

LAMPIRAN

Lampiran 1

Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh *Home based walking exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara

No	Kegiatan	Waktu Kegiatan (dalam Minggu)																							
		Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan proposal penelitian																								
2	Seminar proposal penelitian																								
3	Revisi proposal																								
4	Pengurusan izin penelitian																								
5	Pengumpulan data																								
6	Pengolahan data																								
7	Analisis data																								
8	Penyusunan laporan																								
9	Sidang hasil penelitian																								
10	Revisi laporan																								
11	Pengumpulan skripsi																								

Lampiran 2

Anggaran Biaya

Pengaruh *Home based walking exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara

Alokasi dana yang diperlukan dalam penelitian ini digunakan sebagai berikut:

No	Keterangan	Biaya
A	Tahap Persiapan	
	Penyusunan Proposal dan Penggandaan Proposal	Rp. 300.000
	Pengurusan <i>Etical Clereance</i>	Rp. 300.000
	Pengurusan Ijin Penelitian	Rp. 200.000
B	Tahap Pelaksanaan	
	Print kuesioner dan <i>inform consent</i>	Rp. 100.000
	Penyusunan Aplikasi <i>Morning Walk Tracker</i>	Rp. 300.000
	Imbalan untuk Responden	Rp. 1.500.000
	Pengolahan dan Analisis Data	Rp. 100.000
C	Tahap Akhir	
	Penyusunan Skripsi dan Penggandaan Skripsi	Rp. 500.000
Total Biaya		Rp. 3.300.000

Lampiran 3

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada

Yth. Calon Responden

Di-

Tempat

Dengan hormat,

Saya Mahasiswa Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar semester VIII bermaksud melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Home based walking exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara” sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan. Berkaitan dengan hal tersebut, saya memohon ketersediaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi penelitian ini. Informasi yang Bapak/Ibu/Saudara/Adik berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Denpasar,

2026

Luh Putu Meylda Wismarani

NIM. P07120222046

Lampiran 4

Persetujuan setelah Penjelasan (Informed Consent) sebagai Peserta

Penelitian

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Pengaruh <i>Home based walking exercise</i> dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara
Peneliti Utama	Luh Putu Meylda Wismarani
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	RSUD Bali Mandara
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk 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. Jumlah peserta sebanyak 28 orang dengan syaratnya yaitu pasien kanker yang menjalani kemoterapi rawat jalan, memiliki keluhan gangguan tidur dalam 1 bulan terakhir, mampu berjalan mandiri tanpa alat bantu, tidak sedang mengikuti program olahraga terstruktur, mampu berkomunikasi dengan baik, kooperatif selama pengambilan data, mampu membaca dan menulis. Peserta akan diberikan latihan jalan kaki (*Home based walking exercise*) pagi hari dengan paparan sinar matahari secara mandiri di rumah dengan pendampingan keluarga dan dipantau Aplikasi *morning walk tracker* yang dapat diunduh di telepon genggam berbasis android. Latihan jalan kaki (*Home based walking exercise*) dengan paparan sinar matahari pagi akan dilaksanakan 3 hari sekali/minggu, dimana setiap sesi jalan kaki berdurasi selama 30 menit.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang Pengaruh *Home based walking exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur. Penelitian ini tidak berbahaya karena peserta hanya akan diberikan latihan jalan kaki ringan yang dapat dilakukan di rumah maupun tempat lainnya yang memungkinkan peserta untuk berjalan dan mendapatkan sinar matahari pagi yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur peserta.

Namun demikian, beberapa risiko ringan yang mungkin terjadi antara lain kelelahan ringan, pusing, atau ketidaknyamanan selama melakukan aktivitas berjalan serta kemungkinan paparan sinar matahari yang berlebihan apabila tidak sesuai dengan waktu yang dianjurkan. Apabila peserta mengalami keluhan selama atau setelah pelaksanaan intervensi, peserta dianjurkan untuk segera menghentikan aktivitas, beristirahat, dan melaporkan kepada peneliti. Peserta juga dapat menghubungi peneliti untuk mendapatkan arahan lebih lanjut atau disarankan untuk memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

Apabila terdapat kejadian yang tidak diharapkan atau keluhan yang diduga berkaitan dengan intervensi penelitian, maka kejadian tersebut akan dicatat dan dilaporkan oleh peneliti kepada Komite Etik Penelitian dan Clinical Research Unit (CRU) RSUD Bali Mandara dalam waktu maksimal 1 x 24 jam.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini, maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/A pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan. Data yang diperoleh dari penelitian ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan akan tetap dijaga kerahasiaannya.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menandatangani formulir ‘Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai Peserta Penelitian/Wali’ setelah Bapak/Ibu/Saudara benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti: Luh Putu Meylda Wismarani dengan **no HP 085951441249**.

