorpunmptsp.malangkota.go.id> email : disnakorpunmptsp@malangkota.go.id
MALANG Kode Pos 65119

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 100.3.12/260.0532/35.73.406/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Dinas Tenaga Kerja, Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu dengan ini menerangkan bahwa:

Berdasarkan surat dari : POLTEKKES KEMENKES MALANG ;
Nomor : PP.06.02/F.XIII/3068/2025,
Tanggal : 7 JUNI 2025;
Perihal : PERMOHONAN REKOMENDASI LJIN PENGAMBILAN DATA UNTUK
PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES MALANG .

Dapat diberikan Surat Keterangan Penelitian (SKP) kepada:

NO	NAMA	NIK	NIM	PRODI
1	TEGAR FIKKI RIVANDI	35030510090200 05	P17211214042	Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Judul Penelitian : PERBEDAAN EFEKTIVITAS RELAKSASI NAPAS DALAM DENGAN
TERAPI MUSIK LANGGAM JAWA TERHADAP KUALITAS TIDUR
LANJKA DENGAN HIPERTENSI ;
Lokasi Penelitian : PUSKESMAS MULYOOREJO
JL. BUDI UTOMO NO. 11 A, KEL. MULYOOREJO, KEC. SUKUN.

Dengan ketentuan – ketentuan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilaksanakan harus sesuai dengan judul yang tertera dalam SKP ini;
2. Menaati tata tertib yang berlaku pada lokasi penelitian;
3. Mematuhi peraturan perundang-undangan yang berlaku;
4. Menyampaikan hasil penelitian kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang;
5. Berlaku mulai tanggal 16 Juni 2025 s.d. 28 Juni 2025.

Ditetapkan di : Malang
Pada tanggal : 26 Juni 2025

KEPALA DINAS TENAGA KERJA, PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU,



ARIF TRI SASTYAWAN, S.STP, M.Si
Pembina Tingkat I
NIP. 19790709 199810 1 001

Demikian SKP ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan disampaikan Yth :

1. Sdr. Balcebangpol Kota Malang,
2. Sdr. Kepala Puskesmas Mulyorejo

Catatan :

- ✓ UU ITE No 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1
- ✓ "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."
- ✓ Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, BSSN
- ✓ Surat ini dapat ditukikan keasliannya terdapat di <https://taci.malangkota.go.id>

Lampiran 6 Surat Selesai Pengambilan Data



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS MULYOREJO

Jl. Budi Utomo No. 11 A Malang. Telp. (0341) 5074917
Email : mulyorejopuskesmas@gmail.com
MALANG Kode Pos 65147

Malang, 01 Juli 2025

Nomor : 000.9.2/753/35.73.402.006/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Telah Selesai Melaksanakan Penelitian

Kepada
Yth. Politeknik Kesehatan
Kemenkes (Poltekes)
di
Malang

Dengan ini kami beritahukan bahwa Mahasiswa di bawah ini:

Nama : Tegar Fikri Rinandi
NIM : P17211214042
PRODI : Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Bahwa Puskesmas Mulyorejo menyatakan yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian pada 16 Juni – 28 Juni 2025 dengan judul “Perbedaan Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Musik Laggam Jawa terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi”.

Demikian untuk menjadikan periksa dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.


Kepala Puskesmas Mulyorejo
Drg. Helmie Wibisono
NIP. 19770202 200501 1 007

Lampiran 7 Surat Etik Penelitian



Kementerian Kesehatan

Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Besar Jjen Nomor 77 C Malang
☎ (0341) 566075
✉ komiseretik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.30/00636/2025

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Tegar Fikri Rinandi
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Perbedaan Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Musik Laggam Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi"

"The Difference In The Effectiveness Of Deep Relaxation With Javanese Music Therapy Over The Quality Of Sleep Over Hypertension"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfilment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Juni 2025 sampai dengan tanggal 23 Juni 2026.

This declaration of ethics applies during the period June 23, 2025 until June 23, 2026.



June 23, 2025
Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 8 Lembar Informed Consent

LEMBAR INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Jenis Kelamin :

No Telp/Hp :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian dari :

Nama : Tegar Fikri Rinandi

NIM : P17211214042

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Judul : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi

Setelah diberikan penjelasan tentang manfaat dan tujuan penelitian, saya memahami sepenuhnya, bahwa penelitian ini tidak menimbulkan efek negatif bagi saya sehingga jawaban yang diberikan adalah sebenarnya. Saya mengerti bahwa catatan atau mengenai penelitian ini akan dirahasiakan. Semua berjas yang Semua data berkas yang mencantumkan subjek penelitian hanya digunakan untuk pengolahan data dan apabila penelitian sudah selesai akan dimusnahkan.

