

Lampiran-lampiran

Lampiran 1

LEMBAR INFORMASI DAN PERSETUJUAN RESPONDEN (*Informed consent*)

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.,
Kepada Yth.
Responden di Tempat

Dengan hormat,

Saya Nisrina Miftah Nur'aini mahasiswa S1 Prodi Keperawatan angkatan 2021 Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Selaku mahasiswi yang akan melakukan penelitian dengan judul penelitian "*Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Kombinasi Edukasi Kesehatan Terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta*".

Penelitian ini dilakukan untuk proses penyusunan skripsi sebagai salah satu persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan sebagai Sarjana Keperawatan (S.Kep). Untuk keperluan tersebut, dengan kerendahan hati, saya harap kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bentuk partisipasi saudara/i, berupa kesediaan waktu untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.

Bersedia/Tidak

Jika bersedia jawaban yang diberikan pada kuesioner diharapkan adalah jawaban jujur sesuai yang dialami oleh saudara/i dan akan digunakan sebaik-baiknya, data saudara/i yang diberikan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata dan segala hal mengenai data pribadi saudara/i akan dilindungi sesuai dengan etika penelitian oleh peneliti. Saya mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi saudara/i. Di akhir pertemuan peneliti akan memberikan reward berupa barang yaitu Pulpen.

TTD
Responden

Nama Lengkap
No. WhatsApp:

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb
No. HP Peneliti: 0831-2631-0046

Hormat saya selaku peneliti,
Nisrina Miftah Nur'aini

Lampiran 2 Surat Izin Pendahuluan

	UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA FAKULTAS KESEHATAN - PRODI KEPERAWATAN (S-1) Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294 Telp. (0274) 4342000, Fax (0274) 434542, Website: www.unjaya.ac.id , Email: info@fkes.unjaya.ac.id	
Nomor	: 169/B-E/KEP-SKRIPSI/III/2024	Yogyakarta, 5 Maret 2024
Perihal	: Surat Izin Studi Pendahuluan	
Kepada Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Yogyakarta di Tempat		
Dengan hormat,		
Melalui Surat ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa Program Studi Keperawatan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta semester terakhir diharuskan membuat skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar, sehubungan dengan hal tersebut kami mengajukan permohonan Izin Studi Pendahuluan di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Mahasiswa Kami yang akan mengambil data sebagai berikut:		
Nama	: Nisrina Miftah Nur'aini	
NPM	: 212201073	
Tahun Masuk	: 2021	
Program Studi	: Keperawatan (S-1)	
Pembimbing	: Dr. Sujono Riyadi, M.Kes	
Judul Penelitian	: Pengaruh Teknik Relaksasi Dengan Kombinasi Edukasi Kesehatan Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja.	
Atas izin dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
		Ketua Prodi Keperawatan (S-1) Dewi Utari, MNS

Lampiran 3 Etik Penelitian



**YAYASAN KARTIKA EKA PAKSI
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
KOMISI ETIK PENELITIAN (KEP)**

Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294
Telp (0274) 4342000, Fax (0274) 4342542, Website : unjaya.ac.id - Email: kes@unjaya.ac.id



**KETERANGAN PERSETUJUAN ETIK PENELITIAN
Research Ethical Approval Certificate**

**Nomor: SKep/140/KEP/VI/2024
Number: SKep/140/KEP/VI/2024**

Komisi Etik Penelitian Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta telah melakukan pengkajian terhadap prinsip etik yang dilandasi studi kepustakaan dalam upaya melindungi subjek penelitian kesehatan. Usulan penelitian telah disetujui dan dinyatakan layak etik dengan judul:

The Research Ethics Commission of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University has conducted an assessment of ethical principles based on library studies to protect health research subjects. The research proposal has been approved and appropriate for ethics with the title:

“Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Kombinasi Edukasi Kesehatan terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta”

“The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques Combined with Health Education on Sleep Quality in Adolescents at SMA Negeri 6 Yogyakarta”

Nama Peneliti : Nisrina Miftah Nur'aini
Name of researcher
NPM/ NIDN Peneliti : 212201073
Student number/main number of researcher
Asal Institusi : Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Institution : Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta

