

LAMPIRAN

Lampiran 1 :

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan *Relaxing Music Therapy* Terhadap Gangguan Pola Tidur Akibat Penggunaan Gadget pada Remaja di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor

Peneliti : Berliana Nabila

NIM : P1732032101

Narahubung : 0816-1756-3482 (WhatsApp)

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga, bermaksud untuk mengadakan penelitian selama 2 minggu dimulai dari tanggal 01 April – 06 April 2024, dilanjutkan kembali pada tanggal 15 April – 20 April 2024 dengan tujuan untuk mengetahui Penerapan *Relaxing Music Therapy* Terhadap Gangguan Pola Tidur Akibat Penggunaan Gadget pada Remaja di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapa pun. Apabila selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman dan dirugikan, maka responden berhak mengundurkan diri sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga akan menghargai keputusan responden apabila tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Peneliti mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi responden dalam penelitian ini.

Bogor, 01 April 2024

Berliana Nabila

Lampiran 2 :

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan *Relaxing Music Therapy* Terhadap Gangguan Pola Tidur Akibat Penggunaan Gadget pada Remaja. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *relaxing music therapy* dalam meningkatkan kualitas tidur.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan *Relaxing Music Therapy* Terhadap Gangguan Pola Tidur Akibat Penggunaan Gadget pada Remaja di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor.

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

Responden

(Berliana Nabila)

(.....)

Lampiran 3 :

KUESIONER A. LEMBAR SKRINING KARAKTERISTIK REMAJA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR AKIBAT PENGGUNAAN GADGET DI RW 01 KELURAHAN BUBULAK KECAMATAN BOGOR BARAT KOTA BOGOR

Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Kerahasiaan data di dalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

Petunjuk Pengisian:

- Istilah identitas saudara dengan lengkap.
- Pertanyaan berupa pilihan dan kolom diberi TANDA CENTANG, dimohon saudara memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang sebenarnya pada kotak jawaban yang telah disediakan.
- Pertanyaan berupa isian dan kolom dimohon mengisi jawaban pada tempat yang sudah disediakan.

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

4. Nama : _____

5. Umur : _____

6. Jenis Kelamin : Perempuan Laki-laki

7. Pendidikan : SMP, Kelas ____ SMA, Kelas ____ Perguruan Tinggi

8. Alamat : _____

B. PENGGUNAAN GADGET

1. Apakah anda mempunyai handphone/laptop/tab? Jika, YA. Sebutkan.

Tidak Ya, _____

2. Pada saat sedang apa anda tidak bermain handphone/laptop/tab?

3. Berapa lama anda menggunakan handphone/laptop/tab dalam satu hari?

< 4 jam/hari

4 – 6 jam/hari

6 – 8 jam/hari

4. Aplikasi/tontonan apa yang sering anda gunakan? Boleh menjawab lebih dari satu.

Instagram

Tiktok

Facebook

Whatsapp

Youtube

X

Spotify

Telegram

Game Online

Drama Korea

Lainnya,

C. KEBIASAAN TIDUR

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur?

< 20.00 WIB

> 20.00 WIB, Jam _____

2. Apakah anda sering terbangun pada malam hari?

Tidak

Ya, jam _____

3. Jika terbangun apa yang anda lakukan?

BAK

Bermain *Gadget*

Lainnya, _____

4. Jika terbangun berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk tidur kembali?

< 15 menit

31 – 60 menit

16 – 30 menit

> 60 menit

5. Pukul berapa biasanya anda bangun tidur?

< 05.00 WIB

> 05.00 WIB

Lampiran 4 :

**KUESIONER B. LEMBAR OBSERVASI POLA TIDUR REMAJA DI RW 01
KELURAHAN KECAMATAN BOGOR BUBULAK KOTA BOGOR**

PRE-TEST & POST TEST

1. Identitas Responden

Nomor Responden :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

2. Petunjuk Pengisian Kuesioner

- Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda selama satu bulan terakhir.
- Wajib mengisi semua pertanyaan.
- Pertanyaan berupa pilihan dan kolom, mohon diberi TANDA CENTANG, dan memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang sebenarnya pada kotak jawaban yang telah disediakan.