Dengan demikian saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini tanpa paksaan dari siapapun.

Peneliti

Malang,
Responden

(Tegar Fikri Rinandi)

()

Lampiran 9 Lembar Data Demografi

LEMBAR DATA DEMOGRAFI

Kode Responden :*(Kode diisi Peneliti)

Petunjuk pengisian

1. Isilah titik-titik dibawah ini dan berikan tanda checklist (√) pada kotak yang telah disediakan sesuai dengan jawaban yang disediakan.
2. Jika ada yang belum dimengerti atau merasa kebingungan bisa bertanya ulang ke peneliti.

-
1. Nama :
 2. Tanggal Pengisian :
 3. Usia : Tahun
 4. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
 5. Pendidikan : SD SMP/SLTP SLTA/SMA
 Perguruan Tinggi Tidak sekolah
 6. Pekerjaan : Wira Swasta Petani
 Tidak Bekerja Lainnya
 7. Riwayat penyakit :
 8. Penyebab Gangguan Tidur :

Lampiran 10 Lembar Kuesioner PSQI

KUESIONER PENELITIAN
PITSSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Petunjuk Pengisian :

- Baca dan cermati setiap pertanyaan di bawah ini.
 - Berilah tanda centang (✓) pada pertanyaan yang sesuai dengan apa yang anda rasakan.
-

Komponen 1 : Kualitas Tidur

a. Bagaimana anda menilai kualitas tidur secara keseluruhan ?

- Sangat Baik
- Baik
- Kurang baik
- Buruk

Komponen 2 : Latensi tidur

a. Berapa jam jangka waktu anda untuk dapat memulai tidur setiap malam? (dari mulai ingin tidur hingga tertidur)

- < 15 menit
- 16-30 menit
- 31-60 menit
- > 1 jam

b. Seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit?

- Tidak pernah
- 1 kali seminggu
- 2 kali seminggu
- 3 kali atau lebih seminggu

Komponen 3 : Durasi Tidur

a. Berapa lama anda tidur pada malam hari?

> 7 jam

6 jam

5 jam

< 5 jam

Komponen 4 : Efisiensi kebiasaan tidur

Isilah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan jelas

a. Jam berapa biasanya anda mulai tidur ?

b. Jam berapa biasanya anda bangun pagi hari?

c. Berapa lama anda tidur pada malam hari?

Komponen 5 : Gangguan Tidur

a. Terbangun di tengah malam atau siang hari

Tidak Pernah

1 kali seminggu

2 kali dalam seminggu

3 kali atau lebih dalam seminggu

b. Terbangun di tengah malam atau siang hari

Tidak pernah

1 kali seminggu

2 kali seminggu

3 kali atau lebih dalam 1 minggu

c. Kurang bisa bernafas dengan nyaman

- Tidak pernah
- 1 kali seminggu
- 2 kali seminggu
- 3 kali atau lebih dalam seminggu

d. Batuk dan mendengkur keras

- Tidak pernah
- 1 kali seminggu
- 2 kali seminggu
- 3 kali atau lebih dalam seminggu

e. Kedinginan

- Tidak pernah
- 1 kali seminggu
- 2 kali seminggu
- 3 kali atau lebih dalam seminggu

f. Kepanasan

- Tidak pernah
- 1 kali seminggu
- 2 kali seminggu
- 3 kali atau lebih dalam seminggu

g. Mimpi Buruk

- Tidak pernah
 1 kali seminggu
 2 kali seminggu
 3 kali atau lebih dalam seminggu

h. Merasa Tubuh sedang Sakit

- Tidak pernah
 1 kali seminggu
 2 kali seminggu
 3 kali atau lebih dalam seminggu

i. Alasan lainnya sebutkan

- Tidak pernah
 1 kali seminggu
 2 kali seminggu
 3 kali atau lebih dalam seminggu

Komponen 6 : Penggunaan Obat Tidur

a. seberapa sering anda minum obat tidur untuk membantu tidur?

