

LAMPIRAN 1

Artikel Penelitian yang Telah Ditelaah Mengenai Pengaruh Ritual Tidur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia

No	Peneliti	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1.	Zulmi (2016)	Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT PSLU Jember	Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui, menganalisis pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT PSLU Jember	<i>pre-experimental design</i> dengan <i>one pre-test dan post-test group lokasi penelitian di UPT PSLU Jember dengan jumlah sampel 35 lansia</i>	Pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT PSLU Jember. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan lansia sebelum dan sesudah dilakukan pemberian ritual tidur menggunakan massage punggung pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI dimana didapatkan Untuk nilai spesifisitas dari PSQI adalah 86,5% dan sensitivitasnya 89,6% (Buysse et al, 1989) serta nilai validitasnya adalah 0,83 (Cronbach alpha) untuk seluruh komponen penilaian. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan kuesioner PSQI dapat memberikan gambaran yang jelas dan tepat terhadap terjadinya gangguan tidur.

2.	Flora, (2019)	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Pada Lansia	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan kualitas tidur (insomnia) pada lansia. Desain	Penelitian ini menggunakan quasi experimental, dengan <i>one group pre and post test design</i> dengan jumlah sampel <50 lansia	Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan lanisa sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson untuk mengatasi gangguan tidur Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini sebelum diberikan terapi relaksasi benson 31,30 sampai 33,57 dan setelah diberikan terapi relaksasi benson mengalami penurunan yaitu 21 sampai 23,34 dengan Pvalue sebesar 0,000 (pvalue < 0,05) maka H0 ditolak, artinya hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi relaksasi Benson terhadap gangguan tidur.
3.	Sumirta dan Laraswati, (2014)	Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia	Jenis penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan subjek cross sectional, menggunakan teknik sampling Stratified Proportional Random Sampling	Hasil penelitian yang didapatkan adalah banyak lansia yang mengalami insomnia kategori tinggi sebanyak 46,7%, kelompok umur paling banyak adalah 55- 74 tahun (57,1%), jenis kelamin perempuan 85,7%

				dengan jumlah sampel 30 orang.	, 42,9% tamat SD, 57,1% tidak bekerja, 50% menikah dan duda/janda, 78,6% memiliki kebiasaan minum kopi, 64,36% memiliki kebiasaan merokok, 57,1% mengalami kecemasan sedang, 78,6% tidak nyaman dengan kondisi lingkungannya, dan 78,6% status kesehatannya kurang.
4.	Khasanah dan Hidayati, (2012)	Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri” Semarang	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.	Jenis penelitian adalah merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 97 responden yang telah dilakukan di Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 29 responden (29,9%) memiliki kualitas tidur baik dan 68 responden (70,1%) memiliki kualitas tidur buruk atau jelek. Hasil penelitian ini didapatkan data bahwa tidur Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri” Semarang, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kualitas tidur lansia buruk.
5.	Pudjowati dkk (2016)	Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah	untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah	pre-eksperimen dengan rancangan one group pre post test design sampel	Data penelitian dianalisis menggunakan uji t berpasangan ($p < 0,05$). Hasil uji statistik

		Meminum Susu di Panti Griya Kasih Siloam Malang	minum susu hangat di Panti Griya Kasih Siloam Malang	penelitian sebanyak 20 lansia ditentukan melalui teknik purposive sampling	menunjukkan bahwa ada perbedaan nyata antara kualitas tidur lansia sebelum dan setelah minum susu secara rutin sebelum tidur ($0,000 < 0,05$).
6.	Widodo dkk, (2016)	Studi Komparasi Minum Susu Hangat Dan The Chamomile Hangat Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah minum susu atau teh hangat	Jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan quasy experimental pra-post test design dengan jumlah sampel 25 orang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan pada intervensi susu hangat dan kontrol menunjukkan nilai $p = 0,004$. $p \leq \alpha$ ini berarti H1 diterima, yang menunjukkan ada perbedaan antara kelompok intervensi minum susu hangat dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi teh chamomile hangat dan kontrol menunjukkan nilai $p = 0,004$. $p \leq \alpha$ ini berarti H1 diterima, yang menunjukkan ada perbedaan antara kelompok intervensi minum teh chamomile hangat dan kelompok kontrol.
7.	Damayanti, (2014)	Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan	bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan	Metode penelitian menggunakan menggunakan penelitian kuantitatif, desain survei	Hasil penelitian menunjukkan didapatkan adanya hubungan antara nyeri dengan gangguan pemenuhan

