

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan



Nomor : 943/03.FKP/UBK/VI/2023
Lampiran : Satu Berkas
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth
Kepala Sekolah SMA Pasundan Majalaya
Jl. Leuwi Dulang No.22 Kec. Majalaya
Di

Tempat

Assalamu'alaikum wr.wb

Dengan Hormat.

Berkenaan dengan penelitian bagi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami memohon izin untuk melakukan studi pendahuluan kepada mahasiwa kami :

Nama : Puji Nabila
Nim : 191FK03112
Judul Skripsi : Pengaruh Sleep Education terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya

Demikian, surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.
Wassalamu'alaikum wr.wb.

Bandung, 13 Juli 2023

Hormat Kami,
Fakultas Keperawatan
Dekan,

R. Siti Jundiah, M.Kep
NIK. 02007020132

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data



Nomor : 255/03.FKP/UBK/IV/2023
Lampiran : Satu Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Kepada Yth,
Kepala Sekolah SMA Pasundan Majalaya
Jl. Leuwi Dulang No.22 Kabupaten Bandung
di
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan laporan tugas akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami memohon izin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan sampel data mulai tanggal Mei s/d September 2023 atas nama:

Nama : Puji Nabila
NIM : 191FK03112
Semester : VIII
Judul Skripsi : Pengaruh Sleep Education terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya

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

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Bandung, 04 April 2023

Hormat Kami
Fakultas Keperawatan
Dekan,



R. Sfti Jundiah, M.Kep
NIK.02007020132

Lampiran 3. Surat Basalan Penelitian Di SMA Pasundan Majalaya



YAYASAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH (YPDM) PASUNDAN

SMA PASUNDAN MAJALAYA

Izin Kakanwil Depdikbud Prop. Jabar No. 001/102.Kep/E.82 Tgl. 4 Januari 1982
NSS. 302020814080 NDS. B 12204002 **TERAKREDITASI A (Unggul)** NIS. 300830 NPSN. 20256636 NSP 311000786

Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah Provinsi Jawa Barat
Nomor : 02.00/203/SK/BAN-SM/XII/2018 Tanggal, 4 Desember 2018
Jalan Leuwidulang No. 22 ☎ (022) 5950013 Fax. (022) 5950013 Ds. Sukamaju
Kec. Majalaya Kab. Bandung 40382

Website : <http://www.smapasundanmajalaya.sch.id/> e-mail : sma_pasma@yahoo.com

Nomor : 421.4/ 1657 SMA-PASMA/VI/2023

Majalaya, 07 Juni 2023

Lamp : -

Perihal : Telah Melaksanakan Penelitian

Kepada.

Yth. Dekan Universitas Bhakti Kencana
di

T e m p a t

Assalammu'alaikum Wr. Wb.

Berdasarkan surat permohonan izin Penelitian/Observasi dari Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Nomor : 255/03.FKP/UBK/IV/2023 tanggal, 04 April 2023 tentang permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan data, dengan ini Kepala SMA Pasundan Majalaya Kabupaten Bandung Provinsi Jawa Barat menerangkan bahwa :

No Urt	Nama	NIM	Jenjang	Prodi/Semester
1.	Puji Nabila	191FK03112	S.1	Keperawatan /VIII

Judul Skripsi : Pengaruh Sleep Education terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya.

Yang tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian/Observasi di SMA Pasundan Majalaya pada tanggal, 07 Juni 2023

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, agar yang berkepentingan mengetahui dan memaklumi adanya.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terimakasih.

Wassalammu'alikum Wr. Wb.



Kepala Sekolah,

[Signature]
Sofyan Fadilah, S.Ag
NIP. 2658744644200002

Lampiran 4. Surat Izin Etik Penelitian



**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"
053/09.KEPK/UBK/VI/2023**

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

Peneliti Utama : Puji Nabila
Principal in investigator

Nama institusi : Universitas Bhakti Kencana
Name of institution

Dengan judul :
Title

Pengaruh Sleep Education Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya

The Influence of Sleep Education on Sleep Quality in Adolescents at Pasundan Majalaya Senior High School

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 2011 standards, 1) Social Value, 2) Scientific Value, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 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 12 Juni 2023 sampai dengan tanggal 12 Juni 2024.

This declaration of ethics applies during the period 12 th June 2023 until 12 th June 2024.