- Tidak pernah
 1 kali seminggu
 2 kali seminggu
 3 kali atau lebih dalam seminggu

Komponen 7 : Disfungsi Siang Hari

a. Seberapa sering anda mengalami kesulitan saat beraktivitas di siang hari?

- Tidak pernah
- 1 kali seminggu
- 2 kali dalam seminggu
- 3 kali atau lebih dalam seminggu

b. Seberapa banyak masalah muncul selama anda melaksanakan atau menyelesaikan sesuatu?

- Tidak ada masalah
- Sedikit Masalah
- Beberapa Masalah
- Sangat Besar Masalah

Keterangan penilaian Kuesioner PSQI

No.	Komponen	Nomor Item	Penilaian	
1.	Komponen 1 Kualitas Tidur	1	Sangat Baik	0
			Baik	1
			Kurang baik	2
			Buruk	3
2.	Komponen 2 Latensi Tidur	2a	≤ 15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
			> 60 menit	3
		2b	Tidak pernah	0
			1 kali seminggu	1
			2 kali seminggu	2
			3 kali atau lebih seminggu	3
		Total skor komponen 2	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
3.	Komponen 3 Durasi Tidur	3	7 jam	0
			6 jam	1
			5 jam	2
			< 5 jam	3
4.	Komponen 4 Efisiensi Kebiasaan Tidur $\frac{\text{Jumlah Tidur}}{\text{Jumlah lama di tempat tidur}} \times 100\%$	4a, b, c	≥ 85 %	0
			75-84%	1
			65-74%	2
			<65%	3
5.	Komponen 5 Gangguan Tidur	5a,b,c,d,e,f, g,h i	Tidak pernah	0
			1 kali seminggu	1
			2 kali seminggu	2
			3 kali atau lebih seminggu	3
				Total skor komponen 5
			1-9	1
			10-18	2

			19-27	3
6.	Komponen 6 Penggunaan Obat Tidur	6	Tidak pernah	0
			1 kali seminggu	1
			2 kali seminggu	2
			3 kali atau lebih seminggu	3
7.	Komponen 7 Disfungsi siang hari	7a	Tidak pernah	0
			1 kali seminggu	1
			2 kali seminggu	2
			3 kali atau lebih seminggu	3
		7b	Tidak ada masalah	0
			Sedikit masalah	1
			Beberapa masalah	2
			Sangat besar masalah	3
		Total skor komponen 7	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
TOTAL SKOR		0-21		
KESIMPULAN		≤ 5	Kualitas tidur baik	
		≥ 5	Kualitas tidur buruk	

Sumber : Sukmawati, 2019

Lampiran 11 Lembar SOP (Standar Operasional Prosedur) Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Langgam Jawa

Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Nafas Dalam	
Pengertian	Terapi relaksasi nafas untuk merilekskan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan kualitas tidur 2. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh dengan kebutuhan tidur tercukupi
Indikasi	Klien dengan kualitas tidur yang buruk
Langkah	<p>1. Persiapan alat dan lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lingkungan yang tenang dan nyaman 2. Mengatur posisi tidur dengan nyaman
	<p>2. Prosedur pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan salam terapeutik kepada pasien dan melakukan kontrak waktu tindakan yang akan dilakukan 2. Posisikan badan dengan nyaman 3. Anjurkan pasien menarik nafas dengan dalam melalui hidung 4. Tahan nafas selama 3 detik 5. Lalu Hembuskan nafas dengan perlahan melalui mulut secara perlahan 6. Ulangi langkah 4-5 selama 10 menit 10. Pasien kembali ke posisi semula 11. Evaluasi tindakan
Evaluasi	Mengevaluasi proses tindakan terapi dari awal sampai akhir dengan benar dan sesuai.
Sumber	(Andarmoyo, 2013)

Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Musik Laggam Jawa	
Pengertian	Terapi relaksasi yang diiringi musik langgam jawa untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan kualitas tidur 2. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh dengan kebutuhan tidur tercukupi
Indikasi	Klien dengan kualitas tidur buruk
Langkah	<p>1. Persiapan alat dan lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. HP android / speaker aktif 2. Musik langgam jawa 3. Lingkungan yang tenang dan nyaman <p>2. Prosedur pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan salam terapeutik kepada pasien dan melakukan informed consent tindakan yang akan dilakukan 2. Siapkan lagu yang akan digunakan (pasien memilih lagu yang telah disediakan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Nyidam Sari 2. Gethuk 3. Caping Gunung 3. Nyalakan hp android, bisa disambungkan ke speaker aktif (jika perlu) 4. Posisikan badan dengan nyaman 5. Putar lagu dengan volume yang nyaman 6. Anjurkan pasien untuk mendengarkan musik hingga musik selesai 7. Pasien kembali ke posisi semula 8. Evaluasi tindakan