PERTANYAAN :

INDEKS KUALITAS TIDUR

PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?

2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?

< 15 menit

31 – 60 menit

16 – 30 menit

> 60 menit

3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?

4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

> 7 jam

5 jam

6 jam

7 jam

< 5 jam

5. Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah selama sebulan terakhir (0)	Seminggu satu kali (1)	Seminggu dua kali (2)	Seminggu tiga kali (3)
a. Tidak bisa tidur selama 30 menit sejak berbaring				
b. Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
d. Tidak bernafas dengan nyaman (sesak nafas, hidung tersumbat)				
e. Batuk atau mengorok				
f. Kedinginan dimalam hari				
g. Kepanasan dimalam hari				
h. Mimpi buruk				
i. Terasa nyeri pada leher, sakit kepala				
j. Alasan lain (dijelaskan, termasuk seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena alasan ini): _____				

6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur (diresepkan atau beli sendiri)?				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari?				
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias menyelesaikan permasalahan tersebut?	Tidak antusias (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
9.	Selama satu bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?	Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)

Hasil :

Jumlah Score : _____

1) 0-7 = Kualitas tidur baik

2) 8-21 = Kualitas tidur buruk

Lampiran 5 :

KISI-KISI KUALITAS POLA TIDUR

1. Kualitas tidur subjektif → No. 9

- Skor 0 : Sangat baik
- Skor 1 : Baik
- Skor 2 : Kurang
- Skor 3 : Sangat Kurang

2. Latensi Tidur (Kesulitan memulai tidur) → No. 2 & 5a

No. 2	No. 5a	Hasil
≤ 15 menit = 0	Tidak pernah = 0	Skor 0 = 0
16-30 menit = 1	Sekali seminggu = 1	Skor 1-2 = 1
31-60 menit = 2	2 kali seminggu = 2	Skor 3-4 = 2
> 60 menit = 3	> 3 kali seminggu = 3	Skor 5-6 = 3

3. Lamanya tidur → No. 4

- a. Skor 0 = > 7 jam
- b. Skor 1 = 6 – 7 jam
- c. Skor 2 = 5 – 6 jam
- d. Skor 3 = < 5 jam

4. Efisiensi tidur → No. 1,3 & 4

Lama tidur (no. 4)

X 100%

Lama ditempat tidur (kalkulasi no 1 dan 3)

Nilai :

- > 85% = 0
- 75 - 84% = 1
- 65 – 74% = 2
- < 65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → No. 5b – 5j

No. 5b - 5j	Nilai akhir
Tidak pernah = 0	Total 0 diberikan skor 0
Sekali seminggu = 1	Total 1-9 diberikan skor 1
2 kali seminggu = 2	Total 10-18 diberikan skor 2
>3 kali seminggu = 3	Total 19-27 diberikan skor 3

6. Penggunaan obat tidur → No. 6

Tidak pernah = skor 0
Kurang dari sekali seminggu = skor 1
1 atau 2 kali seminggu = skor 2
3 kali atau lebih dalam seminggu = skor 3.

7. Terganggunya aktivitas disiang hari → No. 7 & 8

No 7	No 8	Skor
Tidak pernah = 0	Tidak antusias = 0	Skor 0 = 0
Sekali seminggu = 1	Kecil = 1	Skor 1-2 = 1
2 kali seminggu = 2	Sedang = 2	Skor 3-4 = 2
>3 kali seminggu = 3	Besar = 3	Skor 5-6 = 3

Nilai akhir :

3) 0-7 = Kualitas tidur baik

4) 8-21 = Kualitas tidur buruk

Lampiran 6 :

**LEMBAR OBSERVASI JADWAL PELAKSANAAN *RELAXING MUSIC*
*THERAPY***

a. IDENTITAS

1. No Responden :

2. Nama :

b. JADWAL PELAKSANAAN *RELAXING MUSIC THERAPY*

No	Hari/Tanggal	Jam Pelaksanaan	Waktu Tidur	Waktu Bangun	Keterangan
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Lampiran 7 :

