

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
☎ 022 7830 760, 022 7830 768
🌐 bku.ac.id 📧 contact@bku.ac.id

Nomor : 453/03.S1-KEP/UBK/VI/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian/ Survei/ Wawancara/ Pengambilan Data

Kepada
Yang Terhormat
Kepala Akademik Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam sejahtera semoga Bapak/Ibu senantiasa dalam lindungan Allah SWT. Berkenaan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami memohon izin untuk melaksanakan penelitian, survei, wawancara dan pengambilan sampel data atas nama:

Nama : **Qurrota Ayun**
NIM : 211FK03020
Semester : VIII
Judul Penelitian : Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandung, 2 Juni 2025

Hormat Kami

Fakultas Keperawatan

Dekan,


Vina Vitniawati, S.Kep., Ners., M.Kep
NIK. 02004020117



Lampiran 2. Surat Keterangan Layak Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

Jl. Soekarno - Hatta 754. Bandung
Telp : 022-7830 760 / 022-7830-768
Email : komisi.etik@bku.ac.id



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
BHAKTI KENCANA UNIVERSITY

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
135/09.KEPK/UBK/VI/2025

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

Peneliti Utama : Qurrota A'yun
Principal in investigator

Nama institusi : Universitas Bhakti kencana
Name of institution

Dengan judul :
Title

Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana Keperawatan

Overview of Sleep Quality Among Undergraduate Nursing Students

Dinyatakan layak etik sesuai (tujuh) standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, dan 4) Risiko, 5) Bujukan atau eksploitasi, 6) Kerahasiaan atau Privacy, 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 2011standards, 1) Social Value, 2) Scientific Value, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Eksplotation, 6) Confidentiality and Privacy, and Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standards.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu 04 Juni 2025 sampai dengan tanggal 04 Juni 2026.

This declaration of ethics applies during the period 4 th June 2025 until 4 th June 2026.

04 Juni 2025
Professor and Chairperson

R. Nety Rustikayanti, S.Kp., M.Kep
Nrk. 02019010336

Lampiran 3. Penjelasan Penelitian

Judul Penelitian:

Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung

Penjelasan Penelitian:

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif di mana data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) kepada mahasiswa yang telah dipilih sebagai responden berdasarkan metode *Stratified Random Sampling*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa mengalami kualitas tidur yang baik atau buruk serta faktor-faktor yang mungkin memengaruhinya seperti stres akademik, konsumsi kafein, penggunaan gadget sebelum tidur, aktivitas fisik, manajemen waktu, dan penggunaan obat tidur.

Kuesioner PSQI digunakan untuk menilai tujuh komponen kualitas tidur yaitu; kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari.

Responden diminta untuk mengisi kuesioner berdasarkan pengalaman tidurnya dalam satu bulan terakhir. Data yang diperoleh akan dianalisis secara statistik untuk mendeskripsikan proposal mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik dan buruk serta keterkaitan dengan faktor-faktor yang telah disebutkan.

Penelitian ini telah mendapatkan **persetujuan etik** dari Komisi Etik Penelitian Universitas Bhakti Kencana Bandung dan seluruh partisipan bersifat sukarela. Identitas responden dijaga kerahasiaannya, dan data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Lampiran 4. Lembar *Informed Consent*

LEMBAR INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan

Program Studi :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan yang cukup mengenai penelitian berjudul "*Pengaruh Slow Deep Breathing Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana*". Saya memahami tujuan, prosedur dan manfaat dari penelitian ini.

Saya juga menyadari bahwa partisipasi saya bersifat sukarela dan saya berhak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

Dengan ini saya menyatakan **bersedia** untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Bandung, [Tanggal]

Tanda Tangan

(.....)

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

Judul Penelitian : Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana Keperawatan
di Universitas Bhakti Kencana Bandung

Peneliti : Qurrota A'yun

Petunjuk Pengisian:

Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama.

Jawablah semua pertanyaan secara jujur sesuai kondisi Anda dalam 1 bulan terakhir.

Isilah semua pertanyaan yang ditandai dengan tanda bintang (*) wajib diisi.

Identitas dan Karakteristik Responden:

Nama Lengkap :

Usia : tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Semester :

Program Studi :

Fakultas :

Apakah menggunakan terapi obat : ☐ YA ☐ TIDAK

Jika ya, obat apa yang digunakan : ☐ Herbal ☐ Kimia

Sebutkan nama obat yang digunakan :

Apakah berdasarkan resep dokter : ☐ YA ☐ TIDAK

Apakah menggunakan terapi lain selain obat : ☐ YA ☐ TIDAK

Jika ya, sebutkan nama terapi yang digunakan :

Apakah sering mengonsumsi kafein (kopi/teh) :

☐ Tidak

☐ Iya

Apakah anda sering berolahraga :

☐ Tidak

☐ Iya

Bagian A – Kebiasaan Tidur

1. Jam berapa biasanya Anda tidur?
2. Berapa lama waktu (menit) yang Anda butuhkan untuk tertidur setelah berbaring?
3. Jam berapa Anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa jam total Anda benar-benar tidur di malam hari (bukan waktu di tempat tidur)?

Bagian B – Gangguan Tidur

Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami hal berikut?