Evaluasi	Mengevaluasi proses tindakan terapi dari awal sampai akhir dengan benar dan sesuai.
Sumber	(Wahyu Iromi, 2019)

Lampiran 12 Jurnal Penelitian Terdahulu

PENULIS & JUDUL	JURNAL & TAHUN TERBIT	METODE PENELITIAN	HASIL PENELITIAN
<p>Yahya Handayani, Yusan Pabebang, Yolanti</p> <p>PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI LEMBANG PARINDING KECAMATAN SESEAN KABUPATEN TORAJA UTARA TAHUN 2022</p>	<p>Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif, 2022</p>	<p>Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sampai bulan Juli 2022. Desain penelitian yaitu Quasi Experiment dengan One Group pre test dan post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki kualitas tidur buruk yang berjumlah 15 orang. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Indeks).</p>	<p>Responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 12 responden (80,0%). Hal ini disebabkan karena adanya peningkatan kualitas tidur karena efek dari relaksasi nafas dalam dapat mempermudah untuk mengatur nafas, membuat diri menjadi rileks, menurunkan kecemasan, merasa senang, dan menyenangkan pikiran. Menurut asumsi penelitian ini lansia lebih rileks setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam sesuai SOP dan melakukan teknik teknik ini secara rutin. Dengan pernyataan responden menyebutkan bahwa relaksasi nafas dalam</p>

				memberikan pengaruh pada kualitas tidur lansia
Ardian Cahyaningsih	wahyu Naskah Publikasi, 2016		Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu untuk menilai pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia. Desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (quasi eksperiment) dengan non-equivalent control group yaitu penelitian dengan membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Hasil penelitian setelah dilakukan terapi realaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia pada kelompok eksperimen, tingkat kualitas tidur lanjut usia terlihat menurun, sebagian besar menunjukkan kategori terbanyak 10 responden (100%) pada kategori baik, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 1 responden (10%) yang mengalami perubahan tingkat kualitas tidur.
PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT WREDHA BUDI DHARMA PONGGALAN GIWANGAN UMBULHARJO YOGYAKARTA				
Wimar Romadhon, Dewi AP	Anugrah RR Rahmawaty	Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 7, 2022	Jenis penelitian yang digunakan adalah quasy experiment dengan pendekatan pre test and post test control group (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami insomnia di panti lansia Bendelonje Talun dan	Berdasarkan tabel 2 seluruh responden sebelum dilakukan intervensi mengalami kualitas tidur yang tidak baik dengan nilai ≥ 5 . Setelah dilakukan intervensi Aromaterapi
Pemberian Terapi Aroma Lavender (Lavandula Angustifolia) Dan Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Kualitas Dan Kuantitas Tidur				

Lansia Insomnia Berbasis Teori Adaptasi Roy	UPT PSTW Wlingi, Kabupaten Blitar	Lavender dan Terapi Musik Langgam Jawa mengalami perbaikan dan beberapa responden sudah ada yang memiliki kualitas tidur yang baik
Amalda Sashikirana, Arif Setyo Upoyo, Endang Triyanto	Journal Of Community Health Development Vol.5 No.2 Tahun 2024	Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah satu pasien hipertensi dengan riwayat stroke yang memiliki keluhan peningkatan tekanan darah dan penurunan pada kualitas tidur yang ditemui secara accidental sampling. Penelitian dilakukan pada April hingga Mei 2024 di Desa Banteran, Kecamatan Sumbang, Tabel 1 menunjukkan penurunan skor PSQI rata-rata 1,3 poin per hari namun tidak terjadi penurunan skor pada evaluasi kedua. Hal ini disebabkan oleh kegiatan pasien yang padat pada hari sebelumnya sehingga mengurangi waktu tidur siang pasien dan skor efisiensi tidur pun ikut menurun
PENGARUH FOOT MASSAGE DAN TERAPI MUSIK GAMELAN TERHADAP TEKANAN DARAH,DENYUT JANTUNG, DAN KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI	Murwidi, Imam Cahyo, Muhlis, Rasdiyanah	Health Information Jurnal Penelitian, 2021 Penelitian ini merupakan kuasi eksperimen pada satu kelompok yang diberikan terapi akupresur dengan pra-pascates sebelum dan setelah terapi Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kombinasi relaksasi nafas dalam dengan terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi (Tabel 3). Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan tekanan darah sistolik