12 Juni 2023
Professor and Chairperson



R. Nedy Rustikayanti, S.Kp., M.Kep
NIK. 02019010336

Lampiran 5. Lembar Penjelasan Penelitian dan *Inform Consent*

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian:

Pengaruh *Sleep Education* terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya

Peneliti:

Puji Nabila, Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Tujuan Penelitian:

Menganalisis Pengaruh *Sleep Education* terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya

Manfaat Penelitian bagi Responden:

Dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja supaya kualitas tidur menjadi lebih baik

Bahaya Potensial:

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan dari keterlibatan responden dalam penelitian ini.

Hak untuk undur diri:

Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan berhak mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan responden.

Jaminan Kerahasiaan Data:

Semua data dan informasi mengenai identitas responden dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya yaitu dengan tidak mencantumkan identitas

responden secara jelas pada laporan penelitian. Penyajian hasil penelitian berupa akumulasi dari semua hasil.

Prosedur Penelitian:

Langkah-langkah pengambilan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memilih responden yang memenuhi kriteria penelitian.
2. Memperkenalkan diri kepada calon responden yaitu meminta kesediaan calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian dan menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur penelitian serta hake etik responden. Remaja yang telah memenuhi kriteria, diminta persetujuan kesediaannya (*Informed Consent*) untuk ikut serta dalam penelitian, *Informed Consent* terlampir.
3. Melakukan kontrak waktu dengan responden untuk melakukan edukasi dan pengisian kuesioner.
4. Memberikan intervensi *Sleep Education*
5. Setelah dilakukan *Sleep Education*, 1 bulan kemudian dilakukan kembali pengisian kuesioner sesuai kontrak waktu yang telah disepakati.

Saya mohon partisipasi teman-teman untuk menjadi responden, saya akan menjamin kerahasiaan identitas teman-teman. Bila teman-teman berkenan menjadi responden silahkan menandatangani pada lembar yang telah disediakan.

Partisipasi teman-teman sangat kami harapkan dan saya ucapkan banyak terimakasih atas kesediaan teman-teman.

Bandung, 13 Januari 2023

Hormat saya,



(Puji Nabila)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (Inisial) :

Umur :

Jenis Kelamin :

Yang mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh *Sleep Education* terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya”.
2. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian
3. Bahaya yang akan timbul
4. Memiliki hak untuk undur diri
5. Prosedur penelitian

Responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya bersedia/ tidak bersedia *) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

....., 2023

Responden

(.....)

*) Coret salah satu

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

DATA DEMOGRAFI

: Inisial Responden

Judul Penelitian : “Pengaruh Sleep Hygiene Education terhadap Kualitas Tidur pada Remaja Dengan Gangguan Tidur Di SMA Pasundan Majalaya”

Tanggal Penelitian :

Petunjuk : Isilah data di bawah ini dan beri tanda silang pada jawaban yang menurut anda paling benar.

1. Jenis kelamin
 - a. Laki-laki
 - b. Perempuan
2. Usia
 - a. 14 tahun
 - b. 15 tahun
 - c. 16 tahun
 - d. 17 tahun

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

- A. Jawablah pertanyaan berikut ini, selain pertanyaan nomor 1 dan 3 berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang di anggap paling sesuai.

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tidur				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Barapa jam lama tidur anda pada malam hari (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang akan anda habiskan di tempat tidur) Jumlah jam tidur permalam.				

B. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling benar

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal dibawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	$\geq 3x$ seminggu
	a. Tidak dapat tidur dimalam hari dalam waktu 30 menit.				
	b. Bangun telah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan diatas yang menyebabkan anda terganggu dimalam hari dan seberapa sering mengalami nya. 1. 2. 3.				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat				

	tidur (diresepkan oleh dokter atau pun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas seperti mengemudi, makan, atau aktifitas sosial lainnya?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
8	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		Tidak ada masalah	Hanya masalah kecil	Masalah sedang	Masalah besar
9	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan?				