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta *penelitian /Wali**

Peserta/Subyek Penelitian

Wali,

Tanggal : / /

Tanggal : / /

Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian: _____

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)

Peneliti

Luh Putu Meylda Wismarani

Tanggal : / /

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- ☐ Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- ☐ Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- ☐ Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Saksi

Tanggal: / /

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

* coret yang tidak perlu

Lampiran 5

Standar Operasional Prosedur *Home based walking exercise* dengan Paparan

Sinar Matahari Pagi

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR <i>HOME BASED WALKING EXERCISE</i> DENGAN PAPARAN SINAR MATAHARI PAGI
Pengertian	Aktivitas fisik ringan berupa latihan berjalan yang dilakukan secara teratur dengan menggunakan kedua kaki dan diayunkan secara alami, yang dilaksanakan pada pagi hari dengan memanfaatkan paparan cahaya matahari alami
Tujuan	Meningkatkan kapasitas fisik, memperbaiki fungsi fisik, serta membantu menyelaraskan ritme sirkadian tubuh melalui stimulasi sistem biologis yang berperan dalam pengaturan siklus tidur-bangun, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi
Persiapan Alat dan Bahan	1. Telepon genggam berbasis android (untuk mengunduh aplikasi morning walk tracker) 2. Aplikasi morning walk tracker 3. Kuesioner pre-test dan post-test
Tahap Orientasi (Dilakukan saat di RSUD Bali Mandara)	1. Memperkenalkan diri kepada responden dan menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur pelaksanaan <i>Home based walking exercise</i> dengan paparan sinar matahari pagi 2. Menjelaskan bahwa intervensi <i>Home based walking exercise</i> dilakukan secara mandiri oleh responden di rumah 3. Menjelaskan durasi dan jadwal pelaksanaan <i>Home based walking exercise</i> yaitu selama 30 menit pada pagi hari dapat dimulai dari pukul 06.30 hingga 09.00 WITA, dilakukan 3 hari sekali selama 2 minggu 4. Menjelaskan cara melakukan <i>Home based walking exercise</i> yaitu dengan berjalan santai dengan mengayunkan tangan secara alami sesuai kemampuan responden

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR <i>HOME BASED WALKING EXERCISE</i> DENGAN PAPARAN SINAR MATAHARI PAGI
	5. Mengajarkan penggunaan aplikasi morning walk tracker pada telepon genggam berbasis android untuk memantau durasi dan jumlah langkah kaki responden 6. Meminta responden untuk melakukan <i>Home based walking exercise</i> di area yang aman seperti di sekitar rumah, halaman rumah, atau tempat yang memungkinkan untuk berjalan dengan aman 7. Memastikan responden memahami prosedur pelaksanaan intervensi dan mempersilahkan responden untuk bertanya sebelum intervensi dimulai
Tahap Kerja (Dilakukan oleh responden secara mandiri)	1. Responden mempersiapkan diri untuk melakukan <i>Home based walking exercise</i> pada pagi hari dengan melakukan pemanasan: a. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Letakkan kedua tangan di pinggang. Lakukan gerakan kepala menunduk dan menengadah secara bergantian dengan hitungan 2x8 b. Kaki dibuka selebar bahu. Letakkan kedua tangan lurus di samping tubuh, ayunkan tangan kanan ke atas hingga telapak tangan menghadap kedepan dan ayunkan tangan kiri ke belakang. Kemudian ayunkan tangan kiri ke atas hingga telapak tangan menghadap ke depan dan ayunkan tangan kanan ke belakang. Lakukan gerakan ini secara bergantian dengan hitungan 2x8 c. Kaki dibuka selebar bahu. Lipat kaki kanan menyilang kearah paha kiri, kedua tangan menopang telapak kaki. Kemudian lipat kaki kiri menyilang kearah paha kanan, kedua tangan

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR <i>HOME BASED WALKING EXERCISE</i> DENGAN PAPARAN SINAR MATAHARI PAGI
	menopang telapak kaki. Lakukan kedua gerakan ini secara bergantian dengan masing-masing 8 hitungan. 2. Jika sudah siap, responden dapat menekan tombol “mulai” pada aplikasi untuk mencatat durasi dan langkah kaki. 3. Latihan berjalan kaki dilakukan dengan jarak yang disesuaikan dengan kemampuan responden 4. Lakukan latihan berjalan kaki selama 30 menit 5. Berjalan dengan tubuh tegak. Tegakkan dan luruskan tulang belakang, jaga posisi kepala dan jarak pandang agar tetap mengarah ke depan 6. Ambil lebar langkah yang nyaman 7. Ayunkan kaki dengan santai lalu tapakkan kaki dengan tumit terlebih dahulu, diikuti seluruh telapak kaki menapak sempurna 8. Gerakkan tangan dengan santai. Awali dengan kaki kanan dan tangan kiri mengayun ke depan lalu kaki kiri dan tangan kanan 9. Kecepatan berjalan diatur sendiri oleh responden sesuai kemampuan dan kenyamanan 10. Posisi jari tangan mengepal tidak terlalu kuat untuk menghindari kekakuan 11. Responden bisa berhenti sejenak untuk beristirahat jika merasa kelelahan 12. Latihan dapat dilanjutkan kembali jika responden telah merasa lebih tenang dan nyaman 13. Setelah latihan selesai, responden menghentikan pencatatan pada aplikasi dengan menekan tombol “selesai” pada aplikasi

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR <i>HOME BASED WALKING EXERCISE</i> DENGAN PAPARAN SINAR MATAHARI PAGI
	14. Lakukan pendinginan dengan cara: a. Buka kaki selebar bahu. Miringkan kepala ke kanan dan tarik dengan menggunakan tangan kanan, begitupun sebaliknya. Lakukan secara bergantian kanan dan kiri masing-masing 2x8 hitungan b. Buka kaki selebar bahu. Luruskan tangan kanan ke depan dengan tangan kiri memegang siku kanan. Dorong siku kanan dengan tangan kiri sampai menyentuh dada. Lakukan gerakan yang sama pada arah yang berlawanan. Lakukan dengan hitungan 2x8 c. Kaki dibuka selebar bahu. Lipat kaki kanan ke belakang sampai menyentuh pantat. Lakukan gerakan yang sama secara bergantian. Lakukan dengan hitungan 2x8
Tahap Terminasi	1. Responden memastikan data aktivitas berjalan telah terekam pada aplikasi morning walk tracker 2. Responden menyampaikan kepada peneliti apabila terdapat kendala selama pelaksanaan latihan 3. Peneliti melakukan pemantauan pelaksanaan intervensi melalui hasil pencatatan pada database aplikasi selama periode penelitian berlangsung 4. Setelah intervensi selesai selama 2 minggu, responden kembali ke RSUD Bali Mandara untuk dilakukan pengukuran kualitas tidur (post-test) menggunakan kuesioner PSQI
Dokumentasi	1. Peneliti mencatat identitas responden yang mengikuti intervensi