Yogyakarta, 30 Mei 2024

Ketua
Chairperson



Ehiyati, SST., MH
NPP. 201210053

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

	UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA FAKULTAS KESEHATAN - PRODI KEPERAWATAN (S-1) Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294 Telp. (0274) 4342000, Fax (0274) 434542, Website: www.unjaya.ac.id , Email: info@fkes.unjaya.ac.id	
Nomor	: 389/B/KEP-SKRIPSI/V/2024	Yogyakarta, 27 Mei 2024
Perihal	: Surat Izin Penelitian	
Kepada Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Yogyakarta di Tempat		
Dengan hormat,		
Melalui Surat ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa Program Studi Keperawatan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta semester terakhir diharuskan membuat skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar, sehubungan dengan hal tersebut kami mengajukan permohonan Izin Penelitian di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Mahasiswa Kami yang akan mengambil data sebagai berikut:		
Nama	: Nisrina Miftah Nur'aini	
NPM	: 212201073	
Tahun Masuk	: 2021	
Program Studi	: Keperawatan (S-1)	
Pembimbing	: Dr. Sujono Riyadi, M.Kes	
Judul Penelitian	: Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Kombinasi Edukasi Kesehatan Terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta.	
Atas izin dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
Ketua Prodi Keperawatan (S-1)		
		
Dewi Utari, MNS		

Lampiran 5 Lembar Disposisi

LEMBAR DISPOSISI			
INDEKS : Permohonan	KODE:	NO. URUT 690	TGL. PENYELESAIAN 03 Juni 2024
PERHAL / ISI RINGKAS Permohonan ijin Penelitian atas nama : Nisrina Miftah Nur'aini dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta			
ASAL SURAT : Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta	TGL. 27 Mei 2024	NOMOR 189/W/KEP- SKRIPSI/V/2024	LAMPIRAN
DIAJUKAN / DITERUSKAN KEPADA :		INFORMASI / INSTRUKSI	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kepala Sekolah 2. Wakasek Kurikulum 3. Wakasek Kesiswaan 4. Wakasek Sarana 5. Wakasek Humas 6. Kepala Tata Usaha 7. Lainnya, 		<ol style="list-style-type: none"> 1. RAHASIA 2. PENTING 3. RUTIN 4. Lainnya, 	
		<p>Dijember di bln Juli mengu terakhir</p> <p>Miterah, Pr Pina mohon di handu</p>	

Ju

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Judul

LEMBAR PERSETUJUAN JUDUL

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI DENGAN KOMBINASI EDUKASI
KESEHATAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA

PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan oleh:

NISRINA MIFTAH NUR'AINI
212201073

Telah disetujui sebagai judul proposal skripsi
Tanggal: 16 Februari 2024

Mengetahui,
Koordinator Skripsi



Dwi Yati, S.Kep., Ns., M.Kep
0508028301

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. Sujono Riyadi, M.Kes
0501087601

Menyetujui,
Ketua Prodi Keperawatan (S-1)



Dewi Utari, MNS
2010.13.0033

Lampiran 7 Lembar Ujian Proposal Skripsi

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN PROPOSAL SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI DENGAN KOMBINASI EDUKASI
KESEHATAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA


Diajukan oleh:

NISRINA MIFTAH NUR'AINI

212201073

Telah disetujui untuk mengikuti ujian proposal skripsi

Tanggal: 1 April 2024...

 - Menyetujui,
Pembimbing



Dr. Sujono Riyadi, M. Kes

0501087601

Lampiran 8

**KUESIONER KUALITAS TIDUR
PSQI (PITTSBURG SLEEP QUALITY INDEX)**

Nama:

Umur:

Kelas:

Asal sekolah:

Petunjuk:

Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur anda selama sebulan terakhir saja. Jawaban anda harus menunjukkan jawaban yang paling akurat untuk sebagian besar yang terjadi di siang dan malam hari dalam sebulan terakhir. **Tolong jawab semua pertanyaan yang ada.**

- Berilah tanda (√) pada kolom Tidak pernah selama sebulan terakhir, kurang dari sekali seminggu, 1x atau 2x seminggu, 3x atau lebih dalam seminggu di soal 5a-5j.
- Berilah tanda (√) pada kolom Tidak ada masalah sama sekali, hanya masalah yang sangat kecil, cukup bermasalah, atau masalah yang sangat besar, apabila pertanyaan tersebut sesuai dengan keadaan no.8
- Berilah tanda (√) pada kolom Sangat baik, baik, kurang, atau sangat kurang di nomor 9 apabila pertanyaan tersebut sesuai dengan keadaan.