Lampiran 7. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Kisi kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No item	Penilaian	
1.	Kualitas tidur secara subyektif	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	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
			≥3x seminggu	3
		Skor total komponen 3	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
4.	Efisiensi tidur Rumus: Jumlah lama tidur/jumlah lama di tempat tidur X 100 %	1+3+4	>85%	0
			75-84%	1
			65-74%	2
			<65%	3
5.	Gangguan tidur	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
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 komponen 7	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
		SKOR TOTAL		
		0-21		

Lampiran 8. Pedoman Pelaksanaan *Sleep Education*

PEDOMAN PELAKSANAAN *SLEEP EDUCATION*

Nama terapi : *Sleep Education*

Sasaran : Remaja di SMA Pasundan Majalaya

Jumlah remaja : 66 Orang

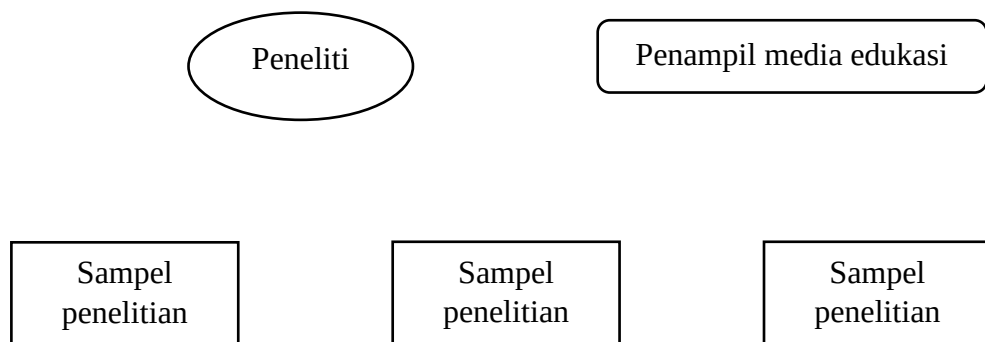
Waktu : 20-30 Menit

Tujuan : Mengetahui pengaruh *sleep education* sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terhadap kualitas tidur pada remaja di SMA Pasundan Majalaya

Persiapan alat : Ruangan Untuk Edukasi, laptop dan proyektor infocus

Petunjuk tindakan

1. Semua remaja sebanyak 66 orang yang menjadi sampel penelitian yang berada di SMA Pasundan Majalaya dikumpulkan dalam satu ruangan kelas yang telah dipersiapkan dan dipersilakan untuk duduk dengan nyaman.
2. Intervensi dilakukan di SMA Pasundan Majalaya dengan Setting ruangan yang digunakan untuk intervensi *sleep education* adalah sebagai berikut:



3. Sebelum diberikan intervensi semua remaja diberikan lembar kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) oleh peneliti dibantu enumerator untuk mengetahui kualitas tidur sebelum diberikan intervensi *sleep education*.
4. Proses pelaksanaan *Sleep education* dilakukan selama 1 hari sebanyak 1 kali dengan waktu kurang lebih 20-30 menit.

5. *Sleep education* dilakukan dengan metode ceramah yang diberikan oleh peneliti sebagai pemateri, alat bantu yang digunakan adalah sebuah laptop dan infocus karena edukasi diberikan melalui media *powerpoint dan audiovisual* yang didalamnya berisi komponen dalam melakukan tidur yang sehat yang akan di paparkan oleh peneliti.
6. Selama pelaksanaan intervensi *sleep education* peneliti memberikan penjelasan mengenai komponen-komponen dalam melakukan tidur yang sehat, jika salah satu dari sampel penelitian tidak paham mengenai beberapa hal, peneliti memberikan kesempatan kepada sampel penelitian untuk bertanya
7. Komponen yang pertama dalam *sleep education* yaitu mengenai pentingnya mempunyai waktu bangun dan tidur yang teratur setiap hari selama 1 bulan.
8. Komponen kedua, tidak melakukan kegiatan lain di tempat tidur seperti menonton televisi atau memainkan gadget
9. Komponen ketiga, tidak tidur siang lebih dari 30 menit
10. Komponen keempat, ciptakan lingkungan tempat tidur yang nyaman seperti kondisi pencahayaan di kamar tidur, pengaturan suhu yang nyaman dan menjauhi suara berisik yang berada disekitar tempat tidur.
11. Komponen kelima, mandi sebelum tidur menggunakan air hangat.
12. Komponen keenam, mengonsumsi makanan sehat dan seimbang secara teratur. Tidak dianjurkan meminum kopi dan merokok sebelum tidur. Dianjurkan untuk tidak tidur dalam keadaan terlalu kenyang ataupun keadaan lapar.
13. Komponen terakhir, lakukan olahraga selama 20-30 menit setiap hari atau lakukan latihan relaksasi sebelum tidur.
14. Remaja dipersilahkan untuk melakukan berbagai komponen *sleep education* selama 1 bulan kedepan. Setelah 1 bulan remaja diobservasi kembali pada waktu yang telah disepakati, kemudian diberikan kembali kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) melalui link Google Form sebagai berikut: <https://forms.gle/5cbQ7yeyMbecmEc66> yang dikirimkan melalui group chat, untuk mengetahui kualitas tidur setelah dilakukan intervensi *sleep education*.

