

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Terapi Musik Terhadap Tingkat Penurunan Gangguan Tidur (Insomnia) Pengaruh Smartphone Pada Remaja di SMAN 1 Leuwiliang

Peneliti : Nazwa Azrienne

NIM : P17320321029

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud untuk mengadakan penelitian selama 2 minggu dimulai dari tanggal 1 April – 6 April 2024 dengan tujuan untuk mengetahui Penerapan Terapi Musik Terhadap Tingkat Penurunan Gangguan Tidur (Insomnia) Pengaruh Smartphone Pada Remaja di SMAN 1 Leuwiliang.

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, Maret 2024

Nazwa Azraianne

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan terapi musik terhadap tingkat penurunan gangguan tidur (insomnia) pengaruh smartphone pada remaja. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi musik dalam menurunkan gangguan tidur.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di

bawah ini: Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Terapi Musik Terhadap Tingkat Penurunan Gangguan Tidur (Insomnia) Pengaruh Smartphone Pada Remaja di SMA.

Bogor, April 2024

Peneliti

Responden

(Nazwa Azrienne)

(.....)

Lampiran 3

LEMBAR KUESIONER SKRINING TINGKAT INSOMNIA

PRE-TEST

- 1. Nama :
- 2. Usia :
- 3. Jenis Kelamin :

Untuk setiap pertanyaan, mohon beri TANDA CENTANG pada kolom yang sesuai dengan kondisi anda.

Mohon nilai tingkat SEBERAPA PARAH masalah tidur yang sedang anda alami SAAT INI (seperti: 2 MINGGU TERAKHIR).

No.	Pertanyaan Masalah	Tidak Ada (0)	Sedikit (1)	Sedang (2)	Parah (3)	Sangat Parah (4)
1.	Apakah anda kesulitan untuk tidur?					
2.	Apakah anda sulit untuk mempertahankan tidur?					
3.	Apakah anda terbangun lebih cepat dari biasanya?					
		Sangat Puas (0)	Puas (1)	Cukup Puas (2)	Tidak Puas (3)	Sangat Tidak Puas (4)
4.	Seberapa puaskah dengan kebiasaan tidur SAAT INI?					

		Sama Sekali Tidak Terlihat (0)	Sedikit (1)	Cukup (2)	Sangat (3)	Luar Biasa Terlihat (4)
5.	Menurut pengamatan orang lain, seberapa terlihatkah pengaruh masalah tidur pada kualitas hidup anda?					
		Sama sekali tidak khawatir (0)	Sedikit (1)	Cukup (2)	Sangat (3)	Luar Biasa Khawatir (4)
6.	Seberapa khawatir/kesal anda dengan masalah tidur saat ini?					
		Sama Sekali Tidak Berpengaruh (0)	Sedikit (1)	Cukup (2)	Sangat (3)	Luar Biasa Berpengaruh (4)
7.	Menurut anda, seberapa berpengaruh masalah tidur anda saat ini pada kegiatan hidup sehari-hari?					

LEMBAR KUESIONER TINGKAT INSOMNIA

POST-TEST

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :

Untuk setiap pertanyaan, mohon beri TANDA CENTANG pada kolom yang sesuai dengan kondisi anda.

Mohon nilai tingkat SEBERAPA PARAH masalah tidur yang sedang anda alami SAAT INI (seperti: 2 MINGGU TERAKHIR).

No.	Pertanyaan Masalah	Tidak Ada (0)	Sedikit (1)	Sedang (2)	Parah (3)	Sangat Parah (4)
1.	Apakah anda kesulitan untuk tidur?					
2.	Apakah anda sulit untuk mempertahankan tidur?					
3.	Apakah anda terbangun lebih cepat dari biasanya?					
		Sangat Puas (0)	Puas (1)	Cukup Puas (2)	Tidak Puas (3)	Sangat Tidak Puas (4)
4.	Seberapa puaskah dengan kebiasaan tidur SAAT INI?					
		Sama Sekali Tidak Terlihat (0)	Sedikit (1)	Cukup (2)	Sangat (3)	Luar Biasa Terlihat (4)