1. Selama sebulan terakhir, jam berapa biasanya Anda pergi ke tempat tidur di malam hari?

Kebiasaan waktu ke tempat tidur, Pukul_____

2. Selama sebulan terakhir, berapa menit biasanya waktu yang anda butuhkan mulai dari pergi ketempat tidur sampai tertidur? _____ menit

3. Selama sebulan terakhir, jam berapa Anda biasanya bangun tidur di pagi hari?

4. Selama sebulan terakhir, berapa lama Anda tidur di malam hari? (hal ini mungkin berbeda dari jumlah waktu yang Anda habiskan di tempat tidur)

_____jam

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah selama sebulan terakhir	Kurang dari sekali seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih dalam seminggu
a)	Tidak dapat tertidur selama 30 menit				
b)	Terbangun di Tengah malam atau dini hari				
c)	Terbangun karena harus ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernapas dengan nyaman				
e)	Batuk atau mendengkur terlalu keras				
f)	Merasa kedinginan				
g)	Merasa kepanasan				
h)	Mengalami mimpi buruk				
i)	Merasakan rasa sakit/nyeri				
j)	Alasan lainnya, jelaskan:				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda minum obat untuk membantu agar dapat				

	tertudur (diresepkan atau “dijual bebas”)?				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga saat berkendara, makan, atau melakukan aktivitas sosial?				
		Tidak masalah sama sekali/ sangat antusias	Hanya masalah yang sangat kecil/cukup antusias	Cukup bermasalah/se dikit antusias	Masalah yang sangat besar/tidak antusias
8.	Selama sebulan terakhir seberapa besar masalah bagi anda untuk menjaga antusiasme yang cukup untuk menyelesaikan sesuatu?				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9.	Selama sebulan terakhir, bagaimana kualitas tidur anda secara keseluruhan?				

Lampiran 9

Keterangan Skoring PSQI

Urutan item PSQI telah dimodifikasi dari urutan aslinya agar sesuai dengan 9 item pertama (yang merupakan satu-satunya item yang berkontribusi terhadap skor total) pada satu halaman. Butir 10, yang merupakan halaman kedua dari skala, tidak berkontribusi terhadap skor PSQI maka tidak digunakan pada penelitian ini. Dalam penilaian PSQI, tujuh komponen skor diturunkan, masing-masing diberi skor 0 (tidak ada kesulitan) sampai 3 (kesulitan berat). Skor komponen dijumlahkan untuk menghasilkan skor global (rentang 0 hingga 21). Skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk.

Komponen:

1. Kualitas tidur subyektif: dilihat dari pertanyaan nomor 9
 - 0 = sangat baik
 - 1 = baik
 - 2 = kurang
 - 3 = sangat kurang
2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur): total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

>60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

1 atau 2 kali seminggu = 2

>3 kali atau seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Durasi tidur malam: dilihat dari pertanyaan nomor 4

>7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

<5 jam = 3

4. Efisiensi tidur: pertanyaan nomor 1,3,4

Efisiensi tidur = (lama tidur/lama di tempat tidur) x 100%

waktu tidur – pertanyaan nomor 4

waktu di tempat tidur – dihitung dari tanggapan atas pertanyaan nomor 1 dan 3

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

>85% = 0

75-84% = 1

65-74% = 2

<65% = 3

5. Gangguan Ketika tidur malam: pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Nomor 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah selama sebulan terakhir = 0

Kurang dari sekali seminggu = 1

1 atau 2 kali seminggu = 2

3 kali atau lebih dalam seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Penggunaan obat tidur: pertanyaan nomor 6