Lampiran 9. Tabulasi Skor Kuesioner PSQI

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pre-Test							Total Skor	Post-Test							Total Skor
				1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7	
1.	AR	Laki-laki	17	1	1	2	1	2	0	1	8	1	1	1	0	1	0	1	5
2.	AF	Laki-laki	16	2	2	2	0	2	0	3	11	1	1	1	0	1	0	2	6
3.	CS	Laki-laki	15	2	2	3	0	1	0	2	10	1	1	2	0	0	0	1	5
4.	DAS	Perempuan	16	1	0	1	0	1	0	2	5	1	0	0	0	1	0	2	4
5.	DA	Perempuan	16	1	0	0	0	1	0	1	3	1	0	0	0	1	0	1	3
6.	DM	Laki-laki	16	2	2	3	0	1	0	2	10	1	1	2	0	1	0	1	6
7.	DR	Perempuan	16	1	1	1	0	2	0	2	7	1	0	1	0	1	0	1	4
8.	DN	Perempuan	16	1	2	1	1	2	3	2	12	1	1	1	0	1	2	1	7
9.	DA	Laki-laki	15	2	2	2	0	2	0	2	10	1	1	1	0	1	0	1	5
10.	JS	Laki-laki	16	1	1	1	1	1	0	2	7	1	0	1	1	1	0	1	5
11.	KA	Perempuan	15	1	1	1	0	2	0	2	7	1	0	1	0	1	0	1	4
12.	KD	Perempuan	16	1	1	1	0	2	0	2	7	1	1	0	0	1	0	1	4
13.	KM	Laki-laki	16	1	0	0	2	2	0	1	6	1	0	0	1	1	0	1	4
14.	M	Laki-laki	16	2	0	1	0	2	0	2	7	1	0	1	0	1	0	1	4
15.	MD	Laki-laki	15	2	2	3	2	1	0	2	12	1	1	2	1	0	0	1	6
16.	MA	Laki-laki	16	3	3	2	1	2	0	3	14	2	2	1	0	1	0	2	8
17.	NF	Perempuan	15	2	1	2	0	1	0	0	6	1	0	1	0	0	0	0	2
18.	NR	Perempuan	16	2	2	1	0	2	0	2	9	1	2	0	1	2	0	1	7
19.	NS	Perempuan	15	1	0	1	1	1	0	2	6	1	0	1	0	1	0	1	4
20.	NSN	Perempuan	15	1	1	0	0	1	0	1	4	1	0	0	0	1	0	1	3
21.	NN	Perempuan	15	2	1	2	0	1	0	2	8	2	3	3	2	2	0	2	14
22.	R	Laki-laki	14	1	0	0	0	2	0	1	4	0	0	0	0	2	0	1	3
23.	RK	Laki-laki	16	2	2	1	0	1	0	2	8	1	2	0	0	1	0	1	5