(Pilih salah satu: Tidak pernah / $<1x$ seminggu / $1-2x$ seminggu / $\geq 3x$ seminggu)

- a. Sulit tidur (butuh lebih dari 30 menit untuk tidur)
- b. Terbangun di tengah malam atau dini hari
- c. Terbangun karena ke toilet
- d. Sulit bernapas dengan nyaman
- e. Batuk atau mendengkur keras
- f. Merasa kedinginan saat tidur
- g. Merasa kepanasan saat tidur
- h. Mimpi buruk
- i. Nyeri tubuh saat tidur
- j. Gangguan lainnya (sebutkan)

Bagian C – Obat Tidur

6. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda menggunakan obat tidur (resep/non-resep)?

- ☐ Tidak pernah
- ☐ $<1x$ seminggu
- ☐ $1-2x$ seminggu
- ☐ $\geq 3x$ seminggu

Bagian D – Fungsi Siang Hari

7. Seberapa sering Anda merasa mengantuk ketika berkendara, makan, atau aktivitas sosial?

- ☐ Tidak pernah
- ☐ <1x seminggu
- ☐ 1–2x seminggu
- ☐ $\geq 3x$ seminggu

8. Seberapa baik Anda menyelesaikan tugas sehari-hari (belajar, bekerja, dll)?

- ☐ Sangat baik
- ☐ Cukup baik
- ☐ Kurang baik
- ☐ Tidak baik

Bagian E – Penilaian Subjektif

9. Bagaimana penilaian Anda terhadap kualitas tidur Anda secara keseluruhan?

- ☐ Sangat baik
- ☐ Cukup baik
- ☐ Cukup buruk
- ☐ Sangat buruk

Karakteristik Tambahan Terkait Tidur

10. Apa kebiasaan Anda sebelum tidur?

- ☐ Menggunakan gadget
- ☐ Membaca/belajar
- ☐ Berolahraga ringan
- ☐ Mendengarkan musik/relaksasi
- ☐ Lainnya:

11. Apakah Anda memiliki riwayat gangguan tidur?

- ☐ Tidak ada
- ☐ Insomnia
- ☐ Tidur gelisah
- ☐ Lainnya:

12. Apakah Anda pernah mencoba teknik relaksasi untuk tidur?

☐ Ya, sebutkan:

☐ Tidak

Penilaian (Skoring PSQI)

Skoring terdiri dari 7 komponen utama:

Kualitas tidur subjektif (No.9)

Latensi tidur (No.2 dan 5a)

Durasi tidur (No.4)

Efisiensi tidur (dihitung dari jam tidur/jam di tempat tidur)

Gangguan tidur (No.5b–5j)

Penggunaan obat tidur (No.6)

Disfungsi siang hari (No.7 & 8)

Total skor PSQI berkisar 0–21.

Skor ≤ 5 = Tidur baik

Skor > 5 = Tidur buruk

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* Versi Indonesia

Perintah: Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda dalam sebulan terakhir. Mohon jawab semua pertanyaan sesuai dengan kondisi Anda. Selama sebulan terakhir ini:

1. Jam berapa biasanya Anda tidur?
2. Berapa lama (dalam menit) Anda bisa mengantuk dan jadi tertidur tiap malam?
3. Jam berapa biasanya Anda bangun pagi?
4. Berapa jam Anda benar-benar tertidur pada malam hari? (Jawaban ini berbeda dengan waktu yang Anda habiskan di tempat tidur)

5. Dalam sebulan yang lalu, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur dikarenakan	Tidak selama sebulan yang lalu	Kurang dari sekali dalam seminggu	Sekali atau dua kali dalam seminggu	Tiga atau lebih dari tiga kali dalam seminggu
a. Tidak bisa tidur selama 30 menit				
b. Terbangun di tengah malam atau dini hari				
c. Terbangun karena harus ke toilet				
d. Tidak bisa bernapas dengan nyaman				
e. Batuk atau mendengkur dengan keras				
f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan				
h. Mengalami mimpi buruk				
i. Mengalami nyeri				
j. Alasan lain, deskripsikan termasuk berapa sering anda mengalami				

gangguan tidur dikarenakan alasan ini				
6. selama sebulan terakhir, berapa lama anda mengonsumsi obat (dengan atau tanpa resep) untuk memudahkan anda tidur				
7. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami masalah untuk tetap terjaga atau mengantuk ketika menyetir kendaraan, saat makan, atau aktifitas sosial				
	Tidak menjadi masalah sama sekali	Sedikit menjadi masalah	Cukup menjadi masalah	Sangat menjadi masalah
8. Selama sebulan terakhir, apakah anda bermasalah dalam menyelesaikan masalah?				
	Sangat bagus	Cukup bagus	Kurang bagus	Tidak bagus
9. Selama sebulan terakhir, bagaimanakah penilaian anda terhadap kualitas tidur anda?				