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR <i>HOME BASED WALKING EXERCISE</i> DENGAN PAPARAN SINAR MATAHARI PAGI
	2. Peneliti mencatat durasi berjalan dan jumlah langkah kaki yang terekam pada database aplikasi morning walk tracker 3. Peneliti mencatat hasil pengukuran kualitas tidur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi.

Lampiran 6

Lembar Pengumpulan Data

Judul Penelitian : Pengaruh *Home based walking exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara

Kode Responden : (diisi oleh petugas)

Tanggal Pengisian :/...../...../ (diisi oleh petugas)

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama sebelum menjawab.
2. Jawablah pada kolom yang tersedia dengan memberi tanda (✓) pada setiap kolom yang anda pilih.

A. Data Umum Responden

1. Nama (Inisial) :
2. Usia :tahun
3. Jenis Kelamin :
☐ Perempuan
☐ Laki-laki
4. Frekuensi Kemoterapi :

Lampiran 7

Kisi-kisi Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Komponen	No Item	Penilaian	
		Jawaban	Skor
Kualitas Tidur secara subjektif	9	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Buruk	2
		Sangat buruk	3
Durasi Tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5 jam	2
		<5 jam	3
Skor Latensi Tidur	2+5a	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Latensi Tidur (waktu yang diperlukan untuk memulai tidur)	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
Efisiensi Tidur Rumus : (Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
Gangguan tidur pada malam hari	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
Disfungsi tidur siang hari	7+8	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3

Lampiran 8

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

A. Jawablah pertanyaan berikut ini pada titik-titik yang disediakan!

Selama sebulan yang lalu,

1. Kapan (jam berapa) biasanya anda tidur pada malam hari?
2. Berapa lama (dalam menit) anda perlukan untuk dapat tertidur tiap malam?
3. Kapan (jam berapa) biasanya anda bangun di pagi hari?
4. Berapa jam lama tidur anda yang sebenarnya tiap malam? (hal ini berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur)

B. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang Bapak/Ibu/Saudara anggap paling

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	≥ 3x Seminggu
5	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering Anda mengalami :				
	a. Tidak dapat tidur dimalam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun dimalam hari untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman saat tidur dimalam hari				
	e. Batuk atau mendengkur keras saat tidur dimalam hari				
	f. Merasa kedinginan atau menggigil demam saat tidur dimalam hari				
	g. Merasa terlalu kepanasan saat tidur dimalam hari				
	h. Mengalami mimpi buruk saat tidur dimalam hari				
	i. Merasa kesakitan saat tidur dimalam hari (misal : kram, pegal, nyeri)				
	j. Hal lain yang membuat tidur Anda terganggu di malam hari, tolong jelaskan :				

	 Seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur karena alasan tersebut?				
6	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering Anda mengonsumsi obat yang bias menyebabkan rasa kantuk ? (diresepkan oleh dokter atau obat bebas)				
7	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa mengantuk ketika makan atau melakukan aktivitas lain?				

No	Pertanyaan	Tidak ada masalah	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa antusias Anda ingin menyelesaikan masalah yang Anda hadapi?				

No	Pertanyaan	Sangat baik	Cukup baik	Buruk	Sangat buruk
9	Pre-intervensi : Bagaimana kualitas tidur Anda selama 1 bulan yang lalu?				
	Post-intervensi : Bagaimana kualitas tidur Anda selama 1 minggu yang lalu?				

Lampiran 9

Surat Izin Studi Pendahuluan



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.13/0107/2026

14 Januari 2026

Hal : Ijin Pengambilan Data

Yth. Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara

Jln Bypass Ngurah Rai No.548, Sanur Kauh, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2025/2026, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/ studi pendahuluan penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

NAMA	NIM	DATA YANG DIAMBIL
Luh Putu Meyda Wismarani	P07120222046	- Data kasus pasien kanker pada tahun 2024-2025 - Data kasus pasien kanker yang menjalani kemoterapi pada bulan Januari – Desember 2025

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Keperawatan,



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

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 10

Surat Izin Pengambilan Data Kepada RSUD Bali Mandara



පිම්බුරු ප්‍රාදේශීය පාලි
PEMERINTAH PROVINSI BALI
සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
DINAS KESEHATAN
රුස්ම බලි මන්දාරා
RSUD BALI MANDARA

පළාත් නිලධාරීන්ගේ සේවා කොටස - රුස්ම බලි මන්දාරා (පිම්බුරු ප්‍රාදේශීය) රුස්ම බලි මන්දාරා
JALAN BY PASS NGURAH RAI NOMOR 548 SANUR - DENPASAR, BALI (80227), TELEPON (0361) 4490566
EMAIL : rsud.balimandara@gmail.com, WEBSITE : <https://rsbm.baliprov.go.id>

Nomor : B.44.000/12694/KEP/RSBM
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Bali, 06 April 2026

Yth. Luh Putu Meylda Wismarani
di – Tempat

Menunjuk surat saudara nomor: PP.06.02/FXX.IV.13/1051/2026, pada tanggal 31 Maret 2026 perihal Mohon Ijin Penelitian, bahwa dari RSUD Bali Mandara Provinsi Bali merekomendasikan dapat kami ijinikan sesuai dengan jadwal.