Tidak pernah selama sebulan terakhir = 0

Kurang dari sekali seminggu = 1

1 atau 2 kali seminggu = 2

3 kali atau lebih dalam seminggu = 3

7. Disfungsi siang hari: pertanyaan nomor 7 dan 8

Pertanyaan nomor 7

Tidak pernah selama sebulan terakhir = 0

Kurang dari sekali seminggu = 1

1 atau 2 kali seminggu = 2

3 kali atau lebih dalam seminggu = 3

Pertanyaan nomor 8

Tidak masalah sama sekali/sangat antusias = 0

Hanya masalah kecil/cukup antusias = 1

Cukup bermasalah/sedikit antusias = 2

Masalah yang sangat besar/tidak antusias = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7 sehingga mendapat nilai antara 0-21

Nilai ≤ 5 : kualitas tidur baik

Nilai $> 5-21$: kualitas tidur buruk

Sumber: (Rosyidah, 2022)

Lampiran 10

SOP Relaksasi Nafas Dalam	
Pengertian	<p>Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini peneliti mengajarkan kepada responden bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan selama 2 detik dengan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain itu teknik relaksasi.</p>
Tujuan	<p>Tujuan nafas dalam untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta mengurangi kerja bernafas, Meningkatkan inflasi alveolar maksimal, Meningkatkan relaksasi otot, Menghilangkan Ansietas, Menyingkirkan pola aktivitas otot-otot pernafasan yang tidak berguna, tidak terkoordinasi, Melambatkan frekuensi pernafasan, Mengurangi udara yang terperangkap serta Mengurangi kerja bernafas.</p>
Prosedur	<p>a). Tahap prainteraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengkaji klien 2) Mencuci tangan 3) Menyiapkan lembar observasi dan poster <p>b). Tahap orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Memberi salam pada klien 2) Perkenalan diri 3) Menjelaskan prosedur, tujuan, dan lamanya tindakan 4) Berikan kesempatan untuk bertanya 5) Menjaga privasi <p>c). Tahap kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Atur posisi dan lingkungan nyaman mungkin

- 2) Pejamkan mata dan bebaskan semua pemikiran yang mengganggu
- 3) Tarik napas yang Panjang lewat hidung secara perlahan, rasakan aliran udara memenuhi seluruh paru/dada
- 4) Tahan selama 2 detik
- 5) Hembuskan secara perlahan lewat mulut dengan hitungan sebagai berikut:
 - a. Tarik napas 2,3,4
 - b. Tahan 2 detik
 - c. Hembuskan 2,3,4,5,6
- 6) Lakukan teknik napas dalam, 3-5 kali napas: Tarik napas melalui hidung selama 4 detik, tahan 2 detik dan hembuskan melalui mulut selama 6 detik (dapat juga dengan pola 2,1,3)

Relaksan seluruh bagian tubuh dengan cara:

- 7) Rasakan ketegangan yang ada diseluruh otot-otot tubuh anda: tegangan di kaki, persendian, betis, kemudian fokuskan untuk merelaksan otot-otot tersebut seirama dengan saat melakukan ekspirasi secara perlahan.
- 8) Fokus dan rasakan adanya ketegangan pada otot paha, dan pinggang saat melakukan inspirasi dan usahakan untuk merelaksan saat ekspirasi secara perlahan.
- 9) Cara yang sama juga dilakukan untuk merasakan ketegangan area perut, tubuh bagian atas, bahu, tangan, pergelangan tangan, lengan, leher, otot-otot wajah, mata, rahang, bibir, dan lidah.

d). Tahap terminasi

- 1) Evaluasi hasil kegiatan

	<ol style="list-style-type: none">2) Berikan reinforcement positif3) Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya4) Akhiri kegiatan5) Cuci tangan <p>e). Dokumentasi</p> <ol style="list-style-type: none">1) Catat respon klien2) Paraf dan nama
--	--

Sumber: (Muttaqin, 2008)

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Lampiran 11

Lembar Observasi

Peneliti akan memberikan tanda (√) dibagian kolom hari/tanggal kepada siswa yang telah melakukan intervensi terapi relaksasi nafas dalam yang dilakukan bersama peneliti maupun secara mandiri sesuai dengan bukti video atau foto yang mereka kirimkan ke grup whatsapp.

Lembar Observasi							
No.	Nama Siswa	Hari/tanggal					Tanda tangan
		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							


32.							
33.							
34.							
35.							
36.							
37.							
38.							
39.							
40.							
41.							
42.							
43.							