24.	RR	Perempuan	16	1	1	1	0	2	0	2	7	1	0	1	0	1	0	2	5
25.	SP	Perempuan	16	2	1	1	0	3	0	3	11	1	0	1	0	2	0	2	6
26.	SP	Laki-laki	15	1	2	2	0	2	0	2	9	0	1	1	0	1	0	1	4
27.	SM	Laki-laki	16	2	2	3	1	1	0	2	11	1	1	2	0	0	0	1	5
28.	SPS	Perempuan	16	2	2	3	0	2	3	3	15	1	1	2	0	1	2	2	9
29.	TA	Perempuan	15	1	0	2	0	1	0	1	5	1	0	1	0	1	0	1	4
30.	TK	Laki-laki	15	2	1	2	0	1	0	1	7	1	1	1	0	1	0	1	5
31.	WN	Laki-laki	16	1	0	0	0	2	0	1	4	1	0	0	0	2	0	1	4
32.	WB	Laki-laki	16	1	0	0	0	2	0	1	4	1	0	0	0	2	0	1	4
33.	Y	Perempuan	16	1	1	0	1	1	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	4
34.	AA	Laki-laki	15	2	0	1	0	1	0	1	5	1	0	1	0	1	0	1	4
35.	AM	Laki-laki	17	1	1	1	1	2	0	1	7	1	0	1	1	1	1	1	6
36.	AMR	Laki-laki	16	1	1	0	2	1	0	1	6	1	1	0	1	1	0	1	5
37.	AAM	Perempuan	15	1	2	2	2	1	0	1	9	1	1	1	1	1	0	0	5
38.	AP	Perempuan	15	2	1	0	0	2	0	2	7	1	0	0	0	2	0	1	4
39.	AE	Perempuan	15	2	2	3	2	1	0	2	12	1	1	2	1	0	0	1	6
40.	AD	Perempuan	15	2	2	3	2	1	0	2	12	1	1	2	1	0	0	1	6
41.	AMZ	Laki-laki	16	2	2	3	2	1	0	3	13	1	1	2	1	0	0	2	7
42.	BD	Perempuan	16	1	2	3	2	1	0	2	11	0	1	2	1	0	0	1	5
43.	DN	Laki-laki	16	1	2	1	1	1	0	2	8	0	1	1	0	1	0	1	4
44.	DM	Laki-laki	16	1	0	0	0	1	0	1	3	1	0	0	0	1	0	1	3
45.	EH	Laki-laki	16	2	3	3	2	2	0	2	14	1	2	2	1	1	0	1	8
46.	EN	Laki-laki	15	2	2	3	3	2	0	2	14	1	1	2	2	1	0	1	8
47.	IR	Perempuan	16	0	1	1	0	2	0	1	5	0	1	0	0	1	0	1	3
48.	K	Perempuan	15	1	2	2	3	2	0	1	11	0	1	1	2	1	0	1	6
49.	KP	Perempuan	15	1	0	0	1	2	0	1	5	1	0	0	1	1	0	1	4
50.	LS	Laki-laki	15	1	1	1	0	2	0	1	6	1	1	1	0	1	0	1	5

51.	MA	Perempuan	16	1	1	0	0	1	0	0	3	1	1	0	0	1	0	0	3
52.	MR	Laki-laki	17	2	1	2	0	1	0	2	8	1	0	1	0	1	0	1	4
53.	MA	Laki-laki	16	2	2	3	2	2	0	3	14	1	1	2	1	1	0	2	8
54.	MF	Laki-laki	16	2	3	3	3	2	0	2	15	1	2	2	2	1	0	1	9
55.	MJ	Laki-laki	16	2	3	3	3	1	0	2	14	1	2	2	2	0	0	1	8
56.	N	Perempuan	15	1	2	3	3	2	0	2	13	0	1	2	2	1	0	1	7
57.	NW	Perempuan	15	2	1	2	2	1	0	2	10	1	0	1	1	0	0	1	4
58.	RC	Perempuan	16	1	1	1	1	1	0	1	6	1	0	0	1	0	0	1	3
59.	RP	Laki-laki	16	1	1	1	0	1	0	1	5	1	2	1	0	1	0	1	6
60.	RR	Laki-laki	15	2	2	1	1	2	0	3	11	1	1	0	0	1	0	2	5
61.	RA	Laki-laki	16	1	2	1	2	2	0	2	10	0	1	0	1	1	0	1	4
62.	RP	Perempuan	15	2	3	3	3	2	0	2	15	1	2	2	2	1	0	1	9
63.	VR	Laki-laki	16	1	1	2	0	1	0	1	6	1	0	1	0	1	0	1	4
64.	VV	Perempuan	16	2	1	1	2	1	0	1	8	1	0	0	1	0	0	1	3
65.	W	Perempuan	15	1	0	1	0	2	0	3	7	1	0	1	1	0	0	2	5
66.	ZB	Laki-laki	16	1	1	1	0	1	0	1	5	0	1	1	0	1	0	2	5

Lampiran 10. Hasil Analisis Data

Kualitas_Tidur_sebelum_Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas tidur baik	15	22.7	22.7	22.7
	Kualitas tidur buruk	51	77.3	77.3	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