Adapun kontribusi yang dibebankan kepada mahasiswa yang bersangkutan sesuai dengan Peraturan Gubernur No. 63 Tahun 2023 sebagai berikut:

- Jasa Sarana	1 proposal x Rp. 43.750	Rp. 43.750,-
- Jasa Pelayanan	1 proposal x Rp. 131.250	Rp. 131.250,-
- Jasa Pengajuan EC	1 proposal x Rp. 300.000	Rp. 300.000,-
Jumlah		Rp. 475.000,-

Untuk menegakan Integritas, Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Provinsi Bali dalam menyelenggarakan pelayanan tidak menerima pemberian dalam bentuk apapun kepada perorangan maupun lembaga. Apabila ada penyimpangan yang dilakukan oleh pegawai kami saat menerima layanan, agar melapor dengan dilengkapi bukti autentik melalui www.lapor.go.id

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Ditandatangani secara elektronik oleh :
DIREKTUR
I Gusti Ngurah Putra Dharma Jaya
NIP. 19740701 200212 1 008



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik (TTE).
Scan/Click QR Code untuk informasi TTE.
Upload file pada <https://ke.komdigi.go.id/verifyPDF> untuk cek keaslian file.



Lampiran 11

Surat Permohonan Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.13/1051/2026

31 Maret 2026

Hal : Mohon ijin Penelitian

Yth. Direktur RSUD Bali Mandara

Jalan Bypass Ngurah Rai No.548, Sanur Kauh, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2025-2026, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

nama : Luh Putu Meylda Wismarani
Nim : P07120222046
judul penelitian : Pengaruh *Home Based Walking Exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara
lokasi penelitian : Ruang Kemoterapi RSUD Bali Mandara
waktu penelitian : April – Mei 2026

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Keperawatan,



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

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 12

Persetujuan Etik



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RSUD BALI MANDARA PROVINSI BALI

NO : 059/EA/KEPK.RSBM.DISKES/2026

Protokol penelitian yang diusulkan oleh : Luh Putu Meylda Wismarani
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Luh Putu Meylda Wismarani

Principal investigator

Nama institusi : Poltekkes Kemenkes Denpasar
Name of the institution

Dengan Judul : Pengaruh *Home Based Walking*
Exercise dengan Paparan Sinar
Matahari Pagi Terhadap Kualitas Tidur
Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD
Bali Mandara

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO Tahun 2011, yaitu:
1. Nilai sosial, 2. Nilai ilmiah, 3. Pemerataan beban dan manfaat, 4. Risiko,
5. Rujukan/Eksploitasi, 6. Kerahasiaan dan Privacy, 7. Persetujuan setelah
penjelasan yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011
Standards,*

*1. Social values, 2. Scientific values, 3. Equitable assessment and benefits, 4.
Risks, 5. Persuasion/exploitation, 6. Confidentiality and privacy, and 7.
Informed consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as
indicated by the fulfillment indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal
20 April 2026 s/d 20 April 2027

This declaration of ethics applies during the period

Denpasar, 20 April 2026
RSUD Bali Mandara Provinsi Bali
Komite Etik Penelitian Kesehatan

Ketua,

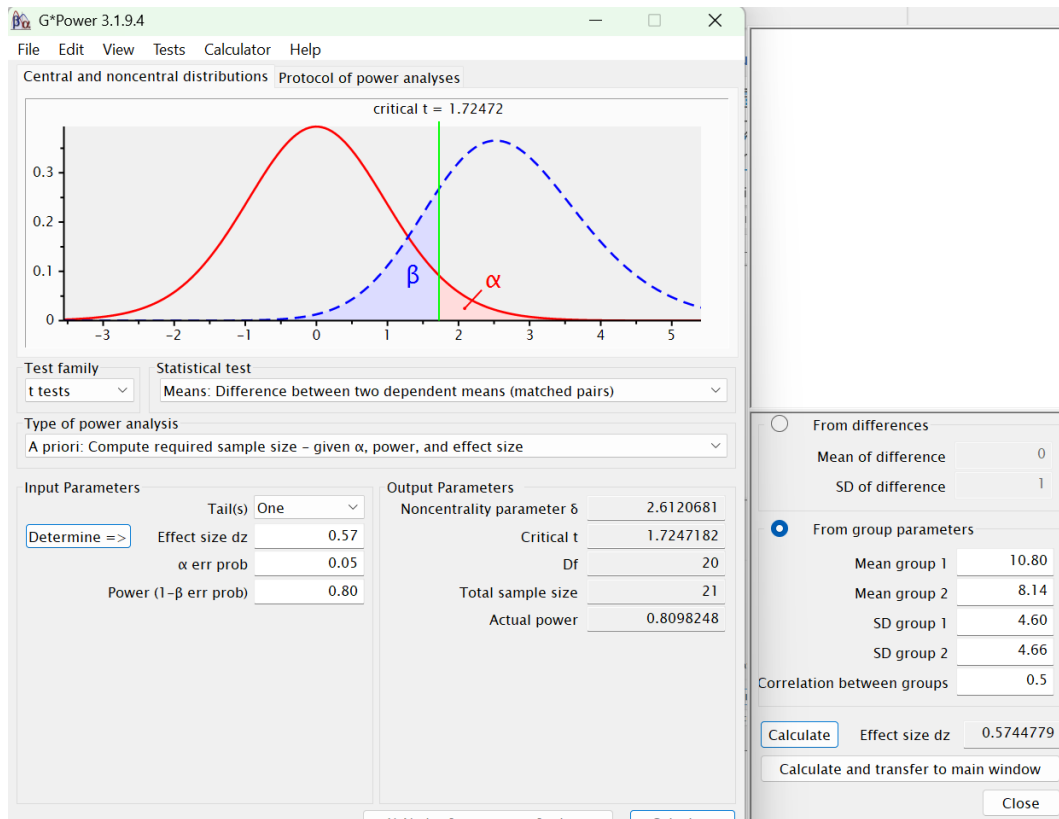
dr. Ketut Ratna Dewi Wijayanti, SpOG (K)-KFM., MARS
NIP. 19750507 200212 2 006