TEKANAN
DARAH
PENDERITA
HIPERTENSI

maupun diastolik, serta Mean Atrial Pressure (MAP) secara bertahap sampai dengan 15 menit kedua setelah kombinasi relaksasi nafas dalam dengan terapi akupresur. Prinsip dari tindakan ini adalah upaya untuk menurunkan tahanan perifer dan curah jantung pasien hipertensi sehingga tekanan darahnya turun

Arif Rakhman, Jurnal SMART
Anisa Oktawati, Keperawatan Sekolah
Khodijah tinggi Ilmu Kesehatan
(STIKes Karya Husada
Semarang, 2017

MUSIK
GAMELAN
MENINGKATKAN
KUALITAS
TIDUR LANSIA DI
DESA KAGOK
KECAMATAN
SLAWI
KABUPATEN
TEGAL

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi experimental dan rancangan penelitian menggunakan One Group Pre-Post Test Design dimana rancangan ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan dan post test setelah diberikan perlakuan

Setelah diberikan musik gamelan tembang kutut manggung pada penelitian ini ditemukan adanya peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan musik gamelan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian musik gamelan dapat meningkatkan kualitas tidur.

Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas

1. Kelompok Relaksasi Nafas Dalam

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,212	19	,024	,938	19	,248
POSTEST	,171	19	,147	,913	19	,085

a. Lilliefors Significance Correction

2. Kelompok Terapi Musik Langgam

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,146	19	,200*	,953	19	,436
POSTEST	,202	19	,039	,924	19	,135

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 1. 14 Hasil Uji Homogenitas

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
PRETESTNDLJ	Equal variances assumed	,008	,931	-,994	36	,327	-,947	,954	-2,881	,986
	Equal variances not assumed			-,994	35,892	,327	-,947	,954	-2,881	,987

Lampiran 1. 15 Hasil Uji Paired Sample T-Test

a. Kelompok Relaksasi Nafas Dalam

2. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETESTND	8,00	19	3,018	,692
	POSTESTND	2,84	19	1,302	,299

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETESTND & POSTESTND	19	,367	,122

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETESTND - POSTESTND	5,158	2,814	,646	3,802	6,514	7,990	18	,000

4. Kelompok Terapi Musik Langgam Jawa

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETESTLJ	8,95	19	2,857	,655
	POSTTESTLJ	5,47	19	1,982	,455

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETESTLJ & POSTTESTLJ	19	,132	,590

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETESTLJ - POSTTESTLJ	3,474	3,255	,747	1,905	5,043	4,651	18	,000

Lampiran 1. 16 Hasil Uji Independent T Test

Group Statistics

	KODENDLJ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POSTTESTNDLJ	ND	19	2,84	1,302	,299
	LJ	19	5,47	1,982	,455

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
POSTTESTNDLJ	Equal variances assumed	4,677	,037	-4,836	36	,000	-2,632	,544	-3,735	-1,528
	Equal variances not assumed			-4,836	31,097	,000	-2,632	,544	-3,741	-1,522