		Tidur Pasien Yang Dirawat di Ruang Baji Kamase RS Lanbuan Baji Makasar	gangguan pemenuhan kebutuhan tidur kemudian	analitik dengan pendekatan cross sectional dengan sampel 45 orang	kebutuhan tidur ($p=0,005$), dan adanya hubungan antara lingkungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur ($p=0,006$), serta adanya hubungan antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur ($p=0,043$). Dari hasil penelitian tersebut diharapkan perlu diperhatikan dengan baik kebutuhan tidur agar tidak terganggu dan wawasan dan pengetahuan dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh khususnya tentang pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien
8.	Gunawan (2015)	Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Preoperasi di Ruang Mawar Dan Kutilang RSUD Dr. H.Abdul Moloek Propinsi Lampung Tahun 2015	untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan gangguan pola tidur pada pasien.	Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, desain survei analitik dengan pendekatan cross sectional dengan sampel 45 orang	Penelitian didapatkan ada hubungan penyakit dengan gangguan pola tidur pada pasien preoperasi dengan p -value = 0,002 dan OR = 11,375, ada hubungan lingkungan dengan gangguan pola tidur pada pasien preoperasi dengan p -value = 0,002 dan OR = 9,500.

9.	Pereira dkk (2013)	Hubungan Pola Tidur Dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya	untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola tidur dengan kualitas hidup lansia di panti wreda	Penelitian ini menggunakan cross-sectional menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah sampel 55.	Dari hasil Penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang signifikan antara pola tidur dengan kualitas hidup lansia di panti wreda ($p=0,582$). Untuk hubungan antara lama gangguan pola tidur dengan kualitas hidup lansia di panti wreda juga tidak didapatkan hubungan yang signifikan ($p=0,629$). Untuk domain yang paling berhubungan dengan pola tidur lansia di panti wreda, domain kesehatan fisik memiliki hubungan yang paling kuat ($r=0,359$).
10.	Ximenes <i>et al.</i> , (2016)	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Bpstw Yogyakarta Unit Abiyoso	Tujuan penelitian ini adalah dari penelitian yaitu mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.	Metode yang digunakan quasi experiment dengan rancangan penelitian pre test dan post test nonequivalent control group. Teknik sampling menggunakan convenience sampling jumlah 20 lansia	Hasil skor kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan yaitu 8,30 dan 9,15. Skor kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan perlakuan yaitu 8,55 dan 4,30 dengan p value 0,000. Kesimpulan yaitu Ada pengaruh

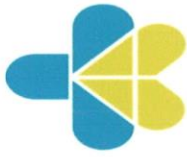
					terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso pada kelompok intervensi tetapi, pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh.
--	--	--	--	--	--

LAMPIRAN 2

Bukti Bimbingan Online di SIAK

Data Skripsi Mahasiswa				
N I M	P07120216063			
Nama Mahasiswa	Rizqia Reza Umami			
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan + Profesi Ners			
	Semester : 8			