EMAIL : rsud.balimandara@gmail.com, WEBSITE : <https://rsbm.baliprov.go.id>

Lampiran 13

Hasil Penghitungan Sampel dengan Aplikasi G*Power



Lampiran 14

Master Tabel Data Pre Test

No	Kode	Usia	Sex	Frek. Kemo	P1	P2	P3	P4	P5a	P5b	P5c	P5d	P5e	P5f	P5g	P5h	P5i	P5j	P6	P7	P8	P9
3	R3	55	P	3	21:30	60	06:00	6	2	2	2	0	0	1	0	1	1	0	0	2	2	2
6	R6	46	P	2	22:00	60	05:00	6	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	2
8	R8	53	P	4	00:00	30	05:30	5	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2
9	R9	57	P	3	21:30	90	05:00	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2
10	R10	60	L	5	21:30	30	06:00	7	1	2	2	0	0	0	1	0	1	0	0	3	2	1
11	R11	37	P	2	22:00	60	05:30	6	2	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2	1
12	R12	66	P	6	21:30	30	05:00	7	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	1
13	R13	52	L	3	22:30	60	05:30	5,5	2	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2
14	R14	63	L	4	22:00	30	05:00	6	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2	2
15	R15	67	L	6	22:00	40	04:30	5	2	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2
16	R16	54	P	4	22:30	20	04:30	5	0	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	2
17	R17	59	P	3	23:00	30	05:00	5	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	2
18	R18	61	P	5	00:00	30	04:30	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2
19	R19	65	L	6	23:30	30	05:00	4,5	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	2
20	R20	56	P	4	22:00	40	06:00	7	2	1	2	0	0	0	0	1	3	0	0	2	2	2
21	R21	69	L	5	23:00	30	05:00	5	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2	2
22	R22	64	L	4	23:30	60	06:00	5	2	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2
23	R23	45	L	2	00:00	60	05:00	4	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
24	R24	50	L	3	23:00	40	05:00	5	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	2	1	2
25	R25	47	L	2	23:30	20	04:30	4	0	2	2	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	2
26	R26	58	P	4	22:30	20	04:30	5	0	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	3	1	2
27	R27	62	P	5	22:00	90	05:30	6	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	2	2
28	R28	43	P	1	23:00	30	05:00	5	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2	1

Lampiran 15

Master Tabel Data Post Test

No	Kode	Usia	Sex	Frek. Kemo	P1	P2	P3	P4	P5a	P5b	P5c	P5d	P5e	P5f	P5g	P5h	P5i	P5j	P6	P7	P8	P9
3	R3	55	P	3	21:30	40	06:00	6	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2
6	R6	46	P	2	22:00	45	06:30	7,5	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2
8	R8	53	P	4	22:30	30	05:30	6	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
9	R9	57	P	3	21:30	45	05:30	7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2
10	R10	60	L	5	21:30	25	06:00	7,5	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	2	1	1
11	R11	37	P	2	21:30	30	06:00	7	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1
12	R12	66	P	6	21:30	20	06:00	7,5	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
13	R13	52	L	3	22:00	25	06:00	6,5	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1
14	R14	63	L	4	22:00	30	05:30	6,5	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2
15	R15	67	L	6	22:00	30	05:30	6	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2
16	R16	54	P	4	22:00	20	05:30	6	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2
17	R17	59	P	3	22:00	30	05:30	6	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2
18	R18	61	P	5	00:00	30	05:00	4,5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2
19	R19	65	L	6	23:30	30	05:30	5	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2
20	R20	56	P	4	21:30	30	06:30	7,5	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	2	1	2
21	R21	69	L	5	22:30	30	05:30	6	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2
22	R22	64	L	4	22:30	30	06:30	6	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2
23	R23	45	L	2	00:00	60	05:30	4,5	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
24	R24	50	L	3	23:00	40	05:30	5,5	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	2	1	2
25	R25	47	L	2	22:30	20	05:30	5,5	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2
26	R26	58	P	4	22:00	20	06:00	6,5	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1
27	R27	62	P	5	22:00	90	06:00	6	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	2	2
28	R28	43	P	1	22:30	30	06:00	6	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1