KISI-KISI THE *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)*

Komponen	No Item	Penilaian		
1. Kualitas Tidur secara Subjektif	8	Sangat Baik	0	
		Cukup Baik	1	
		Cukup Buruk	2	
		Sangat Buruk	3	
2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0	
		6-7 jam	1	
		5-6 jam	2	
		<5 jam	3	
3. Latensi tidur	5a	Tidak pernah	0	
		1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥ 3x seminggu	3	
	Skor total	0	0	
		Komponen 3	1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
	2	≤15 menit	0	
		16-30 menit	1	
		31-60 menit	2	
		>60 menit	3	
4. Efisiensi tidur rumus:	1+3+4	>85%	0	
Jumlah lama tidur	100%	75-84%	1	
Jumlah lama tidur di tempat		65-74%	2	
		<65%	3	
5. Gangguan tidur		5b, 5c,5d, 5e, 5f,	Tidak pernah	0
	5g, 5h, 5i, 5j	1x seminggu	1	
		2x seminggu	2	
		≥ 3x seminggu	3	

	Skor total	0	0
	Komponen 5	1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
6. Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
7. Disfungsi siang hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total	0	0
	Komponen 7	1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor Global PSQI		0-21	

Lampiran 6. Tabulasi Data

Jenis Kelamin	Konsumsi Kafein	Kebiasaan Sebelum Tidur	Aktifitas Fisik	Manajemen Tidur	Kualitas Tidur
2	0	1	0	1	8
2	0	1	1	3	10
2	1	1	0	2	14
2	0	1	0	0	12
2	1	1	0	1	13
2	1	4	0	2	11
2	1	1	0	2	9
2	0	1	1	0	4
2	1	1	1	1	11
2	1	1	0	0	10
2	0	1	0	1	6
2	0	1	1	3	9
2	1	1	0	0	6
2	1	1	0	1	8
2	0	1	1	0	1
2	1	1	1	1	13
2	0	1	0	2	12
2	1	1	1	0	6
2	1	1	0	1	8
1	0	1	0	1	8
2	1	4	1	1	10
2	1	1	1	0	5
2	0	4	1	3	13
2	0	4	0	1	10
2	0	1	0	0	11
2	1	1	0	0	6
2	1	1	1	1	12
2	1	1	1	2	17
2	0	1	1	1	6
2	0	1	0	1	11
2	0	4	1	3	12
2	0	5	1	0	13
2	1	1	0	2	13
2	1	1	0	1	6
2	0	1	0	0	9
2	1	1	0	2	13
2	0	1	0	1	7
2	0	4	1	0	8

1	1	1	1	0	7
2	0	1	0	2	11
2	0	1	0	0	6
2	1	1	0	0	4
2	1	1	0	0	10
1	1	4	1	1	8
1	0	1	1	0	6
2	0	4	0	1	9
2	1	1	0	0	6
2	1	1	0	1	11
2	1	1	0	3	13
2	0	4	0	1	9
2	1	1	0	0	4
2	0	1	1	0	6
2	0	1	1	1	10
2	0	1	1	0	3
2	1	1	0	1	9
2	1	1	0	1	6
2	1	1	1	0	4
2	1	1	1	0	4
2	0	1	0	0	7
2	1	1	1	3	14
1	0	1	0	2	11
2	1	1	1	0	2
2	0	1	1	0	7
2	0	1	0	0	3
2	0	1	0	1	8
2	1	1	1	1	12
2	0	1	0	2	10
2	0	1	0	0	10
2	1	5	0	2	12
2	1	5	1	2	9
2	0	1	0	1	5
2	1	1	1	0	2
2	0	4	0	1	7
1	0	1	1	1	6
2	1	4	1	2	12
2	1	1	0	0	3
2	1	1	1	0	6
2	0	1	1	0	5
1	1	1	1	3	18

2	0	1	0	1	12
1	0	1	0	0	5
1	1	1	1	2	11
2	1	1	0	0	7
2	1	1	1	3	13
2	0	4	0	1	10
2	1	1	0	0	5
2	1	1	0	1	16
2	0	4	0	1	10
2	1	1	1	0	8
2	0	4	1	0	8
2	0	1	0	0	7
2	0	1	1	1	11
1	0	1	1	0	5
2	0	1	0	0	9
2	1	4	1	0	5
2	0	1	0	3	15
2	0	1	0	2	10
2	1	4	0	0	4
2	1	1	0	2	11
2	1	1	0	0	6
2	0	1	0	0	5
2	1	1	0	1	10
2	1	4	0	1	6
2	0	1	1	0	8
2	1	1	0	1	7
2	0	1	0	0	9
1	0	1	0	3	16
2	0	4	0	0	7
2	0	1	1	1	3
2	1	1	0	0	12
2	1	1	0	0	6
2	1	1	1	2	10
2	1	1	0	1	10
2	1	1	1	0	5
2	0	1	1	0	8
1	1	1	1	2	9
2	0	1	0	2	11
1	0	1	1	1	8
2	0	1	0	2	12
2	0	1	0	0	7

1	0	1	1	1	9
1	1	4	1	0	5
2	1	1	0	1	13
2	1	1	0	1	7
2	0	1	0	0	4
1	0	1	1	1	8
2	0	4	1	2	14
2	0	1	0	1	7
2	0	1	0	0	6
2	0	1	0	2	10
2	0	1	0	0	14
2	0	1	0	1	12
2	0	1	0	0	7
1	1	1	1	0	13
2	0	1	1	0	7
2	1	1	0	0	3
2	0	2	0	0	7
2	0	3	0	2	15
1	0	3	0	2	15
2	0	4	0	1	11
2	0	3	0	2	13
2	0	2	0	2	14
2	0	1	0	2	13
2	0	4	0	0	6
2	0	2	0	2	14
2	0	2	0	1	11
1	0	2	0	0	9
1	0	3	0	1	10
2	0	4	0	0	13
2	0	1	0	2	12
2	0	3	0	0	14
2	0	2	0	0	10
2	0	1	0	1	12
2	0	2	0	2	12
2	0	2	0	2	14
2	0	1	0	2	14
2	0	4	0	2	13
2	0	3	0	1	12
2	0	4	0	0	11
2	0	3	0	2	16
2	0	3	0	1	6