Lampiran 17 Hasil Analisa Data

NO	NAMA	KET	USIA	L/P	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	RIWAYAT PENYAKIT	PENYEBAB GANGGUAN TIDUR
1	TUNIK	ND	72	P	SD	IRT	HT	Pikiran
2	LIUK MARDIAN	ND	60	P	SD	IRT	HT	Pikiran
3	SULIATI	ND	75	P	PT	IRT	HT	Pikiran
4	MARIA SUPRPTI	ND	64	P	PT	Pensiunan	HT	Pikiran
5	MISTIN	ND	71	P	SD	IRT	HT	Pikiran
6	JUANAH	ND	69	P	SD	IRT	HT	Pikiran
7	SUNIK	ND	66	P	SD	IRT	HT	Pikiran
8	PONISRI	ND	64	P	SD	IRT	HT	Pikiran
9	PAITO	ND	67	L	TS	Wiraswasta	HT	Pikiran
10	DARSIH	ND	62	P	TS	IRT	HT	Pikiran
11	SAMIN	ND	83	L	SD	Wiraswasta	HT	Pikiran
12	SUUKAH	ND	63	P	SD	IRT	HT	Pikiran
13	DEWI RIANAH	ND	63	P	SD	IRT	HT	Pusing
14	SUMIATI	ND	70	P	SMP	IRT	HT	Pikiran
15	SRI BAWON	ND	62	P	TS	IRT	HT	Pikiran
16	MUKJAR	ND	83	L	SMA	Pensiunan	HT	Pikiran
17	SARMINTEN	ND	77	P	SD	IRT	HT	Tidak Tahu
18	RUSMADI	ND	83	L	SMP	Pensiunan	HT	Pikiran
19	SRI	ND	61	P	SMA	IRT	HT	Pikiran
20	ABDULLAH	LI	64	L	SD	Wiraswasta	HT	Pikiran
21	MISNAH	LI	68	P	SD	IRT	HT	Tidak Tahu
22	MUSUKAH	LI	76	P	SD	IRT	HT	Tidak Tahu
23	SIAMET	LI	77	L	PT	Pensiunan	HT	Pikiran
24	WARISAN	LI	61	L	SMA	Tidak Bekerja	DM	Pikiran
25	PATMIANAH	LI	63	P	SD	IRT	HT	Tidak Tahu
26	MUSUMAT	LI	71	L	SD	Tidak Bekerja	HT	Tidak Tahu
27	SRI SUMARNI	LI	80	P	SD	IRT	HT	Pikiran
28	RUKINI	LI	65	P	SD	IRT	HT	Pikiran
29	SAMARI	LI	74	L	SD	Tidak Bekerja	HT	Pikiran
30	PUJIATI	LI	62	P	SMA	IRT	HT	Pikiran
31	ROHMANING DEWI	LI	66	P	SD	IRT	HT	Pikiran
32	SUWADI	LI	65	L	SD	Wiraswasta	HT	Pikiran
33	FATIMAH	LI	60	P	SD	IRT	HT	Pikiran
34	SUPARMI	LI	68	P	SD	IRT	HT	Pikiran
35	SUNARTI	LI	60	P	SD	IRT	HT	Tidak Tahu
36	ROKAYAH	LI	75	P	TS	IRT	HT	Pikiran
37	PURWATI	LI	66	P	SD	IRT	HT	Tidak Tahu
38	KASTI	LI	62	P	SD	IRT	HT	Pikiran