Kualitas_Tidur_Setelah_Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Tidur Baik	44	66.7	66.7	66.7
	Kualitas Tidur Buruk	22	33.3	33.3	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas_Tidur_Posttest	.209	66	.000	.858	66	.000
Kualitas_Tidur_Setelah_Intervensi	.425	66	.000	.595	66	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kualitas_Tidur_Posttest - Kualitas_Tidur_Prettest	Negative Ranks	58 ^a	30.57	1773.00
	Positive Ranks	2 ^b	28.50	57.00
	Ties	6 ^c		
	Total	66		

a. Kualitas_Tidur_Posttest < Kualitas_Tidur_Prettest

b. Kualitas_Tidur_Posttest > Kualitas_Tidur_Prettest

c. Kualitas_Tidur_Posttest = Kualitas_Tidur_Prettest

Test Statistics^a

Kualitas_Tidur_
Posttest -
Kualitas_Tidur_
Pretest

Z	-6.352 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Statistics

		Pretest_1	Pretest_2	Pretest_3	Pretest_4	Pretest_5	Pretest_6	Pretest_7
N	Valid	66	66	66	66	66	66	66
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1.45	1.30	1.52	.85	1.52	.09	1.70
Std. Error of Mean		.069	.108	.130	.128	.066	.064	.089
Median		1.00	1.00	1.00	.00	1.50	.00	2.00
Std. Deviation		.560	.877	1.056	1.041	.533	.518	.723
Minimum		0	0	0	0	1	0	0
Maximum		3	3	3	3	3	3	3
Sum		96	86	100	56	100	6	112

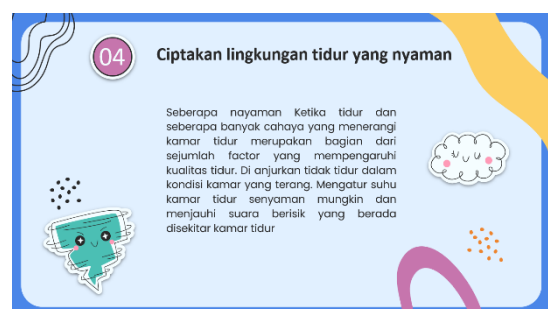
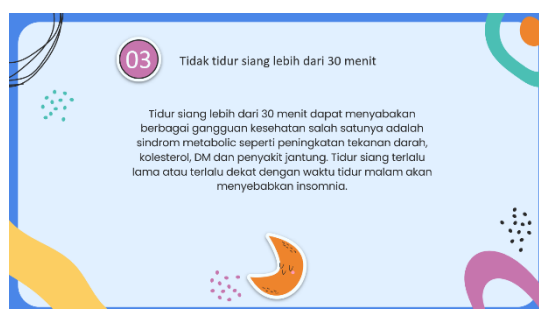
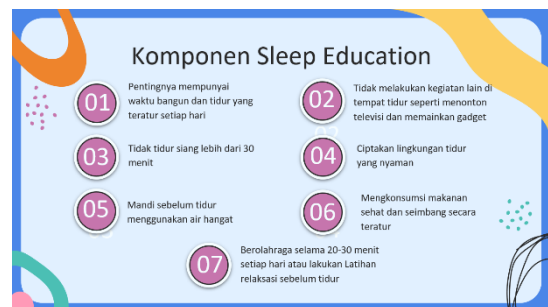
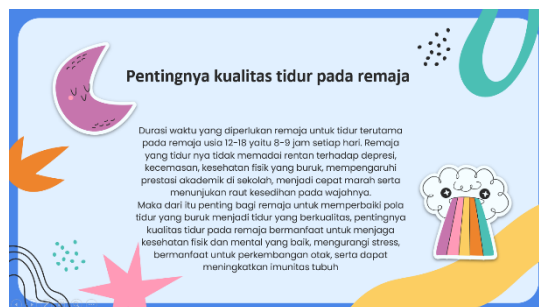
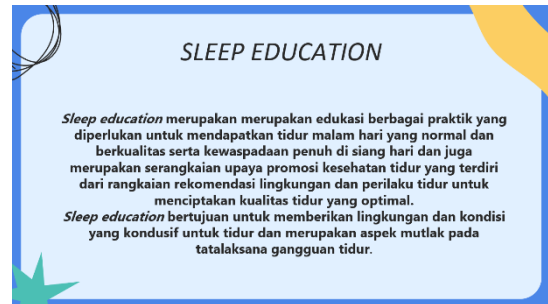
Statistics

		Posttest_1	Posttest_2	Posttest_3	Posttest_4	Posttest_5	Posttest_6	Posttest_7
N	Valid	66	66	66	66	66	66	66
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.89	.73	.95	.52	.91	.08	1.14
Std. Error of Mean		.049	.090	.098	.084	.067	.045	.057
Median		1.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
Std. Deviation		.397	.735	.793	.685	.547	.364	.460
Minimum		0	0	0	0	0	0	0
Maximum		2	3	3	2	2	2	2
Sum		59	48	63	34	60	5	75

Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Lampiran 12. Media Intervensi



05 **Mandi sebelum tidur menggunakan air hangat**

Mandi sore atau mandi 1-2 jam sebelum tidur dengan air hangat hal ini dapat membantu untuk tidur atau membuat lebih mudah tidur. Selain itu mandi sebelum tidur juga membuat tubuh menjadi relaks, sehingga tubuh lebih mudah terlelap.