5.	Menurut pengamatan orang lain, seberapa terlihatkah pengaruh masalah tidur pada kualitas hidup anda?					
		Sama sekali tidak khawatir (0)	Sedikit (1)	Cukup (2)	Sangat (3)	Luar Biasa Khawatir (4)
6.	Seberapa khawatir/kesal anda dengan masalah tidur saat ini?					
		Sama Sekali Tidak Berpengaruh (0)	Sedikit (1)	Cukup (2)	Sangat (3)	Luar Biasa Berpengaruh (4)
7.	Menurut anda, seberapa berpengaruh masalah tidur anda saat ini pada kegiatan hidup sehari-hari?					

LEMBAR KUESIONER KECANDUAN GADGET

Petunjuk Pengisian

1. Berikut ini akan diajukan sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik.
2. Untuk menjawab pernyataan berikut ini Saudara/i cukup memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X) pada angka pilihan yang Anda yakini sesuai dengan diri Anda.
3. Harap menjadi catatan bahwa dalam hal ini semua jawaban adalah benar.

Keterangan: STS : Sangat Tidak Sesuai SS : Sangat Sesuai

Contoh : Sangat Tidak Sesuai 1 2 ~~3~~ 4 5 6 Sangat Sesuai

1. Saya tidak mengerjakan pekerjaan yang sudah direncanakan karena penggunaan smartphone

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
2. Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas, mengerjakan tugas atau saat bekerja karena penggunaan smartphone

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
3. Saya mengalami sakit kepala ringan atau penglihatan kabur karena penggunaan smartphone

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
4. Saya mengalami sakit di pergelangan tangan atau belakang leher saat menggunakan smartphone

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
5. Saya merasa kelelahan dan kurang tidur karena penggunaan smartphone

- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
6. Saya merasa tenang atau nyaman saat menggunakan smartphone
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
7. Saya merasa bersemangat saat menggunakan smartphone
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
8. Saya merasa percaya diri saat menggunakan smartphone
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
9. Saya mampu menghilangkan stress dengan menggunakan smartphone
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
10. Tidak ada yang lebih menyenangkan untuk dilakukan dibandingkan menggunakan smartphone saya
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
11. Hidup saya akan hampa tanpa smartphone saya
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
12. Saya merasa paling bebas saat menggunakan smartphone
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
13. Menggunakan smartphone adalah hal yang paling menyenangkan untuk dilakukan
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
14. Saya tidak akan mampu bertahan tanpa smartphone
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
15. Saya merasa tidak sabar dan resah ketika saya tidak memegang smartphone
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
16. Saya memikirkan smartphone saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

17. Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan smartphone walaupun kehidupan keseharian saya sudah sangat terganggu

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

18. Saya merasa jengkel bila terganggu saat menggunakan smartphone

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

19. Saya membawa smartphone saya ke toilet bahkan ketika saya sedang terburu-buru untuk sampai ke sana

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

20. Merasa senang bertemu banyak orang melalui penggunaan smartphone

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

21. Saya merasa hubungan saya dengan teman di smartphone saya lebih intim dari pada hubungan dengan teman-teman di kehidupan nyata saya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

22. Menurut saya, tidak dapat menggunakan smartphone sama menyakitkannya dengan kehilangan teman

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

23. Saya merasa bahwa teman-teman smartphone saya lebih memahami saya daripada teman-teman kehidupan nyata

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

24. Saya terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media social

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

25. Saya memeriksa media social seperti Line, WA, Instagram, Twitter, Facebook dan lainnya setelah bangun tidur

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

26. Saya lebih suka berbicara dengan teman-teman di smartphone saya untuk bergaul dibandingkan teman-teman kehidupan nyata saya atau dengan anggota keluarga saya yang lain
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
27. Saya lebih memilih pencarian dari smartphone saya daripada bertanya kepada orang lain
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
28. Baterai smartphone saya yang terisi penuh tidak bertahan selama satu hari penuh
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
29. Saya menggunakan smartphone saya lebih lama dari yang saya inginkan
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
30. Saya merasa perlu menggunakan smartphone saya lagi sesaat setelah saya berhenti menggunakannya
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
31. Saya gagal setiap kali berusaha untuk mempersingkat waktu penggunaan smartphone
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
32. Saya selalu berpikir bahwa saya harus mempersingkat waktu penggunaan smartphone
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai
33. Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya terlalu banyak menggunakan smartphone
- Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 Sangat Sesuai

Keterangan :

Alat ukur yang dimodifikasi dari *Smartphone Addiction Scale*. Skala tersebut memiliki 33 item yang terdiri dari 6 aspek yang dikembangkan oleh Kwon, dkk pada tahun 2013.