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR *RELAXING MUSIC THERAPY*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENERAPAN <i>RELAXING MUSIC THERAPY</i>		
1.	Pengertian	Terapi musik adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan merangsang suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk, dan gaya yang disusun sedemikian rupa sehingga tercipta musik yang baik.
2.	Manfaat	<ol style="list-style-type: none">a. Relaksasib. Meningkatkan motivasic. Mengurangi rasa sakitd. Kesehatan jiwa
3.	Indikasi	Klien yang mengalami gangguan pola tidur seperti insomnia, kesepian, kecemasan, depresi, stress dan trauma
4.	Kontraindikasi	Klien yang mengalami gangguan pendengaran dan tuna rungu
5.	Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none">a. Speakerb. Handphone/Laptopc. <i>Playlist Relaxing Music Therapy</i>
6.	Persiapan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none">1. Persiapan tempat2. Persiapan ruangan3. Persiapan posisi
7.	Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none">1. Klien akan tidur2. Posisi klien nyaman

8.	Cara Kerja	<ul style="list-style-type: none"> a. Siapkan media pemutar musik b. Siapkan headset/speaker lalu pakai, <i>jika diperlukan</i> c. Pilih <i>relaxing music therapy</i> yang akan diputar dari playlist yang sudah diberikan d. Atur volume jangan terlalu keras dan jangan terlalu kecil. Volume medium e. Setel <i>Relaxing Music Therapy</i> f. Cobalah mendengarkan musik 20-30 menit dalam seminggu sebelum tidur g. Usahakan dalam keadaan atau posisi yang nyaman. Duduk atau berbaring dikasur sambil memejamkan mata h. Dalam mendengarkan musik, aturlah nafas serileks mungkin
10.	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi respons 2. Mengisi jadwal pelaksanaan 3. Berikan <i>reinforcement</i> positif 4. Jadwalkan pertemuan

Lampiran 8 :

FM-1-7.5.1-132-02-20-149-V1



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171

(022) 4231627

<https://poltekkesbandung.ac.id>





BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA
TA. 2023/2024

NAMA MAHASISWA : Berliana Nabila
NIM : P17320321010
NAMA PEMBIMBING : Ns. Ni Putu Ariani, M.Kep, Sp.Kom
JUDUL KTI : Penerapan *Relaxing Music Therapy* Pada Remaja Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Penggunaan *Gadget* di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor
TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Kamis, 25 Januari 2024	Pemilihan judul "Penerapan <i>Relaxing Music Therapy</i> Pada Remaja Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Penggunaan <i>Gadget</i> di RW 01 Kelurahan	<ul style="list-style-type: none">Mencari studi literatur dan jurnal terkait dan mendukung penelitian (fenomena)Mencari data dari internasional, nasional, jabar terkait riset	

		Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor		
2.	Sabtu, 10 Februari 2024	BAB I, II	<ul style="list-style-type: none"> Perhatikan dalam membuat paragraf ada kesinambungan Membuat latar belakang dari yang umum ke khusus Gunakan literatur/ data terbaru Pemotongan kalimat 	
3.	Selasa, 20 Februari 2024	BAB I, II, III	<ul style="list-style-type: none"> Perbaiki kutipan, penomoran Perbaiki penggunaan huruf miring Tambahkan kerangka teori Teknik pengumpulan data sesuai pedoman Perbaiki populasi/sampel Kelengkapan definisi operasional Penempatan analisa data Tambahkan cara pengumpulan data Kelengkapan kuesioner 	
4.	Jum'at, 15 Maret 2024	BAB I, II, III	<ul style="list-style-type: none"> Literature mengenai <i>gadget</i> jangan terlalu banyak Penggunaan <i>gadget</i> sehingga terjadi pola tidur, kurang dijabarkan 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Penambahan ketergantungan gadget yang sedang • Penambahan karakteristik responden di definisi operasional • Metode wawancara ditambahkan 	
5.	Minggu, 17 Maret 2024	BAB I, II, III,	<ul style="list-style-type: none"> • Penambahan komponen kuesioner • Kejelasan karakteristik responden • Penambahan lembar observasi jadwal pelaksanaan intervensi 	
6.	Kamis, 21 Maret 2024	BAB I, II, III, Kata Pengantar, Daftar Pustaka, Abstrak	<ul style="list-style-type: none"> • Kerangka teori ditambahkan sumber • Penambahan komponen kuesioner • Penomoran dinarasikan • Pengutipan 	
7.	Minggu, 24 Maret 2024	BAB I, II, III, Kata Pengantar, Daftar Pustaka, Abstrak, Lampiran	<ul style="list-style-type: none"> • Pengetikan • Perjelasan kriteria inklusi • Perbaikan definisi operasional • Perubahan waktu penelitian • Cara pengolahan data • ACC untuk diujikan pada tanggal 27 Maret 2024 	