Lampiran 16

Master Tabel Parameter Kualitas Tidur Pre Test

SKORING PRE TEST PER KOMPONEN

No	Kode	Usia	Sex	Frek. Kemo	C1 Kualitas Tidur	C2 Latensi Tidur	C3 Durasi Tidur	C4 Efisiensi Tidur	C5 Gangguan Tidur	C6 Obat Tidur	C7 Disfungsi Siang	Skor PSQI Global
3	R3	55	P	3	2	2	1	2	1	0	2	10
6	R6	46	P	2	2	2	1	0	1	0	3	9
8	R8	53	P	4	2	1	2	0	1	0	2	8
9	R9	57	P	3	2	3	1	1	0	0	2	9
10	R10	60	L	5	1	1	0	0	1	0	3	6
11	R11	37	P	2	1	2	1	1	1	0	2	8
12	R12	66	P	6	1	1	0	0	1	0	3	6
13	R13	52	L	3	2	2	2	1	1	0	1	9
14	R14	63	L	4	2	1	1	0	1	0	2	7
15	R15	67	L	6	2	2	2	1	1	0	1	9
16	R16	54	P	4	2	1	2	1	1	0	2	9
17	R17	59	P	3	2	1	2	1	1	0	2	9
18	R18	61	P	5	2	1	3	0	0	0	2	8
19	R19	65	L	6	2	1	3	1	1	0	2	10
20	R20	56	P	4	2	2	0	0	1	0	2	7
21	R21	69	L	5	2	1	2	1	1	0	2	9
22	R22	64	L	4	2	2	2	1	1	0	1	9
23	R23	45	L	2	2	2	3	1	1	0	1	10
24	R24	50	L	3	2	2	2	1	1	0	2	10
25	R25	47	L	2	2	1	3	1	1	0	1	9
26	R26	58	P	4	2	1	2	1	1	0	2	9
27	R27	62	P	5	2	3	1	1	1	0	2	10
28	R28	43	P	1	1	1	2	1	1	0	2	8
Rata-rata												8.61

Lampiran 17

Master Tabel Parameter Kualitas Tidur Post Test

SKORING POST TEST PER KOMPONEN												
No	Kode	Usia	Sex	Frek. Kemo	C1 Kualitas Tidur	C2 Latensi Tidur	C3 Durasi Tidur	C4 Efisiensi Tidur	C5 Gangguan Tidur	C6 Obat Tidur	C7 Disfungsi Siang	Skor PSQI Global
3	R3	55	P	3	2	2	1	2	1	0	1	9
6	R6	46	P	2	2	2	0	0	1	0	2	7
8	R8	53	P	4	1	1	1	0	1	0	1	5
9	R9	57	P	3	2	2	0	0	0	0	2	6
10	R10	60	L	5	1	1	0	0	1	0	2	5
11	R11	37	P	2	1	1	0	1	1	0	1	5
12	R12	66	P	6	1	1	0	0	1	0	1	4
13	R13	52	L	3	1	1	1	1	1	0	1	6
14	R14	63	L	4	2	1	1	0	1	0	1	6
15	R15	67	L	6	2	1	1	1	1	0	1	7
16	R16	54	P	4	2	1	1	1	1	0	1	7
17	R17	59	P	3	2	1	1	1	1	0	1	7
18	R18	61	P	5	2	1	3	0	0	0	2	8
19	R19	65	L	6	2	1	2	1	1	0	2	9
20	R20	56	P	4	2	1	0	1	1	0	2	7
21	R21	69	L	5	2	1	1	0	1	0	1	6
22	R22	64	L	4	2	1	1	1	1	0	1	7
23	R23	45	L	2	2	2	3	1	1	0	1	10
24	R24	50	L	3	2	2	2	1	1	0	2	10
25	R25	47	L	2	2	1	2	1	1	0	1	8
26	R26	58	P	4	1	1	1	1	1	0	1	6
27	R27	62	P	5	2	3	1	1	1	0	2	10
28	R28	43	P	1	1	1	1	1	1	0	1	6
Rata-rata												7.00

Lampiran 18

OUTPUT SPSS

Frequencies

Statistics		
Usia responden		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		56.04
Std. Deviation		8.456
Minimum		37
Maximum		69

kategori usia responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36-45 tahun	3	13.0	13.0	13.0
	46-55 tahun	7	30.4	30.4	43.5
	56-65 tahun	10	43.5	43.5	87.0
	>65 tahun	3	13.0	13.0	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Frequency Table

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	10	43.5	43.5	43.5
	Perempuan	13	56.5	56.5	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Frequencies

Statistics		
Frekuensi Kemoterapi ke-		
N	Valid	23
	Missing	0
Mean		3.74
Std. Deviation		1.421
Minimum		1
Maximum		6

Frekuensi Kemoterapi ke-					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	4.3	4.3	4.3
	2	4	17.4	17.4	21.7
	3	5	21.7	21.7	43.5
	4	6	26.1	26.1	69.6
	5	4	17.4	17.4	87.0
	6	3	13.0	13.0	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Frequencies

Statistics		
Klasifikasi kualitas tidur pre-test		
N	Valid	23
	Missing	0

Klasifikasi kualitas tidur pre-test				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Buruk	23	100.0	100.0

Frequencies

Statistics		
Klasifikasi kualitas tidur post-test		
N	Valid	23
	Missing	0

Klasifikasi kualitas tidur post-test				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Baik	4	17.4	17.4
	Buruk	19	82.6	82.6
	Total	23	100.0	100.0

Skor PSQI Global Pre Test

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor PSQI Global	23	6	10	8.61	1.196
Valid N (listwise)	23				

Skor PSQI Global Post Test

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor PSQI Global	23	4	10	7.00	1.706
Valid N (listwise)	23				