2	0	1	0	1	8
2	0	3	0	0	12
2	0	4	0	0	8
2	0	1	0	1	13
2	0	2	0	2	11
1	0	2	0	0	6
2	0	3	0	1	13
2	0	2	0	0	8
2	0	1	0	0	6
2	0	1	0	2	14
2	0	3	0	0	9
2	0	1	0	0	10
2	0	3	0	0	9
2	0	1	0	2	11
2	0	2	0	1	15
2	0	2	0	0	6
2	0	4	0	1	14
1	0	2	0	0	5
2	0	4	0	1	9
2	0	4	0	1	10
2	0	3	0	1	13
2	0	4	0	1	13
2	0	1	0	0	8
2	0	3	0	0	9
2	0	1	0	2	13
2	0	2	0	1	8
2	0	4	0	0	8
2	0	4	0	1	14
2	0	2	0	2	10
2	0	1	0	2	14
2	0	1	0	0	10
2	0	2	0	2	14
2	0	1	0	1	15
2	0	1	0	0	9
2	0	2	0	2	13
2	0	1	0	0	4
2	0	3	0	2	14
2	0	2	0	1	14
2	0	3	0	2	14
2	0	4	0	0	9
2	0	2	0	1	13

2	0	3	0	2	13
2	0	4	0	1	7
2	0	2	0	0	11
2	0	2	0	0	8
2	0	4	0	0	8
1	0	1	0	0	6
2	0	4	0	2	12
2	0	4	0	2	12
1	0	1	0	0	5
2	0	2	0	1	8
2	0	1	0	1	15
2	0	2	0	1	11
2	0	4	0	0	11
1	0	4	0	0	8
2	0	4	0	2	13
2	0	3	0	1	14
1	0	3	0	1	12
2	0	1	0	0	7

Lampiran 7. Data Hasil Penelitian

Jawaban hasil Kuesioner PSQI

Kualitas Tidur	Durasi Tidur	Latensi Tidur	Efisiensi tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi siang hari	Total
2	1	0	1	2	0	2	8
1	3	0	3	1	1	1	10
2	2	2	3	2	0	3	14
2	0	3	3	1	0	3	12
2	1	2	3	2	0	3	13
2	2	1	3	1	0	2	11
1	2	1	3	1	0	1	9
0	0	2	0	1	0	1	4
2	1	1	3	2	0	2	11
1	0	3	3	2	0	1	10
1	1	0	1	2	0	1	6
0	3	2	3	0	0	1	9
2	0	2	1	1	0	0	6
1	1	1	3	1	0	1	8
1	0	0	0	0	0	0	1
2	1	3	3	2	0	2	13
2	2	1	3	2	1	2	13
1	0	2	0	1	0	2	6
2	1	1	3	0	0	1	8
1	1	1	3	0	0	2	8
0	1	3	3	2	0	1	10
1	0	1	0	1	0	2	5
2	3	1	3	1	0	3	13
1	1	2	3	1	0	2	10
2	0	2	3	2	0	2	11
1	0	2	1	0	1	2	7
2	1	3	3	2	0	1	12
2	2	7	3	1	0	2	17
1	1	2	1	0	0	1	6
1	1	3	3	1	0	2	11
2	3	1	3	1	0	2	12
2	0	3	3	2	0	3	13
2	2	2	3	2	0	2	13
1	1	1	1	1	0	1	6
2	0	2	1	2	0	2	9
2	2	2	3	2	0	2	13

2	1	0	1	1	0	2	7
1	0	3	3	0	0	1	8
2	0	2	0	2	0	1	7
1	2	2	3	2	0	1	11
1	0	2	0	1	0	2	6
1	0	0	0	2	0	1	4
0	0	3	3	3	0	1	10
1	1	2	1	1	0	2	8
1	0	2	0	2	0	1	6
1	1	2	3	1	0	1	9
1	0	2	0	1	0	2	6
2	1	2	3	1	0	2	11
2	3	2	3	1	0	2	13
0	1	2	3	2	0	1	9
1	0	2	0	1	0	0	4
1	0	2	0	1	0	2	6
1	1	2	3	1	0	2	10
1	0	1	0	0	0	1	3
1	1	3	3	0	0	1	9
2	1	0	1	1	0	1	6
1	0	0	0	2	0	1	4
1	0	2	0	0	0	1	4
2	0	2	0	2	1	1	8
2	3	2	3	2	0	2	14
2	2	1	3	1	0	2	11
1	0	0	0	1	0	0	2
0	0	3	3	0	0	1	7
1	0	0	0	2	1	0	4
1	1	2	3	0	0	1	8
2	1	3	3	2	0	1	12
1	2	2	3	2	0	0	10
2	0	2	3	0	0	3	10
2	2	0	3	2	0	3	12
0	2	2	3	1	0	1	9
1	1	2	1	0	1	0	6
1	0	0	0	0	0	1	2
2	1	1	1	1	1	1	8
1	1	0	1	1	1	2	7
2	2	2	3	2	0	1	12
1	0	0	0	1	0	1	3
2	0	1	1	1	0	1	6