Adopsi dari Skripsi :

Monika Trisia Meirianto. 2018. Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI MUSIK



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENERAPAN TERAPI MUSIK		
1.	Pengertian	Terapi musik adalah materi yang mampu mempengaruhi kondisi seseorang baik fisik maupun mental. Musik member rangsangan pertumbuhan fungsi-fungsi otak seperti fungsi ingatan, belajar, mendengar, berbicara, serta analisis intelek dan fungsi kesadaran.
2.	Tujuan	Memperbaiki kondisi fisik maupun psikis, emosional dan kesehatan spiritual.
3.	Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu yang mengalami insomnia 2. Kesepian 3. Kecemasan, depresi stress dan trauma 4. Individu yang mengalami penolakan terhadap lingkungan
4.	Kontraindikasi	Tidak dapat diterapkan kepada individu yang mengalami gangguan pendengaran atau tuna rungu.
5.	Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> a. Kaset CD musik atau Handphone b. Headset Earphone c. Lingkungan yang tenang, nyaman dan bersih
6.	Pra interaksi	<ol style="list-style-type: none"> a. Cek catatan keperawatan atau medis klien (jika ada) b. Siapkan alat-alat c. Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontra indikasi d. Cuci tangan
7.	Tahap orientasi	<ol style="list-style-type: none"> a. Ucapkan salam (SOP Komunikasi Terapeutik) b. Lakukan evaluasi/validasi c. Jelaskan tujuan, prosedur klien/keluarga tindakan,

		lama tindakan kepada d. Lakukan kontrak waktu, tempat dan topik
8.	Tahap kerja	<p>a. Berikan kesempatan klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan</p> <p>b. Jaga privasi klien</p> <p>c. Berdiskusi dengan Klien menetapkan perubahan perilaku tau fisiologis yang diinginkan misalnya relaksasi, stimulasi, konsentrasi, dan pengurangan rasa sakit</p> <p>d. Memberikan kesempatan klien memilih jenis music</p> <p>e. Bantu klien untuk memilih posisi yang nyaman</p> <p>f. Batasi stimulasi eksternal seperti cahaya, suara, pengunjung, panggilan telepon selama mendengarkan musik.</p> <p>g. Sediakan peralatan terapi musik, dekatkan alat dengan Klien</p> <p>h. Pastikan perlengkapan dalam kondisi baik</p> <p>i. Dukung dengan headset jika diperlukan</p> <p>j. Atur volume yang sesuai dan tidak terlalu keras</p> <p>k. Berikan terapi musik sesuai indikasi</p> <p>l. Persiapkan klien mendengarkan musik selama minimal 15 menit. Namun, jika tidak memiliki cukup waktu 10 menit pun bisa, karena selama waktu 10 menit telah membantu pikiran responden beristirahat.</p> <p>m. Hindari menghidupkan musik dan meninggalkannya dalam waktu yang lama</p> <p>n. Saat klien mendengarkan musik arahkan untuk fokus dan rileks terhadap lagu yang didengar dan melepaskan semua beban yang ada.</p> <p>o. Fasilitasi jika klien ingin berpartisipasi aktif seperti memainkan alat musik atau bernyanyi jika diinginkan dan memungkinkan.</p> <p>p. Hindari pemberian terapi musik sat cedera kepala akut</p>
9.	Terminasi	<p>a. Setelah musik berhenti klien dipersilahkan mengungkapkan perasaan yang muncul saat musik tersebut berputar, serta perubahan yang terjadi dalam dirinya.</p> <p>b. Simpulkan hasil kegiatan.</p> <p>c. Berikan umpan balik positif.</p>

		<p>d. Kontrak pertemuan selanjutnya dalam hal waktu, tempat dan topik.</p> <p>e. Akhiri kegiatan</p> <p>f. Bereskan alat-alat</p> <p>g. Cuci tangan</p>
10.	Dokumentasi	Lakukan dokumentasi tindakan dan hasil.

