

LAMPIRAN

Lampiran 1

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberikan penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk diketahuinya Penerapan Terapi Sleep Hygiene Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Di SDN CIBULUH 4 KOTA BOGOR.

Dengan ini, Saya orang tua/wali yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Alamat :
No.Hp :

Bersedia menjadi orangtua/wali responden dalam penelitian Penerapan Terapi Sleep Hygiene Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Di SDN CIBULUH 4 KOTA BOGOR. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan.

Peneliti Bogor, April 2024
Orang tua/wali responden

(Muhammad Aufa Zihni Diaz)

()

NIM. P17320321027

LAMPIRAN 2

KUESIONER KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

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

5	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d	Sulit bernafas dengan baik				
e	Batuk atau mengorok				
f	Kedinginan di malam hari				

g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup Buruk (2)	Sangat Buruk (3)

9	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				
---	--	--	--	--	--

Lampiran 3**Standar Operasional Prosedur**

Sleep Hygiene yaitu tindakan berupa latihan yang berpengaruh pada kualitas tidur mengacu pada perilaku sebelum tidur, lingkungan tempat tidur, serta faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur (Rahmawati et al., 2019)

Tujuan :

- 1) Meningkatkan kualitas hidup yang sehat dan memperbaiki jam tidur yang tidak teratur
- 2) Memberikan perasaan tenang dan nyaman terhadap pasien
- 3) Mengatasi gangguan tidur seperti insomnia

Prosedur :**Persiapan Alat :**

- 1) Leaflet tentang sleep hygiene
- 2) Kuesioner berisi tentang point kegiatan yang dilakukan sebelum tidur
- 3) Ruangan kelas

Pelaksanaan :

- 1) Memberikan salam
- 2) Memperkenalkan diri
- 3) Menyampaikan tujuan dan prosedur tentang pelaksanaan sleep hygiene
- 4) Menanyakan persetujuan kepada responden
- 5) Mencuci tangan
- 6) Mengatur posisi senyaman mungkin
- 7) Memberikan penjelasan kepada pasien tentang hal-hal yang dapat

meningkatkan kualitas tidur seperti mempersiapkan lingkungan yang tenang (pencahayaan yang redup, hindari kebisingan, atur suhu kamar yang nyaman)

- 8) Batasi konsumsi makanan dan minuman sebelum tidur, makan secara teratur setiap hari tidak makan terlalu banyak sebelum tidur, tidak minum kopi atau kafein sebelum tidur, tidak merokok, sebelum tidur
- 9) Tidur dan bangun di jam yang sama
- 10) Batasi jam tidur siang
- 11) Ciptakan ritual khusus sebelum tidur
- 12) Olahraga rutin, berolahraga secara teratur selama 20-30 menit sebanyak 3- 4 x seminggu
- 13) Mengobservasi tidur pasien nyenyak atau tidak

Evaluasi :

- 1) Setelah bangun tidur mengobservasi respon klien
- 2) Observasi keadaan pasien setelah bangun tidur
- 3) Dokumentasi tindakan
- 4) Mengucapkan salam

Lampiran 4



SLEEP NASIONAL FOUNDATION

EDUKASI PELAKSANAAN SLEEP HYGIENE ANAK USIA SEKOLAH

1. JADWAL TIDUR TERATUR

Tetaplah pada jadwal tidur dan bangun yang sama, bahkan pada akhir pekan. Jadwal tidur bangun ini sangat membantu untuk mengatur jam tidur anda dan dapat membantu anda tertidur dan tetap tidur di malam hari

2. KEBIASAAN YANG MENGINDUKSI TIDUR

Melatih kebiasaan pengantar tidur yang menenangkan. Aktivitas santai dan rutin tepat sebelum tidur dari cahaya terang membantu memisahkan waktu tidur dari aktivitas yang dapat menyebabkan dampak psikologis yang membuat sulit untuk tidur

3. HINDARI TIDUR SIANG HARI

Hindari tidur pada siang hari. Tidur siang yang sangat lama dapat menyebabkan kesulitan tidur pada malam hari. Maka dari itu dapat menghindarkan tidur yang sangat lama pada siang hari.

4. LINGKUNGAN UNTUK KENYAMANAN TIDUR

Evaluasi ruangan, buat lingkungan ruangan se nyaman mungkin untuk menetapkan kondisi lingkungan yang nyaman untuk tidur. Contoh tidur menggunakan kasur dan bantal akan membuat tidur semakin nyaman.



5. PENGGUNAAN CAHAYA

Gunakan cahaya terang untuk mengatur ritme irama sirkadian, hindari cahaya terang pada saat tidur dan biarkan terkena sinar matahari di pagi hari sehingga dapat menjaga ritme sirkadian tetap terkendali.



7. Hindari melakukan kegiatan penting sebelum tidur

Hindari melakukan kegiatan sebelum tidur dan memikirkan sesuatu hal sebelum tidur akan berdampak untuk sulitnya memulai tidur dan tidur lah dengan nyaman tanpa memikirkan sesuatu hal





MARI KITA LAKUKAN PENATALAKSANAAN SLEEP HYGIENE DENGAN BAIK DAN BENAR AGAR TIDUR MENJADI SEHAT

6. MELAKUKAN AKTIVITAS APAPUN SEBELUM TIDUR

Lakukan aktivitas seperti membaca dalam waktu singkat sebelum tidur, mendengarkan musik, sehingga dapat menenangkan dalam tidur, hindari penggunaan cahaya seperti menonton TV ataupun bermain handphone yang dapat membuat sulitnya untuk tidur

8. HINDARI POLA MAKAN DAN MINUM YANG MEMICU KESULITAN TIDUR

Hindari kafein dan makanan berat di malam hari. Kafein dapat mengganggu tidur dan makan berat ataupun pedas dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang menyebabkan gangguan pencernaan sehingga mengakibatkan kesulitan tidur. Cobalah makan makanan ringan 45 menit sebelum tidur jika merasa lapar

LAMPIRAN 5

OBSERVASI PENERAPAN *SLEEP HYGIENE*

1. Inisial Nama :

2. Usia :

Petunjuk :

1. Isilah tabel di bawah ini sesuai dengan kegiatan yang dilakukan.
2. Pada kolom bertanda (*), pilihlah salah satu kemudian bertanda (√) terhadap kolom tersebut.

No.	Tindakan	Tanggal	Penerapan*	
			Ya	Tidak
1.	Menciptakan lingkungan dan tempat tidur yang nyaman (mis: matikan lampu, menghilangkan kebisingan, tempat tidurnyaman, dll)			
2.	Mempertahankan jadwal tidur dan bangun teratur			
3.	Meningkatkan paparan cahaya di siang hari (contoh: berjemur, dll)			
4.	Mengurangi paparan cahaya di malam hari (tidak menonton tv, laptop, hp, dll)			

5.	Tidak mengonsumsi kafein setelah pukul 2 sore			
6.	Melakukan relaksasi sebelum tidur			
7.	Membatasi tidur siang ≤ 30 menit			
8.	Tidak makan atau minum 2 jam sebelum tidur			
9.	Menyingkirkan gangguan tidur (cemas, stress, dll)			
10.	Olahraga teratur, bukan sebelum tidur			

DOKUMENTASI