8.	Sabtu, 27 April 2024	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> • Penyusunan • Pengolahan data 	
9.	Kamis, 16 Mei 2024	BAB IV, V, Abstrak	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki tabel • Penjelasan karakteristik • Tambahkan jurnal terkait • Kembangkan teori yang mendukung 	
10.	Minggu, 19 Mei 2024	BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki tabel • Perbaiki daftar pustaka 	
11.	Senin, 20 Mei 2024	BAB V	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki kesimpulan dan saran 	
12.	Selasa, 21 Mei 2024	BAB I, II, III, IV, V ABSTRAK LAMPIRAN DAFTAR PUSTAKA	<ul style="list-style-type: none"> • ACC untuk diujikan pada tanggal 29 Mei 2024 	

Bogor, 29 Mei 2024

Pembimbing,




Ns. Ni Putu Ariani, M.Kep, Sp.Kom

NIP. 196001291989032001



Lampiran 9 :



Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/084/2024
Perihal : Izin Studi Pendahuluan 19 Maret 2024

Yang terhormat,
Kepala Desa Kelurahan Bubulak Kota Bogor
di-


Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan studi pendahuluan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 20 Maret 2024 s.d 22 Maret 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Aisyah Ghoisanni	P17320321002	Penerapan Bapance Exercise pada lansia untuk mengurangi risiko jatuh di RW 09 Kelurahan Bubulak Kota Bogor	RW 09 Kelurahan Bubulak Kota Bogor
Berliana Nabila	P17320321010	Penerapan Relaxing Music Therapy Terhadap gangguan pola tidur akibat penggunaan gadget pada remaja di RW 01 kelurahan Bubulak Kota Bogor	RW 01 Kelurahan Bubulak Kota Bogor
Ratini Ramadhania	P17320321067	Penerapan Reminiscence Therapy untk menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di RW 08 Kelurahan Bubulak Kota Bogor	RW 08 Kelurahan Bubulak Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

— Ketua Program Studi,





Dr. Imam Makhrus, S.Kep. M.Kes
NIP. 196404061985031007


Tembusan:

1. Ketua RW 01 Kelurahan Bubulak Kota Bogor
2. Ketua RW 08 Kelurahan Bubulak Kota Bogor
3. Ketua RW 09 Kelurahan Bubulak Kota Bogor

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>.



Lampiran 10 :



Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0019/2024

Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,
Kepala Kelurahan Bubulak
di-
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Aisyah Ghoisanni	P17320321002	Penerapan Balance Exercise Pada Lansia Untuk Mengurangi Risiko Jatuh di RW. 09 Kelurahan Bubulak Kota Bogor	RW 09 Kelurahan Bubulak
Bella Puspita	P17320321009	Penerapan Brisk Walking Exercise Pada Pra Lansia Dengan Diabetes Melitus di RW 09 Kelurahan Bubulak	RW 09 Kelurahan Bubulak
Berliana Nabila	P17320321010	Efektivitas Penerapan Relaxing Music Therapy Terhadap Gangguan Pola Tidur Akibat Penggunaan Gadget Pada Remaja Di RW 01 Kelurahan Bubulak Kota Bogor	RW 01 Kelurahan Bubulak
Irene Shakila Devitasari	P17320321021	Penerapan Terapi Jus Tomat Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Di RW 11 Kelurahan Bubulak Kota Bogor	RW 11 Kelurahan Bubulak