0	0	2	0	2	0	1	5
2	3	7	3	1	0	2	18
2	1	3	3	2	0	1	12
1	0	2	0	1	0	1	5
2	2	2	3	1	0	1	11
1	0	3	3	0	0	0	7
2	3	2	3	1	0	2	13
2	1	2	3	1	0	1	10
2	0	0	0	1	0	2	5
2	1	7	3	1	0	2	16
2	1	1	3	1	0	2	10
2	0	2	1	1	0	1	7
1	0	3	3	1	0	0	8
1	0	2	0	1	0	3	7
2	1	2	3	1	0	2	11
0	0	2	0	2	1	1	6
1	0	3	3	2	0	0	9
1	0	1	0	1	0	2	5
2	3	2	3	2	1	3	16
2	2	2	3	1	0	0	10
1	0	2	0	0	0	1	4
2	2	1	3	1	1	1	11
2	0	1	0	1	0	2	6
1	0	1	1	0	1	1	5
1	1	2	3	1	1	2	11
1	1	2	1	0	0	1	6
1	0	3	3	1	1	0	9
2	1	0	1	1	1	2	8
1	0	2	3	1	0	2	9
2	3	3	3	2	0	3	16
0	0	3	3	0	0	1	7
1	1	0	1	0	0	0	3
2	0	3	3	1	0	3	12
0	0	3	3	0	1	0	7
2	2	1	3	0	0	2	10
2	1	2	1	2	0	2	10
1	0	2	0	0	1	2	6
1	0	3	3	0	0	1	8
1	2	1	3	0	0	1	8
2	2	2	3	1	1	1	12
2	1	2	1	1	0	1	8

1	2	2	3	2	0	2	12
2	0	1	1	1	0	2	7
1	1	3	3	0	0	1	9
1	0	2	1	0	1	1	6
2	1	3	3	2	0	2	13
1	1	1	3	0	0	1	7
1	0	0	0	2	0	1	4
1	1	2	1	2	0	1	8
2	2	3	3	2	0	2	14
2	1	1	1	0	0	2	7
2	0	1	1	1	0	1	6
2	2	0	3	1	0	2	10
1	0	7	3	1	0	2	14
2	1	3	3	1	0	2	12
1	0	2	1	1	0	2	7
2	0	3	3	1	0	2	11
2	0	2	0	2	0	1	7
1	0	0	0	1	0	1	3
1	0	1	1	2	0	1	6
3	2	2	3	2	0	2	14
3	2	3	3	2	0	2	15
0	1	2	3	3	0	1	10
0	2	2	3	2	0	2	11
1	2	2	3	1	0	2	11
1	2	1	3	1	0	2	10
1	0	1	0	2	0	2	6
1	2	1	3	2	0	2	11
1	1	2	1	1	0	2	8
1	0	2	1	2	0	1	7
0	1	1	1	2	0	2	7
3	0	3	3	2	0	1	12
0	2	1	3	3	0	2	11
3	0	3	3	3	0	2	14
2	0	1	1	2	0	2	8
0	1	2	3	2	0	1	9
1	2	0	3	2	0	2	10
2	2	2	3	2	0	1	12
1	2	2	3	2	0	1	11
0	2	3	3	2	0	1	11
1	1	2	1	2	0	2	9
3	0	2	3	2	0	1	11

2	2	1	3	2	0	3	13
1	1	0	1	2	0	1	6
1	1	1	1	2	0	2	8
2	0	2	1	3	0	2	10
0	0	1	0	2	0	2	5
2	1	1	3	2	0	3	12
2	2	0	3	2	0	2	11
1	0	1	0	2	0	1	5
3	1	2	1	2	0	2	11
1	0	1	1	1	0	3	7
0	0	0	0	2	0	2	4
2	2	2	3	2	0	2	13
3	0	1	1	2	0	2	9
0	0	2	1	2	0	3	8
1	0	2	0	3	0	1	7
0	2	1	3	1	0	2	9
2	1	3	3	1	0	2	12
0	0	0	0	2	0	3	5
3	1	2	3	2	0	2	13
2	0	0	0	2	0	1	5
0	1	2	3	2	0	1	9
1	1	1	1	2	0	3	9
3	1	1	1	2	0	2	10
3	1	2	3	2	0	2	13
2	0	1	1	2	0	2	8
1	0	2	0	2	0	2	7
1	2	2	3	3	0	1	12
2	1	0	1	2	0	1	7
1	0	2	3	1	0	1	8
3	1	2	3	2	0	2	13
0	2	1	3	2	0	2	10
2	2	1	3	2	0	2	12
3	0	1	0	1	0	3	8
2	2	1	3	2	0	2	12
3	1	1	3	2	0	2	12
0	0	2	0	2	0	2	6
0	2	1	3	2	0	2	10
1	0	1	0	2	0	0	4
2	2	1	3	2	0	1	11
2	1	1	3	2	0	2	11
2	2	2	3	2	0	1	12

1	0	1	0	2	0	2	6
2	1	1	3	1	0	3	11
3	2	0	3	2	0	3	13
0	1	1	3	2	0	0	7
2	0	2	3	2	0	1	10
0	0	1	1	2	0	2	6
0	0	2	0	2	0	2	6
1	0	0	0	2	0	2	5
3	2	1	3	2	0	1	12
1	2	1	3	2	0	1	10
0	0	1	0	2	0	0	3
1	1	2	1	2	0	1	8
2	1	2	3	2	0	2	12
0	1	2	1	3	0	2	9
0	0	3	3	2	0	3	11
2	0	1	1	2	0	1	7
0	2	2	3	2	0	2	11
3	1	1	3	2	0	2	12
1	1	2	1	2	0	2	9
2	0	1	0	2	0	0	5

Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data

UJI NORMALITAS/ *TEST OF NORMALITY*

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Kualitas Tidur1	Mean	9.48	.231
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	9.03	
	Upper Bound	9.94	
	5% Trimmed Mean	9.50	
	Median	10.00	
	Variance	11.758	
	Std. Deviation	3.429	
	Minimum	1	
	Maximum	18	
	Range	17	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	-.068	.164
	Kurtosis	-.740	.327

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur1	.091	220	.000	.979	220	.003

a. Lilliefors Significance Correction

FREQUENCY TABLE

Usia

		usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	.5	.5	.5
	18	3	1.4	1.4	1.8
	19	51	23.2	23.2	25.0
	20	67	30.5	30.5	55.5
	21	81	36.8	36.8	92.3
	22	14	6.4	6.4	98.6
	23	3	1.4	1.4	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	26	11.8	11.8	11.8
	Perempuan	194	88.2	88.2	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Mengkonsumsi Kafein

Konsumsi Kafein					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak	155	70.5	70.5	70.5
	Ya	65	29.5	29.5	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

Kebiasaan Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menggunakan Gadget	134	60.9	60.9	60.9
	Membaca/belajar	24	10.9	10.9	71.8
	Berolahraga Ringan	19	8.6	8.6	80.5
	Mendengarkan Musik/relaksasi	40	18.2	18.2	98.6
	lainnya	3	1.4	1.4	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Kebiasaan Fisik

Aktifitas Fisik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	165	75.0	75.0	75.0
	Ya	55	25.0	25.0	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Manajemen Tidur

Manajemen Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	Baik	92	41.8	41.8	41.8
	Cukup Baik	70	31.8	31.8	73.6
	Cukup Buruk	48	21.8	21.8	95.5
	Buruk	10	4.5	4.5	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Penggunaan Obat

Penggunaan Obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	201	91.4	91.4	91.4
	Iya	19	8.6	8.6	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Jenis Obat

Jenis Obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	201	91.4	91.4	91.4
	Herbal	13	5.9	5.9	97.3
	Kimia	6	2.7	2.7	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Terapi lain

Meunggunakan Terapi Lain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak	149	67,7	67,7	67,7
	ya	71	32,3	32,3	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

Terapi yang digunakan

Terapi Yang digunakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak menggunakan terapi	155	70,5	70,5	70,5
	mendengarkan musik	48	21,8	21,8	92,3
	relaksasi napas dalam	10	4,5	4,5	96,8

	menonton youtube	6	2,7	2,7	99,5
	menggunakan aroma terapi	1	,5	,5	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

Gambaran Kualitas Tidur

Kualitas Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	130	59.1	59.1	59.1
	Buruk	90	40.9	40.9	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Kualitas_Tidur_Subjektif					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup Baik	88	40.0	40.0	40.0
	Cukup Buruk	83	37.7	37.7	77.7
	Sangat Baik	33	15.0	15.0	92.7
	Sangat Buru	16	7.3	7.3	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Durasi_Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4 Jam	10	4.5	4.5	4.5
	5-6 Ja	48	21.8	21.8	26.4
	6-7 Ja	70	31.8	31.8	58.2
	8-9 Ja	92	41.8	41.8	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Latensi_Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 jam	4	1.8	1.8	1.8
	10 menit	66	30.0	30.0	31.8

12 menit	1	.5	.5	32.3
15 menit	38	17.3	17.3	49.5
2 jam	1	.5	.5	50.0
2 menit	1	.5	.5	50.5
20 menit	26	11.8	11.8	62.3
23 menit	1	.5	.5	62.7
30 menit	62	28.2	28.2	90.9
40 menit	2	.9	.9	91.8
45 menit	1	.5	.5	92.3
5 menit	15	6.8	6.8	99.1
60 menit	1	.5	.5	99.5
90 menit	1	.5	.5	100.0
Total	220	100.0	100.0	

Efisiensi_Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<65%	123	55.9	55.9	55.9
	>85 %	48	21.8	21.8	77.7
	75-84 %	49	22.3	22.3	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Gangguan_Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 3x Seminggu	7	3.2	3.2	3.2
	1 x Seminggu	97	44.1	44.1	47.3
	2 x Seminggu	86	39.1	39.1	86.4
	Tidak Pernah	30	13.6	13.6	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

Penggunaan Obat			
Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
201	91.4	91.4	91.4

19	8.6	8.6	100.0
220	100.0	100.0	

		Disfungsi_Siang_Hari			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	>3x seminggu	46	20.9	20.9	20.9
	1x seminggu	79	35.9	35.9	56.8
	2x seminggu	55	25.0	25.0	81.8
	Tidak Pernah	40	18.2	18.2	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

CROSSTABS

Kualitas Tidur * Jenis Kelamin Crosstabulation

Count

		Jenis Kelamin		Total
		Laki-laki	Perempuan	
Kualitas Tidur	Baik	19	111	130
	Buruk	7	83	90
Total		26	194	220

Kualitas Tidur * Konsumsi Kafein Crosstabulation

Count

		Konsumsi Kafein		Total
		tidak	Ya	
Kualitas Tidur	Baik	88	42	130
	Buruk	67	23	90
Total		155	65	220

