

SKRIPSI

**PENGARUH *HOME BASED WALKING EXERCISE* DENGAN
PAPARAN SINAR MATAHARI PAGI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PASIEN KANKER KEMOTERAPI
DI RSUD BALI MANDARA**



Oleh:

LUH PUTU MEYLDA WISMARANI
NIM. P07120222046

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH *HOME BASED WALKING EXERCISE* DENGAN
PAPARAN SINAR MATAHARI PAGI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PASIEN KANKER KEMOTERAPI
DI RSUD BALI MANDARA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan**

Oleh:

LUH PUTU MEYLDA WISMARANI

NIM. P07120222046

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI
PENGARUH *HOME BASED WALKING EXERCISE* DENGAN
PAPARAN SINAR MATAHARI PAGI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PASIEN KANKER KEMOTERAPI
DI RSUD BALI MANDARA**

Diajukan oleh:
LUH PUTU MEYLDA WISMARANI
NIM. P07120222046

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep., Mpd
NIP. 196709281990031001

Pembimbing Pendamping :



I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB
NIP. 197108141994021001

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja, S.Kep, Ners, M.Kep
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI DENGAN JUDUL :**

**PENGARUH *HOME BASED WALKING EXERCISE* DENGAN PAPARAN
SINAR MATAHARI PAGI TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN
KANKER KEMOTERAPI DI RSUD BALI MANDARA**

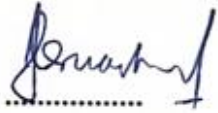
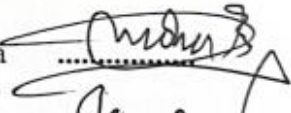
Diajukan oleh:

**LUH PUTU MEYLDA WISMARANI
NIM. P07120222046**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 12 JUNI 2026**

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|----------------------|---|
| 1. <u>I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes.</u>
NIP. 196509131989031002 | (Ketua
Penguji) |  |
| 2. <u>Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes.</u>
NIP. 19610624 1987032002 | (Anggota
Penguji) |  |
| 3. <u>I Made Mertha, S.Kp., M.Kep.</u>
NIP. 196910151993031015 | (Anggota
Penguji) |  |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


I Made Sukarja, S.Kep. Ners, M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luh Putu Meylda Wismarani

NIM : P07120222046

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2025/2026

Alamat : Btn Polri Puri Semagung Indah, Blok B, No. 1, Kec.
Banjarangkan, Kab. Klungkung, Prov. Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh *Home based walking exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 29 Mei 2026
Yang membuat pernyataan



Luh Putu Meylda Wismarani
NIM. P07120222046

**THE EFFECT OF HOME-BASED WALKING EXERCISE WITH
MORNING SUNLIGHT EXPOSURE ON SLEEP QUALITY AMONG
CANCER PATIENTS UNDERGOING CHEMOTHERAPY AT BALI
MANDARA REGIONAL GENERAL HOSPITAL**

ABSTRACT

Poor sleep quality is common problems experienced by cancer patients undergoing chemotherapy. Sleep disturbances may be influenced by the effects of chemotherapy, fatigue, decreased physical activity, and circadian rhythm disruption. Home-based walking exercise with morning sunlight exposure is a non-pharmacological intervention that may help increase physical activity and improve the sleep-wake rhythm. This study aimed to determine the effect of home-based walking exercise with morning sunlight exposure on sleep quality among cancer patients undergoing chemotherapy at Bali Mandara Regional General Hospital. This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest without control group design. The sample consisted of 23 respondents selected using consecutive sampling. Sleep quality was measured using the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). The results showed that the mean PSQI score before the intervention was 8.61 with a standard deviation of 1.196 and decreased to 7.00 with a standard deviation of 1.706 after the intervention. The paired sample t-test showed a $t = 6.903$ with $df = 22$ and $p = .000$. It can be concluded that home-based walking exercise with morning sunlight exposure has a significant effect on sleep quality among cancer patients undergoing chemotherapy at Bali Mandara Regional General Hospital. Healthcare providers are advised to provide education regarding light physical activity and morning sunlight exposure as non-pharmacological interventions. Patients and families are expected to practice light home-based walking exercises regularly according to the patient's ability, and future researchers are recommended to use a control group and a light intensity measuring instrument to obtain more objective research results.

Keywords: home-based walking exercise, morning sunlight exposure, sleep quality, cancer, chemotherapy.