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
NO	NAMA	KET	USIA	L/P	ELEMEN							TOTAL	KLASIFIKASI	ELEMEN							TOTAL	KLASIFIKASI
					1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7		
					a	a	a	a	a	a	a			a	a	a	a	a	a	a		
1	TUNIK	1	72	P	0	0	1	0	1	0	0	2	BAIK	1	0	1	0	1	0	0	3	BAIK
2	LILIK MARDIAN	1	60	P	2	2	2	0	1	0	0	7	BURUK	1	1	1	0	1	0	0	4	BAIK
3	SULIATI	1	75	P	3	2	3	0	1	0	0	9	BURUK	0	1	1	0	0	0	0	2	BAIK
4	MARIA SUPRAPTI	1	64	P	1	3	2	1	1	0	0	8	BURUK	0	1	1	0	0	0	0	2	BAIK
5	MISTIN	1	71	P	0	0	3	0	1	0	0	4	BAIK	0	0	2	0	0	0	0	2	BAIK
6	JUANAH	1	69	P	3	3	2	1	1	0	0	10	BURUK	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
7	SUNIK	1	66	P	2	2	2	0	1	0	0	7	BURUK	0	1	1	0	0	0	1	3	BAIK
8	PONISRI	1	64	P	3	3	2	1	1	0	2	12	BURUK	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
9	PAITO	1	67	L	2	2	2	1	1	0	0	8	BURUK	0	0	1	0	0	0	0	1	BAIK
10	DARSIH	1	62	P	2	3	1	1	1	0	0	8	BURUK	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
11	SAMIN	1	83	L	2	2	3	1	1	0	0	9	BURUK	0	0	2	0	1	0	0	3	BAIK
12	SULIKAH	1	63	P	1	0	1	0	0	0	0	2	BAIK	0	0	1	0	0	0	0	1	BAIK
13	DEWI RIANAH	1	63	P	3	3	3	1	1	0	0	11	BURUK	1	1	1	0	1	0	0	4	BAIK
14	SUMIATI	1	70	P	3	2	3	0	1	0	0	9	BURUK	1	0	1	0	1	0	0	3	BAIK
15	SRI BAWON	1	62	P	3	3	3	3	1	0	1	14	BURUK	0	1	1	0	0	0	0	2	BAIK
16	MUKJAR	1	83	L	3	3	1	1	1	0	1	10	BURUK	0	1	1	0	1	0	0	3	BAIK
17	SARMINTEN	1	77	P	2	2	3	0	1	0	0	8	BURUK	1	0	1	0	1	0	0	3	BAIK
18	RUSMADI	1	83	L	2	2	2	0	1	0	0	7	BURUK	0	1	1	0	0	0	0	2	BAIK
19	SRI	1	61	P	2	2	2	0	1	0	0	7	BURUK	0	0	1	0	0	0	0	1	BAIK
20	ABDULLAH	2	64	L	1	2	2	1	1	0	0	7	BURUK	3	2	2	0	1	0	0	8	BURUK
21	MISNAH	2	68	P	2	2	2	1	1	0	0	8	BURUK	0	1	1	0	1	0	0	3	BAIK
22	MUSLUKAH	2	76	P	2	2	3	2	1	0	0	10	BURUK	3	1	3	0	1	0	0	8	BURUK
23	SLAMET	2	77	L	1	0	0	0	1	0	0	2	BAIK	3	1	1	0	1	0	0	6	BURUK
24	WARISAN	2	61	L	2	3	3	2	1	0	3	14	BURUK	2	1	1	0	1	0	0	5	BAIK
25	PATMIANAH	2	63	P	3	3	2	1	1	0	0	10	BURUK	1	1	1	0	1	0	0	4	BAIK
26	MUSLIMAT	2	71	L	2	3	1	1	1	0	0	8	BURUK	1	1	1	0	1	0	0	4	BAIK
27	SRI SUMARNI	2	80	P	3	2	2	0	1	0	2	10	BURUK	3	2	2	0	1	0	0	8	BURUK
28	RUKINI	2	65	P	2	3	1	1	1	0	0	8	BURUK	1	0	1	0	1	0	0	3	BAIK
29	SAMARI	2	74	L	2	2	1	0	1	0	1	7	BURUK	2	1	1	0	1	0	1	6	BURUK
30	PUJIATI	2	62	P	2	2	2	1	1	0	0	8	BURUK	1	0	2	0	1	0	0	4	BAIK
31	ROHMANING DEWI	2	66	P	2	3	3	1	1	0	0	10	BURUK	1	1	2	0	1	0	0	5	BAIK
32	SUWADI	2	65	L	3	3	3	1	1	0	2	13	BURUK	2	1	1	0	1	0	1	6	BURUK
33	FATIMAH	2	60	P	2	3	3	1	1	0	3	13	BURUK	2	1	2	0	1	0	1	7	BURUK
34	SUPARMI	2	68	P	3	3	1	1	1	0	0	9	BURUK	2	1	1	0	1	0	0	5	BAIK
35	SUNARTI	2	60	P	1	0	3	0	1	0	0	5	BAIK	2	1	3	0	1	0	0	7	BURUK
36	ROKAYAH	2	75	P	3	3	3	1	1	0	0	11	BURUK	3	2	3	0	1	0	0	9	BURUK
37	PURWATI	2	66	P	2	2	1	1	1	0	0	7	BURUK	0	1	1	0	0	0	0	2	BAIK
38	KASTI	2	62	P	2	3	2	2	1	0	0	10	BURUK	1	1	1	0	1	0	0	4	BAIK

Lampiran 18 Hasil cek Plagiasi

4A_38_TEGAR_SKRIPSI-1754820915054

ORIGINALITY REPORT

25%	22%	16%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	1%
2	poltekkesbdg.info	1%
3	dspace.uii.ac.id	1%
4	www.scribd.com	1%
5	123dok.com	1%
6	digilib.unisayogya.ac.id	1%

Windows taskbar: Pencarian, 11:39, 15/08/2025

Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian





Gambar 1. Dokumentasi Penelitian