Skewness

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
Skor Pre Test PSQI Global	23	6	10	8.61	1.196	-.892	.481
Skor Post Test PSQI Global	23	4	10	7.00	1.706	.421	.481
Valid N (listwise)	23						

Hasil Uji Paired Samples T-Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Skor Pre Test PSQI Global - Skor Post Test PSQI Global	1.609	1.118	.233	1.125	2.092	6.903	22	<.001

Lampiran 19

Lembar Bimbingan

Data Pengajuan Proposal Tugas Akhir

NIM

P07120222046

Nama

Luh Putu Meylda Wismarani

Judul Tugas Akhir

Pengaruh Home Based Walking Exercise dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara

Judul Tugas Akhir (EN)

The Effect of Home Based Walking Exercise with Morning Sunlight Exposure on Sleep Quality in Chemotherapy Cancer Patients at Bali Mandara Regional General Hospital

Topik Tugas Akhir

Topik Tuga Akhir (EN)

Abstrak Tugas Akhir

Dosen Pembimbing 1

196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.

Dosen Pembimbing 2

197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.

Bimbingan Proposal

Jadwal sidang Proposal

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan mengajukan masalah penelitian dengan mengumpulkan jurnal-jurnal	Jelaskan masalah antar variabel	12 Januari 2026	✓	
2	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan variabel penelitian	Variabel independen belum ada	13 Januari 2026	✓	
3	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan variabel penelitian (ACC judul penelitian)	Variabel independen dan dependen sudah acc	15 Januari 2026	✓	
4	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan bab 1-2 Proposal penelitian	Cantumkan luas besar masalah	13 Februari 2026	✓	
5	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan kembali bab 1-2 Proposal penelitian	Antar alenia belum nyambung dan kalimat masih sulit dipahami	16 Februari 2026	✓	
6	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan kembali bab 1-2 Proposal Penelitian (ACC Bab 1-2)	Bab 1 dan 2 prinsip sudah acc	20 Februari 2026	✓	
7	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan bab 3-4 Proposal Penelitian	Perbaikan kerangka konsep dan design penelitian	23 Februari 2026	✓	
8	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Bimbingan bab 1-4 Proposal Penelitian	Perbaiki sesuai saran	23 Februari 2026	✓	
9	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan kembali bab 3-4 Proposal Penelitian	Jelaskan design penelitian di bab 4	27 Februari 2026	✓	
10	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan kembali bab 3-4 Proposal Penelitian (ACC bab 3-4)	Bab 1 sampai 4 sudah acc, elahkan lanjut ke pembimbing 2	2 Maret 2026	✓	
11	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Bimbingan kembali bab 1-4 Proposal Penelitian	Perbaiki sesuai saran	24 Februari 2026	✓	
12	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Bimbingan kembali bab 1-4 Proposal Penelitian (Revisi bab 1 latar belakang penambahan studi pendahuluan)	Perbaiki sesuai saran	26 Februari 2026	✓	
13	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Bimbingan kembali bab 1-4 Proposal Penelitian (Revisi kerangka konsep)	Perbaiki sesuai saran	2 Maret 2026	✓	
14	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Bimbingan kembali bab 1-4 Proposal Penelitian (Revisi bab 4)	Perbaiki sesuai saran	3 Maret 2026	✓	
15	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Bimbingan kembali bab 1-4 Proposal Penelitian	Acc ut ujian	4 Maret 2026	✓	

Data Skripsi Mahasiswa

NIM

P07120222046

Nama Mahasiswa

Luh Putu Meylda Wismarani

Info Akademik

Fakultas : Jurusan Keperawatan - Program Studi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan + Profesi Ners

Semester : 8

Skripsi

Bimbingan

Jurnal Ilmiah

Syarat Sidang

Sidang Skripsi

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan pengolahan data	Perbaiki sesuai arahan	19 Mei 2026	✓	
2	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Revisi pengolahan data	Perbaiki sesuai arahan	20 Mei 2026	✓	
3	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan analisis data	Perbaiki sesuai arahan	21 Mei 2026	✓	
4	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Revisi analisis data	Perbaiki sesuai arahan	22 Mei 2026	✓	
5	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan bab 5 dan 6	Perbaiki sesuai arahan	25 Mei 2026	✓	
6	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan bab 5, bab 6, tabel analisis data	Bab 1 sampai 6 sudah acc untuk ujian. Silahkan lanjut ke pembimbing 2	26 Mei 2026	✓	
9	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Bimbingan bab 5	Perbaiki sesuai arahan	2 Juni 2026	✓	
10	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Revisi bab 5	Perbaiki sesuai arahan	3 Juni 2026	✓	
11	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Bimbingan bab 6	Perbaiki sesuai arahan	4 Juni 2026	✓	
12	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Revisi bab 6	Perbaiki sesuai arahan	5 Juni 2026	✓	
13	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Bimbingan Bab 1-Bab 6	Perbaiki sesuai arahan	8 Juni 2026	✓	
14	197108141994021001 - I DEWA PUTU GEDE PUTRA YASA, S.Kp., M.Kep., Sp.MB.	Bimbingan kembali Bab 1-Bab 6	ACC	9 Juni 2026	✓	

Lampiran 20

Bukti Penyelesaian Administrasi



Kemenkes
Poltekkes Denpasar

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Samudra Puri 1, Srikarya
Denpasar Selatan, Bali 80224
Telp. (0361) 710442
Email: info@poltekkes-denpasar.ac.id