PENGARUH *HOME BASED WALKING EXERCISE* DENGAN PAPARAN SINAR MATAHARI PAGI TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER KEMOTERAPI DI RSUD BALI MANDARA

ABSTRAK

Kualitas tidur buruk merupakan masalah yang sering dialami pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh efek kemoterapi, kelelahan, penurunan aktivitas fisik, serta gangguan ritme sirkadian. *Home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki ritme tidur-bangun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi terhadap kualitas tidur pasien kanker kemoterapi di RSUD Bali Mandara. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest without control group design. Sampel penelitian berjumlah 23 responden yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor PSQI sebelum intervensi sebesar 8,61 dengan standar deviasi 1,196 dan menurun menjadi 7,00 dengan standar deviasi 1,706 setelah intervensi. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $t = 6,903$ dengan $df = 22$ dan $p = .000$. Dapat disimpulkan bahwa *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pasien kanker kemoterapi di RSUD Bali Mandara. Tenaga kesehatan disarankan memberikan edukasi mengenai aktivitas fisik ringan dan paparan sinar matahari pagi sebagai intervensi nonfarmakologis, pasien dan keluarga diharapkan dapat menerapkan latihan jalan kaki ringan secara rutin sesuai kemampuan, serta peneliti selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan alat ukur intensitas cahaya agar hasil penelitian lebih objektif.

Kata kunci: *home based walking exercise*, paparan sinar matahari pagi, kualitas tidur, kanker, kemoterapi.

**PENGARUH *HOME BASED WALKING EXERCISE* DENGAN PAPARAN
SINAR MATAHARI PAGI TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN
KANKER KEMOTERAPI DI RSUD BALI MANDARA**

RINGKASAN PENELITIAN

Kanker menjadi masalah global karena sel kanker memiliki kemampuan untuk bermetastasis dan terus berkembang, sehingga dibutuhkan terapi tambahan seperti kemoterapi untuk merusak sel-sel kanker yang telah bermetastasis ke organ lain. Namun kemoterapi dapat memengaruhi respons inflamasi tubuh dan mengganggu regulasi neurotransmitter serta produksi melatonin, sehingga ritme sirkadian terganggu dan kualitas tidur menurun. Kualitas tidur buruk dapat berdampak pada penurunan fungsi fisik, gangguan aktivitas harian, penurunan konsentrasi, dan menurunnya kualitas hidup pasien.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur adalah *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi. *Home based walking exercise* merupakan aktivitas fisik ringan berupa latihan jalan kaki yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah sesuai kemampuan pasien. Intervensi ini membantu meningkatkan respons antiinflamasi tubuh yang dapat memperbaiki regulasi neurotransmitter. Paparan sinar matahari pagi juga berperan sebagai penanda waktu biologis tubuh yang membantu mengatur ritme sirkadian, menekan produksi melatonin pada siang hari, dan mendukung peningkatan melatonin pada malam hari. Kombinasi kedua intervensi tersebut diharapkan dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pasien kanker kemoterapi melalui perbaikan regulasi neurotransmitter dan perbaikan ritme sirkadian tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi terhadap kualitas tidur pasien kanker kemoterapi di RSUD Bali Mandara. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest without control group design. Pengukuran kualitas tidur dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan intervensi atau pre-test dan sesudah diberikan intervensi atau post-test. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 responden yang dipilih menggunakan

teknik consecutive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yaitu kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur berdasarkan beberapa komponen, meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Skor global PSQI berada pada rentang 0–21, dengan skor >5 menunjukkan kualitas tidur buruk. Intervensi yang diberikan berupa *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi selama 30 menit. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara mandiri oleh responden di rumah dan dipantau menggunakan aplikasi morning walk tracker.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 56–65 tahun. Berdasarkan jenis kelamin 56,5% responden adalah perempuan. Ditinjau dari frekuensi kemoterapi ditemukan bahwa frekuensi kemoterapi terendah adalah 1 kali dan frekuensi kemoterapi tertinggi adalah 6 kali, dengan rata-rata frekuensi kemoterapi 3,74 kali.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi, seluruh responden (100%) berada dalam klasifikasi kualitas tidur buruk yang ditunjukkan oleh skor PSQI responden yang seluruhnya >5 dengan rata-rata skor PSQI responden sebelum diberikan intervensi sebesar 8,61. Hasil post-test menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi terdapat 4 responden (17,4%) masuk dalam klasifikasi kualitas tidur baik dan 19 responden (82,6%) masih dengan kualitas tidur buruk dengan rata-rata skor PSQI responden menurun menjadi 7,00. Penurunan rata-rata skor PSQI dari 8,61 menjadi 7,00 menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah diberikan *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi. Rata-rata skor post-test masih berada di atas 5 sehingga secara umum kualitas tidur responden masih termasuk dalam klasifikasi kualitas tidur buruk meskipun telah mengalami perbaikan.

Uji normalitas dilakukan menggunakan rasio skewness terhadap standard error. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skor PSQI pre-test dan skor PSQI

post-test berada pada rentang -2 sampai +2 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Analisis dilanjutkan menggunakan uji paired sample t-test. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $t = 6,903$ dengan $df = 22$ dan nilai $p = .000$. Karena nilai $p = .000$ ($p < \alpha$; $\alpha = 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor PSQI sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien kanker kemoterapi di RSUD Bali Mandara. Intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pasien kanker kemoterapi. Tenaga kesehatan khususnya perawat di unit kemoterapi dapat memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai pentingnya aktivitas fisik ringan serta paparan sinar matahari pagi sesuai kemampuan pasien. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta alat ukur intensitas cahaya seperti lux meter agar hasil penelitian menjadi lebih kuat dan objektif.