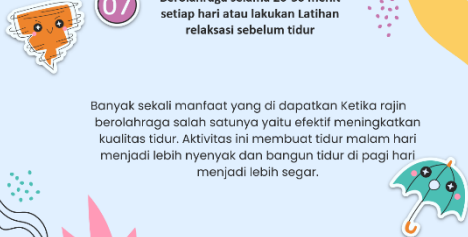


06 **Mengonsumsi makanan sehat dan seimbang secara teratur**

Selain dapat mengurangi berbagai resiko penyakit, mengonsumsi makanan sehat juga bisa mengatasi masalah tidur. Dianjurkan untuk tidak tidur dalam keadaan terlalu kenyang maupun keadaan lapar dan juga tidak minum kopi atau teh sebelum tidur karena kopi dan teh dapat menyebabkan tubuh dan otak tetap terjaga sehingga menghambat proses mengantuk. Sebaliknya mengonsumsi susu dianjurkan agar tidur lebih nyenyak.

07 **Berolahraga selama 20-30 menit setiap hari atau lakukan Latihan relaksasi sebelum tidur**

Banyak sekali manfaat yang di dapatkan Ketika rajin berolahraga salah satunya yaitu efektif meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas ini membuat tidur malam hari menjadi lebih nyenyak dan bangun tidur di pagi hari menjadi lebih segar.



Terimakasih

Link audiovisual:

<https://drive.google.com/file/d/1btQBnn04dt6lG9eYwsIh81uoaVtZM9qe/view?usp=drivesdk>

Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Puji Nabila
 NIM : 191FK03112
 Judul Skripsi : Pengaruh *Sleep Education* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya
 Pembimbing Utama : Denni Fransiska Helena M, S. Kp., M. Kep

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	16 Nov 2022	- Cari lagi fenomena yang mendukung - Pilih hanya 2 variabel - Cari jurnal dan sumber buku yang mendukung	
2.	18 Nov 2022	- Cari fenomena terkait gangguan sosial emosional pada anak usia 4-6 tahun	
3.	29 Nov 2022	- ACC Judul - Perbaiki bab I - Cari jurnal terkait Sleep Hygiene education - Lanjut bab II	
4.	21 Des 2022	- Jelaskan indicator yang dipakai dalam kualitas tidur dan sleep hygiene - Bab II tambahkan penilaian kualitas tidur dan sleep hygiene beserta dengan metode education, tahapan tidur - Lanjut bab III & IV	
5.	30 Des 2022	- Perbaiki lagi - Buat kisi-kisi penelitian & Kuesioner - Lengkapi Draft	
6.	7 Jan 2023	- Perbaiki lagi - ACC daftar sidang UP	
7.	17 Mei 2023	- Sebelum penelitian perjelas lagi teknik pengumpulan data	

		- Perbaiki definisi operasional - Media edukasi belum tergambar dengan jelas, konsulkan terlebih dahulu media edukasi	
8.	29 Mei 2023	- PPT dan Video Konsulkan ke pembimbing - Urus uji etik penelitian dan izin penelitian	
9.	5 Juni 2023	- ACC Lakukan pengumpulan data	
10.	15 Juni 2023	- Lakukan analisa data pretest - Perbaiki teknik pengumpulan data, tulis sesuai dengan yang telah dilakukan	
11.	16 Juni 2023	- Lanjutkan pengumpulan data posttest	
12.	18 Juli 2023	- Perbaiki tabel - Tambahkan jurnal, teori di pembahasan - Kesimpulan perbaiki - Bab III & IV perbaiki sesuai dengan yang sudah dilakukan	
13.	20 Juli 2023	- Perbaiki abstrak - ACC daftar sidang	

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Puji Nabila
NIM : 191FK03112
Judul Skripsi : Pengaruh *Sleep Education* Terhadap Kualitas
Tidur Pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya
Pembimbing Pendamping : Novitasari Tsamrotul Fuadah, S. Kep., Ners., M. Kep