Kualitas Tidur * Kebiasaan Tidur Crosstabulation

Count

		Kebiasaan Tidur					Total
		Menggunakan Gadget	Membaca/ belajar	Berolahraga Ringan	Mendengarkan Musik/relaksasi	lainnya	
Kualitas Tidur	Baik	89	11	5	24	1	130
	Buruk	45	13	14	16	2	90
Total		134	24	19	40	3	220

Kualitas Tidur * Aktivitas Fisik Crosstabulation

Count

		Aktivitas Fisik		Total
		Tidak	Ya	
Kualitas Tidur	Baik	91	39	130
	Buruk	74	16	90
Total		165	55	220

Kualitas Tidur * Manajemen Tidur Crosstabulation

Count

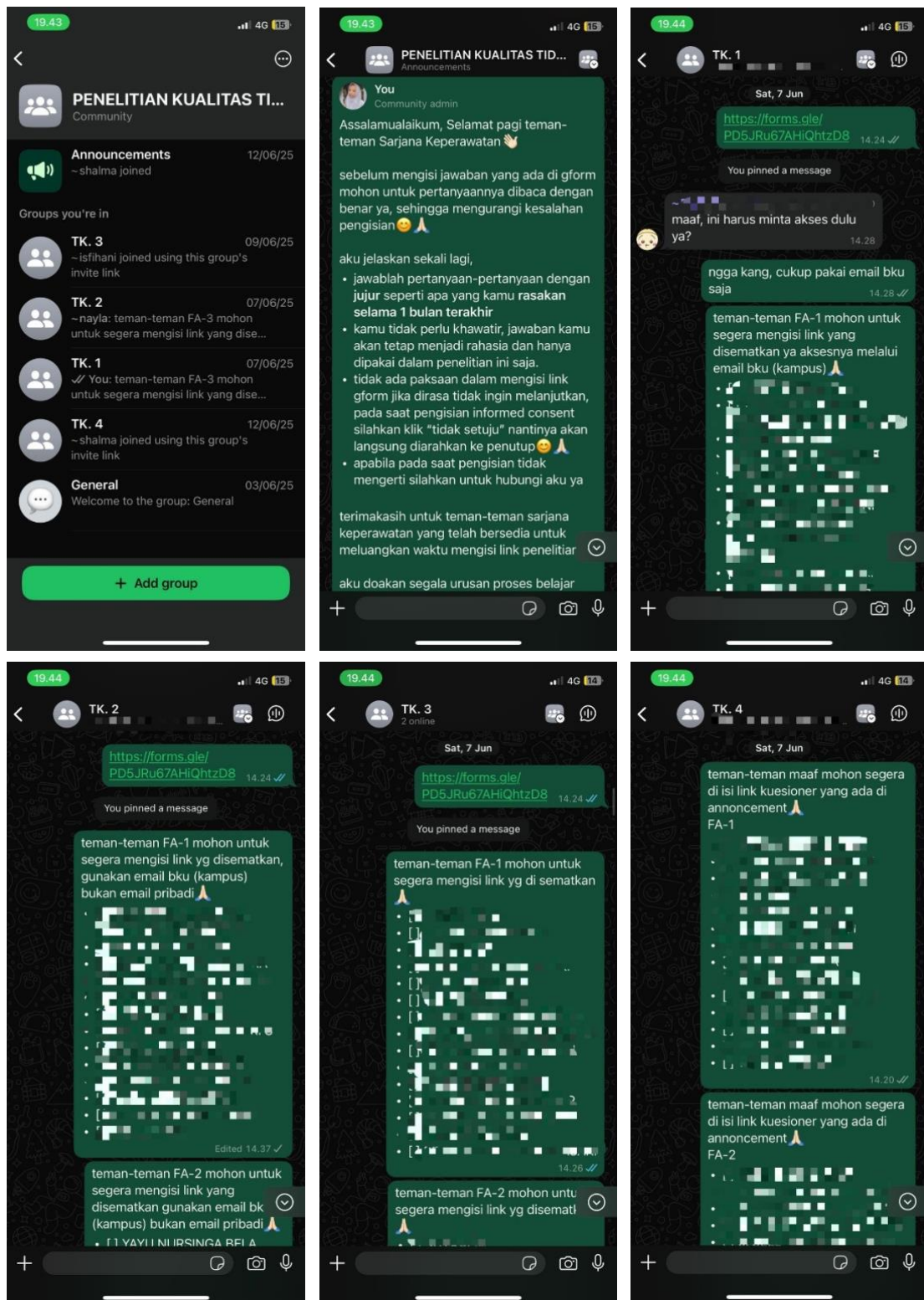
		Manajemen Tidur				Total
		Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Buruk	
Kualitas Tidur	Baik	80	40	8	2	130
	Buruk	12	30	40	8	90
Total		92	70	48	10	220

Kualitas Tidur * Penggunaan Obat Crosstabulation

Count

		Penggunaan Obat		Total
		Tidak	Iya	
Kualitas Tidur	Baik	115	15	130
	Buruk	86	4	90
Total		201	19	220

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 11. Hasil Tunitin

skripsi_ayun_bab_15-1753248984115			
ORIGINALITY REPORT			
19%	14%	10%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	1	1%
2	Katharina Merry Apriliani, Dr. Soetjipto. "Sleep Disorders in Late-Life Depression", Jurnal Psikiatri Surabaya, 2020 Publication	1	1%
3	www.jurnal.stokbinaguna.ac.id Internet Source	1	1%
4	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1	1%
5	repository.bku.ac.id Internet Source	<1	<1%
6	id.123dok.com Internet Source	<1	<1%
7	repository.unej.ac.id Internet Source	<1	<1%
8	Submitted to Academic Library Consortium Student Paper	<1	<1%
9	www.scribd.com Internet Source	<1	<1%
10	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1	<1%
11	Ananda Bismantara Putra, Ronanarasafa Ronanarasafa, Lalu Yogi Prasetyo Imam, Irwan	<1	<1%