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh *Home based walking exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Penyusunan skripsi ini didasari oleh urgensi peningkatan kualitas tidur pada pasien kanker dengan kemoterapi. Pasien sering mengalami berbagai efek samping baik secara fisik maupun psikologis yang mengganggu kualitas tidur dan berdampak pada penurunan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien kanker salah satunya melalui aktivitas fisik ringan seperti *home based walking exercise* dengan paparan sinar matahari pagi yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien kanker dengan kemoterapi.

Perjalanan penyusunan skripsi ini melalui berbagai tantangan mulai dari menentukan judul, perumusan masalah, referensi hingga penyusunan sistematika. Namun berkat semangat dan dukungan baik moral maupun materi dari banyak pihak, tantangan tersebut berhasil penulis lewati. Proses ini bukan sekadar tugas akhir, melainkan pembelajaran berharga bagi penulis untuk lebih memahami metodologi penelitian dan pentingnya peran penelitian dalam kemajuan kesehatan, khususnya di bidang keperawatan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp. Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
4. Bapak Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep., Mpd selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen serta staff di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama menempuh pendidikan.
7. Bapak dr. Gusti Ngurah Putra Dharma Jaya, M.Kes selaku direktur RSUD Bali Mandara yang telah memberikan izin penelitian.
8. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan moral, material, semangat, motivasi dari awal penyusunan skripsi dimulai.

9. Orang terdekat dan teman-teman penulis, baik itu mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Denpasar ataupun teman-teman yang berada di luar itu yang selalu ada untuk penulis, mendampingi, memberikan semangat, memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah mendukung selama penyusunan skripsi yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih terdapat keterbatasan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap setiap kritik dan masukan konstruktif demi perbaikan di masa mendatang. Besar harapan penulis agar penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, serta menjadi kontribusi nyata bagi pasien kanker dengan kemoterapi.

Denpasar, 03 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ABSTRAK	v
RINGKASAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Kanker	9
B. Konsep Kualitas Tidur pada Pasien Kanker Kemoterapi	15
C. Konsep <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi pada Pasien Kanker Kemoterapi	24
BAB III KERANGKA KONSEP.....	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	31
C. Hipotesis.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Alur Penelitian.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel	36
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	38

F. Pengolahan dan Analisis Data	42
G. Etika Penelitian	44
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	50
C. Keterbatasan Penelitian	56
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Pengaruh <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara.....	32
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara tahun 2026	48
Tabel 3	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Kemoterapi pada Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara tahun 2026	48
Tabel 4	Klasifikasi Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi sebelum Dilakukan Intervensi <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi di RSUD Bali Mandara tahun 2026	49
Tabel 5	Klasifikasi Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi sesudah Diberikan Intervensi <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi di RSUD Bali Mandara tahun 2026	50
Tabel 6	Pengaruh Home Based walking exercise dengan paparan sinar matahari pagi terhadap kualitas tidur pasien kanker kemoterapi di RSUD Bali Mandara tahun 2026.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara.	30
Gambar 2 Rancangan Penelitian Pengaruh <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara	34
Gambar 3 Alur Penelitian Pengaruh <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara	67
Lampiran 2 Anggaran Biaya Pengaruh <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara	68
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	69
Lampiran 4 Persetujuan setelah Penjelasan (Informed Consent) sebagai Peserta Penelitian.....	70
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi.....	74
Lampiran 6 Lembar Pengumpulan Data	79
Lampiran 7 Kisi-kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	80
Lampiran 8 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	81
Lampiran 9 Surat Izin Studi Pendahuluan	83
Lampiran 10 Surat Izin Pengambilan Data Kepada RSUD Bali Mandara	84
Lampiran 11 Surat Permohonan Izin Penelitian	85
Lampiran 12 Persetujuan Etik.....	86
Lampiran 13 Hasil Penghitungan Sampel dengan Aplikasi G*Power.....	88
Lampiran 14 Master Tabel Data Pre Test.....	89
Lampiran 15 Master Tabel Data Post Test	90
Lampiran 16 Master Tabel Parameter Kualitas Tidur Pre Test	91
Lampiran 17 Master Tabel Parameter Kualitas Tidur Post Test.....	92
Lampiran 18 OUTPUT SPSS.....	93
Lampiran 19 Lembar Bimbingan.....	95
Lampiran 20 Bukti Penyelesaian Administrasi	96
Lampiran 21 Hasil Turnitin.....	97
Lampiran 22 Dokumentasi Penelitian.....	98
Lampiran 23 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	99