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	17 Nov 2023	- Jelaskan masalah yang akan diteliti - Pola asuh orangtua (cari teorinya) - Perkembangan sosial-emosional (teori faktor-faktor) - Kenapa penting untuk diteliti?	
2.	20 Des 2023	- Jelaskan masalah gangguan tidur, masalah kualitas tidur pada remaja (Pada hasil stupen) - Perbaiki tujuan khusus - Tambahkan justifikasi kenapa memilih sleep education sebagai intervensi yang akan diberikan - Bab II Kerangka konsep, gangguan tidur (insomnia dll), kualitas tidur, faktor-faktor yang mempengaruhi, intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu sleep hygiene	
3.	6 Jan 2023	- Bab III populasi seluruh siswa kelas x di SMA Pasundan yaitu 66 - Besaran sampel gunakan rumus - Buat kriteria inklusi remaja yang kualitas tidur nya buruk - Cantumkan referensi pada hasil ukur kualitas tidur - Pada tahap pelaksanaan jelaskan berapa lama pemberian intervensinya	

		(durasi pada video berapa lama, diberikan berapa kali?) - Pada analisis data cantumkan rumus	
4.	16 Jan 2023	- Bab III Perbaiki definisi operasional kualitas tidur dan sleep hygiene - Bab IV Perbaiki tahap pelaksanaan penelitian (pemberian kuesioner PSQI pretest dan posttest, intervensi pemberian sleep hygiene education)	
5.	17 Jan 2023	- Lengkapi draft proposal - ACC sidang usulan proposal	
6.	11 Mei 2023	- Siapkan PPT atau audiovisual yang berisi sleep education mengenai 7 komponen sleep education, jika sudah siap lakukan penelitian - Kuesioner PSQI sudah OK	
7.	18 Juli 2023	- Bimbingan hasil penelitian dan pembahasan Dalam pembahasan harus lengkap dan jelas analisis hasil penelitian cek teori yang relevan dari bab 2 (faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur), dari hasil isian kuesioner, hasil penelitian sebelumnya. - Mekanisme atau proses sleep education terhadap kualitas tidur	
8.	20 Juli 2023	- Pada pembahasan tambahkan penjelasan sesuai isian responden - Perbaiki redaksi kalimat untuk simpulan - Perbaiki redaksi kalimat untuk saran	
9.	20 Juli 2023	- Bimbingan Abstrak harus mencakup IMRAD	
10.	21 Juli 2023	- Lengkapi draft skripsi - ACC sidang skripsi	

Lampiran 14. *Timeline* Penelitian

***TIMELINE* PENELITIAN**

Bulan	November				Desember				Januari				Februari				Maret-April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
Minggu ke-	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Kegiatan																																								
Penyerahan form persetujuan tema																																								
Bimbingan																																								
Penyerahan form persertujuan Ujian Proposal																																								
Ujian proposal																																								
Penelitian dan Bimbingan																																								
Pendaftaran Sidang																																								
Ujian Sidang akhir Skripsi																																								
Perbaikan Skripsi																																								
Penyusunan Manuskrip																																								
Pengumpulan Naskah Skripsi dan Publikasi																																								
Pelaporan nilai ujian akhir																																								
Yudisium																																								
Wisuda																																								

Lampiran 15. Riwayat Hidup Peneliti

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Puji Nabila
NIM : 191FK03112
Tempat/ Tanggal Lahir : Bandung 26 Maret 2001
Alamat : Kp. Jayanti 02/01 Mekarsari, Ciparay, Kab.
Bandung
E-mail : puji36698@gmail.com
No. HP : 0882-1416-9209

Riwayat Pendidikan:

1. TK Nurul Ikhwan : Tahun 2006-2007
2. SDN Magung II : Tahun 2007-2013
3. SMP Negeri 1 Majalaya : Tahun 2013-2016
4. SMA Pasundan Majalaya : Tahun 2016-2019
5. Universitas Bhakti Kencana : Tahun 2019-2023

skripsi puji nabila

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.researchgate.net Internet Source	4%
2	repository.bku.ac.id Internet Source	2%
3	repository.unair.ac.id Internet Source	1%
4	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
5	journal.stikes-aisyiahbandung.ac.id Internet Source	1%
6	jurusankebidanan.poltekkesdepkes-sby.ac.id Internet Source	1%
7	ferlianafadli.com Internet Source	1%
8	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
9	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1%