Bimbingan				
No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Pengajuan judul topik 1	13 Jan 2020	✓
2	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Pengajuan judul topik 2, BAB I	14 Jan 2020	✓
3	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	BAB II	16 Jan 2020	✓
4	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	BAB III Kerangka konsep	17 Jan 2020	✓
5	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	BAB IV Metode penelitian	13 Feb 2020	✓
6	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	BAB 1,BAB II, BAB III, BAB IV	17 Feb 2020	✓
7	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	BAB I dan BAB II	17 Jan 2020	✓
8	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Revisi BAB I,BAB II	29 Jan 2020	✓
9	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	BAB III	30 Jan 2020	✓
10	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Revisi BAB III	3 Feb 2020	✓
11	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	BAB IV	13 Feb 2020	✓
12	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	BAB I,BAB II,BAB III,BAB IV	17 Feb 2020	✓
13	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Konsul Judul	6 Apr 2020	✓
14	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Bimbingan BAB I	8 Apr 2020	✓
15	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Bimbingan BAB II	13 Apr 2020	✓
16	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Revisi BAB II	16 Apr 2020	✓
17	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Bimbingan BAB III	23 Apr 2020	✓
18	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Melengkapi Daftar isi dan BAB I-III	28 Apr 2020	✓
19	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Acc Ujian	13 Mei 2020	✓
20	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Konsul Judul	6 Apr 2020	✓
21	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Bimbingan BAB I	8 Apr 2020	✓
22	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Bimbingan BAB II	14 Apr 2020	✓
23	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Revisi Penulisan BAB II	17 Apr 2020	✓
24	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Bimbingan BAB III	23 Apr 2020	✓
25	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Memperbaiki Penulisan, Acc Ujian	13 Mei 2020	✓



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Pragia Reza Umami
NIM : 20216063
JUDUL LITERATUR : Pengaruh Riwayat Tidur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia
REVIEW :
PEMBIMBING : I Gede Widjanegara, SKM, M.Fis

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
6 April 2020	I	Pengertian topik dan masalah	Judul sudah memenuhi kriteria, silahkan lanjutkan	
8 April 2020	II	Pengertian BAB I	Tujuan khusus harus Jelas. Terdapat Tujuan yang harus Cetak miring	
13 April 2020	III	Penambahan Bab I	Tambahkan hasil publikasi disan memaknai	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

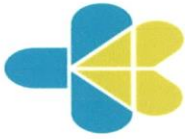
Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Ridjo Reza Umam
 NIM : 201120116063
 JUDUL LITERATUR : Pengaruh Ritual Tidur Terhadap Gangguan Pada Tidur Pada Lansia
 REVIEW :
 PEMBIMBING : I Gede Widjanegara, SKM, M. Fis

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
16 April 2020	<u>I</u>	Penggunaan Bab I	- Hasil Harus Sesuai Pada Tujuan khusus	
23 April 2020	<u>II</u>	Revisikan Bab II Revisikan Bab III	Hasil dijelaskan hasil penelitian secara terinci satu-persatu.	
28 April 2020	<u>III</u>	Ace laporan	- Ace Ujian	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

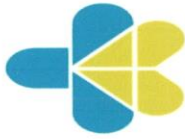
Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Rizqia Rizka Umami
NIM : 19120216002
JUDUL LITERATUR : Pengaruh Rantai Tidur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia
REVIEW :
PEMBIMBING : I Gusti Ayu Harini, Srm. M. Kes

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
6 April 2020	I	Pengajuan Topik	- Penulisan diperbaiki	
8 April 2020	II	Pengajuan Bab II	- Revisi tabel di Rembahan - Hilangkan kata-kata manusia	
17 April 2020	III	Revisi Bab II	Revisi Penulisan di Rembahan	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Rizqia Reza Umami
NIM : 1011202216505
JUDUL LITERATUR : Pengaruh Ritmik Tidor Terhadap Gangguan Pola Tidor Pada Lansia
REVIEW :
PEMBIMBING : I Gusti Ayu Harini, SKM . M. Kes

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
17 April 2020	IV	Acc Bab III	Bab II dan III Acc	
23 April 2020	V	Bab III	Penulisan diperbaiki	
13 Mei 2020	VI	Acc Laporan	Acc Bab III Acc Abstrak Acc Ujian akhir	