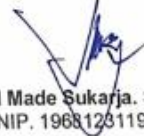
**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI
SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES DENPASAR**

Nama Mahasiswa : Luh Putu Meylda Wismarani
NIM : P07120222046

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	08 Juni 2026		I.B. Gal Arsh. W.
2	Perpustakaan	05 Juni 2026		A. Belman
3	Laboratorium	05 Juni 2026		Moch. Nugroho
4	HMJ	05 Juni 2026		Dayu Krisna
5	Keuangan	08 Juni 2026		I.A. Sukri.B
6	Administrasi umum/ perlengkapan	05 Juni 2026		N.A.L.T.H.A

Keterangan:
Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Skripsi jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 08 Juni 2026
Ketua Jurusan Keperawatan,


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

Lampiran 21

Hasil Turnitin

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

ORIGINALITY REPORT

29%
SIMILARITY INDEX

21%
INTERNET SOURCES

17%
PUBLICATIONS

16%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	9%
2	forikes-ejournal.com	1%
3	Submitted to Universitas Indonesia	<1%
4	journal.ipm2kpe.or.id	<1%
5	repository.poltekkes-tjk.ac.id	<1%
6	ANISSATUL VAUZH, TUT RAYANI AKSOHINI WIJAYANTI, SULISTYAH. "Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen Kabupaten Malang", Hang Tuah Medical Journal, 2026	<1%

And Slow Deep Breathing In Hypertension Sleep Quality", Indonesian Journal of Innovation Studies, 2026

14	repository.itekes-bali.ac.id	<1%
15	Inda Sulastriningsih, Hamudi Prasestiyo, Sriyati Sriyati. "Hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas hidup pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi", JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports, 2026	<1%
16	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
17	rudycr.com	<1%
18	Fita Krisdayanti, Nila Widya Keswara. "HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS DENGAN KUALITAS TIDUR MENGGUNAKAN SKALA HAMILTON (HAM-A) DI WILAYAH PUSKESMAS KEMUNINGSARI KIDUL", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025	<1%
19	Submitted to Sriwijaya University	<1%

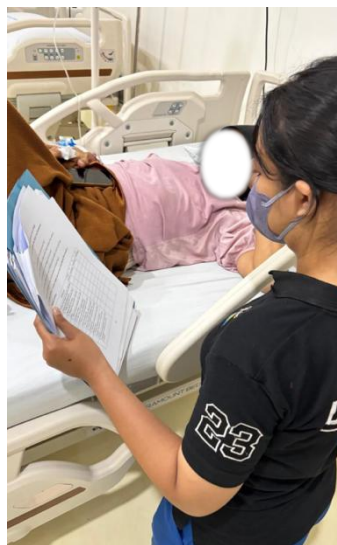
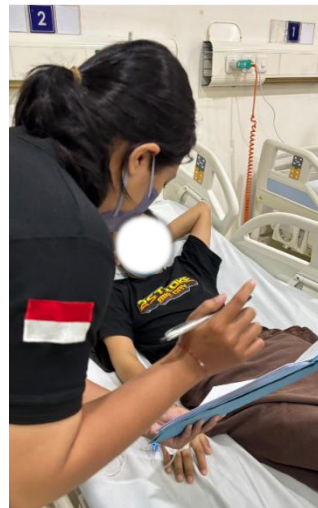
7	geograf.id	<1%
8	Amrina Rosyada Amalia, Yulia Susanti, Dwi Haryanti. "Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore", Jurnal Kebidanan Malakbi, 2020	<1%
9	digilib.unisayogya.ac.id	<1%
10	Andi Febi Irawati, Muhamamd Ivan Miftahul Aziz. "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Olahraga", JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA, 2026	<1%
11	Sediana Sagala, Dudut Tanjung, Elmeida Effendy. "Aromaterapi Lavender melalui Humidifier terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara", Jurnal Keperawatan Silampari, 2022	<1%
12	es.scribd.com	<1%
13	Nadia Nurrotussanah, Sukesih Sukesih, Indanah Indanah. "Lavender Aromatherapy	<1%

142	Hamudi Prasestiyo, Elly Nurachmah, Tuti Nuraini. "Implementasi Evidence Based Nursing Practice Latihan Autogenik untuk Mengurangi Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Tidur", Jurnal Kesmas Asclepius, 2024	<1%
143	Mestika Rija Helti Tanjung, Nila Hayati, Aghsila Hasa Marbun. "Efektivitas Senam Hamil terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III", Journal of Innovative and Creativity (Joecy), 2026	<1%
144	Nyoman Ayu Widi Asri, Hamudi Prasestiyo. "EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN CARCINOMA COLON DI RUANG BOUGENVILE 2 RSUP DR. SARDJITO", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2026	<1%
145	repository.usd.ac.id	<1%

Exclude quotes On Exclude matches Off
Exclude bibliography On

Lampiran 22

Dokumentasi Penelitian



Lampiran 23

Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Luh Putu Meylda Wismarani
NIM : P07120222046
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2026
Alamat : Btn Polri Puri Semagung Indah, Blok B, No. 1, Kec. Banjarangkan, Kab. Klungkung, Prov. Bali
Nomor HP/Email : 085951441249/ putumeylda123@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul:

Pengaruh *Home based walking exercise* dengan Paparan Sinar Matahari Pagi terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Kemoterapi di RSUD Bali Mandara.

1. Dan menyetujui menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, diunggah, dikelola data, pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan Pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



Denpasar, 12 Juni 2026

Luh Putu Meylda Wismarani