Lampiran 12. Lembar Bimbingan

10.17.00/FRM-03/SIKEP-SPMI

**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Qurrota A'yun
NIM : 211FK0020
Judul Skripsi : Penyakit Limfoma yang jarang terjadi dan perawatannya dengan menggunakan obat-obatan antikanker pada pasien dengan penyakit limfoma
Pembimbing Utama : Wani Nurul, S.Kep.Ners, Ph.D
Pembimbing Pendamping : Lia Nurrohmah, S.Kep.Ners, Ph.D

No.	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	10/01/2021	Mengetahui judul, alasan menggunakan judul tersebut, serta alasan memilih judul.	<i>[Signature]</i>
2.	20/01/2021	Judul di revisi, dengan penambahan definisi, alasan, latar belakang, definisi, gambaran masalah, dan gambaran masalah. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma.	<i>[Signature]</i>
3.	30/01/2021	Judul di revisi, dengan penambahan definisi, alasan, latar belakang, definisi, gambaran masalah, dan gambaran masalah. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma.	<i>[Signature]</i>
4.	01/02/2021	Mengetahui judul, alasan menggunakan judul tersebut, serta alasan memilih judul.	<i>[Signature]</i>

Dipindai dengan
CamScanner

10.17.00/FRM-03/SIKEP-SPMI

**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Qurrota A'yun
NIM : 211FK0020
Judul Skripsi : Penyakit Limfoma yang jarang terjadi dan perawatannya dengan menggunakan obat-obatan antikanker pada pasien dengan penyakit limfoma
Pembimbing Utama : Wani Nurul, S.Kep.Ners, Ph.D
Pembimbing Pendamping : Lia Nurrohmah, S.Kep.Ners, Ph.D

No.	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	10/01/2021	Mengetahui judul, alasan menggunakan judul tersebut, serta alasan memilih judul.	<i>[Signature]</i>
2.	20/01/2021	Judul di revisi, dengan penambahan definisi, alasan, latar belakang, definisi, gambaran masalah, dan gambaran masalah. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma.	<i>[Signature]</i>
3.	30/01/2021	Judul di revisi, dengan penambahan definisi, alasan, latar belakang, definisi, gambaran masalah, dan gambaran masalah. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma.	<i>[Signature]</i>
4.	01/02/2021	Mengetahui judul, alasan menggunakan judul tersebut, serta alasan memilih judul.	<i>[Signature]</i>

Dipindai dengan
CamScanner

10.17.00/FRM-03/SIKEP-SPMI

**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Qurrota A'yun
NIM : 211FK0020
Judul Skripsi : Penyakit Limfoma yang jarang terjadi dan perawatannya dengan menggunakan obat-obatan antikanker pada pasien dengan penyakit limfoma
Pembimbing Utama : Wani Nurul, S.Kep.Ners, Ph.D
Pembimbing Pendamping : Lia Nurrohmah, S.Kep.Ners, Ph.D

No.	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	10/01/2021	Mengetahui judul, alasan menggunakan judul tersebut, serta alasan memilih judul.	<i>[Signature]</i>
2.	20/01/2021	Judul di revisi, dengan penambahan definisi, alasan, latar belakang, definisi, gambaran masalah, dan gambaran masalah. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma.	<i>[Signature]</i>

Dipindai dengan
CamScanner

10.17.00/FRM-03/SIKEP-SPMI

**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Qurrota A'yun
NIM : 211FK0020
Judul Skripsi : Penyakit Limfoma yang jarang terjadi dan perawatannya dengan menggunakan obat-obatan antikanker pada pasien dengan penyakit limfoma
Pembimbing Utama : Wani Nurul, S.Kep.Ners, Ph.D
Pembimbing Pendamping : Lia Nurrohmah, S.Kep.Ners, Ph.D

No.	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	10/01/2021	Mengetahui judul, alasan menggunakan judul tersebut, serta alasan memilih judul.	<i>[Signature]</i>
2.	20/01/2021	Judul di revisi, dengan penambahan definisi, alasan, latar belakang, definisi, gambaran masalah, dan gambaran masalah. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma. Ditambah dengan definisi limfoma dan gambaran limfoma.	<i>[Signature]</i>

Dipindai dengan
CamScanner

Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama Lengkap : Qurrota A'yun
 NIM : 211FK03020
 Tempat, tanggal lahir : Kombo, 31 Agustus 2004
 Alamat : Jl. Marsma R Iswahyudi, Sepinggan Raya, Rt. 16
 Balikpapan Selatan, Kota Balikpapan,
 Kalimantan Timur
 Email : 211fk03020@bku.ac.id
 No. HP : 0857-7463-1950

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 018 Balikpapan Selatan : 2009-2015
2. SMP Negeri 5 Balikpapan Selatan : 2015-2018
3. SMA Negeri 5 Balikpapan : 2018-2021
4. Universitas Bhakti Kencana
 Program Studi Sarjana Keperawatan : 2021-Sekarang