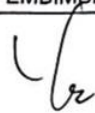


Lampiran 7

FM-1-7.5.1-132-02-20-1-49-V1

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	



NAMA MAHASISWA : Nazwa Azriane.....
 NIM : P.17320321079.....
 NAMA PEMBIMBING : Dra. Yuniati, S.P., Astuti, M. Kes.....
 JUDUL KTI : Penerapan Terapi Musik Terhadap tingkat Perawatan Gangguan tidur (insomnia) Pengaruh Smartphone pada Remaja.....
 TAHUN AKADEMIK : 2023/2024.....

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Selasa 23.01.24	Konsultasi judul sesuai masalah yang ditemukan	Pertambahan bacaan jurnal & referensi kepastian jurnal	
2.	Senin 29-01-24	Konsultasi judul sesuai masalah yg ditemukan	ace. Judul dan lampiran dupas Bab I s.d. sumber bacaan.	
3.	Selasa 30-01-24	Konsultasi BAB I	Revisi BAB I Lanjutkan penyusunan BAB II	




Bogor,.....

Pembimbing,



	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN PROPOSAL/KTI	

NAMA MAHASISWA : Nazwa Azrienne
 NIM : P17.320321029
 NAMA PEMBIMBING : Dra. Yuniari Sri Astuti M. Kes

CATATAN PROSES BIMBINGAN

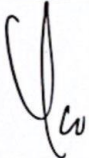
NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
4.	Rabu 7 Februari 2024	Revisi BAB I	Acc BAB I Lanjutkan BAB II	
5.	Senin 12 Februari 2024	Konsul BAB II	Revisi BAB II	
6.	Senin 18 Maret 2024	Konsul BAB III Konsul hasil Revisi BAB II	Revisi BAB III	

KETUA JURUSAN / PRODI

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN PROPOSAL/KTI	

NAMA MAHASISWA : Nazwa Azriane.....
 NIM : P17320321029.....
 NAMA PEMBIMBING : Dra. Yunani Sri Astuti M. Kes.....

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
7.	Rabu 20 Maret 2021	Konsul Bab 1-2-3	Acc lanjut membuat PPT	

KETUA JURUSAN / PRODI



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. /

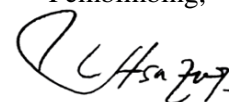
NAMA MAHASISWA : Nazwa Azriane
NIM : P17320321029
NAMA PEMBIMBING : Dra. Yunani Sri Astuti M. Kes
JUDUL KTI : Penerapan Terapi Musik Terhadap Tingkat Penurunan Gangguan Tidur (Insomnia) Pengaruh Smartphone Pada Remaja di SMA

TAHUN AKADEMIK : 2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
8	Kamis, 16 Mei 2024	Konsul bab 4	Revisi bab 4	
9	Jumat, 17 Mei 2024	Konsul bab 4	Acc bab 4 Lanjutkan bab 5	
10	Sabtu, 18 Mei 2024	Konsul bab 5	Revisi bab 5	

Bogor,.....
Pembimbing,



(.....)
NIP.....



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. /

NAMA MAHASISWA : Nazwa Azriane
NIM : P17320321029
NAMA PEMBIMBING : Dra. Yunani Sri Astuti M. Kes
JUDUL KTI : Penerapan Terapi Musik Terhadap Tingkat Penurunan
Gangguan Tidur (Insomnia) Pengaruh Smartphone Pada
Remaja di SMA

TAHUN AKADEMIK : 2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
11	Senin, 20 Mei 2024	Konsul bab 5	Acc bab 5	
12	Selasa, 21 Mei 2024	Konsul bab 1-5	Acc Lanjutkan membuat PPT	

Bogor,.....
Pembimbing,



(.....)
NIP.....

Lampiran 8

Dokumentasi Kegiatan Penelitian