Tabel 1.3



Jadwal Intervensi

Hari/tgl						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Senin
Pretest	Intervensi + edukasi dengan peneliti	Intervensi mandiri	Intervensi mandiri	Intervensi mandiri	Intervensi mandiri	Posttest

POSTER



Mengenal Kualitas Tidur





1 Definisi Tidur


Proses penting bagi manusia yang pada saat tidur terjadi proses pemulihan sehingga proses ini membantu mengembalikan kondisi seseorang seperti semula dan membuat tubuh yang sebelumnya lelah menjadi segar kembali.

2 Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga ia tidak mempunyai perasaan lelah, mudah terbangun dan gelisah, lesu, mata menjadi hitam, kelopak mata bengkak, konjungtiva kemerahan, nyeri pada mata, hilang konsentrasi, sering sakit kepala dan menguap




3 Manfaat Tidur




- Mempertahankan fungsi fisiologi
- Memperbaiki & menyiapkan energi
- Membuat tubuh bugar & berenergi
- Membantu pertumbuhan & perkembangan
- Menjaga BB tetap stabil

4 Faktor-faktor Kualitas Tidur

Faktor Internal:
Usia, Jenis kelamin, Status kesehatan, Stress, dan Konsumsi obat.
Faktor eksternal: Lingkungan



5 Cara Mengatasi Gangguan Tidur



- Farmakologi: Pemakaian obat komplementer pilihan, ekstrak herba semacam diazepam, fenol dan promethazine.
- Non farmakologi: Pengaturan tidur, psikologis, dan terapi relaksasi Relaksasi meliputi: (ROP) relaksasi otot progresif, *biofeedback*, relaksasi benson, musik relaksasi, dan nafas dalam (*deep breathing*)

Referensi: (Mukid, 2023), (Ningsih, 2020), Rosyidah, (2022), (Rakhman, 2023).

9 LANGKAH TEKNIK NAFAS DALAM



1. Atur posisi dan lingkungan nyaman mungkin



2. Pejamkan mata dan bebaskan semua pemikiran yang mengganggu

3. Tarik napas yang panjang lewat hidung secara perlahan, rasakan aliran udara memenuhi seluruh paru/dada



4. Tahan selama 2 detik

5. Hembuskan secara perlahan lewat mulut dengan hitungan sebagai berikut:

- Tarik napas 2,3,4
- Tahan 2 detik
- Hembuskan 2,3,4,5,6



6. Lakukan teknik napas dalam, 3-5 kali napas: Tarik napas melalui hidung selama 4 detik, tahan 2 detik dan hembuskan melalui mulut selama 6 detik (dapat juga dengan pola 2,1,3).

7. Rasakan ketegangan yang ada diseluruh otot-otot tubuh anda: tegangan di kaki, persendian, betis, kemudian fokuskan untuk merelaksakan otot-otot tersebut seiring dengan saat melakukan ekspirasi secara perlahan.



8. Fokus dan rasakan adanya ketegangan pada otot paha, dan pinggang saat melakukan inspirasi dan usahakan untuk merelaksakan saat ekspirasi secara perlahan.

9. Cara yang sama juga dilakukan untuk merasakan ketegangan area perut, tubuh bagian atas, bahu, tangan, pergelangan tangan, lengan, leher, otot-otot wajah, mata, rahang, bibir, dan lidah.

Referensi: (Muttaqin, 2008)

Lampiran 13 Hasil SPSS

Karakteristik responden

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	22	51.2	51.2	51.2
	Perempuan	21	48.8	48.8	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	3	7.0	7.0	7.0
	16 tahun	36	83.7	83.7	90.7
	17 tahun	4	9.3	9.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Frekuensi Statistik

Statistics			
		Sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam	Sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam
N	Valid	43	43
	Missing	0	0
Mean		9.51	4.28
Median		9.00	5.00
Minimum		6	2
Maximum		15	5

Frekuensi tabel

Sebelum diajarkan terapi relaksasi nafas dalam					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>5-21 = Kategori tidur buruk	43	95.6	100.0	100.0
Missing	System	2	4.4		
Total		45	100.0		

Sebelum diajarkan terapi relaksasi nafas dalam					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	43	95.6	100.0	100.0
Missing	System	2	4.4		
Total		45	100.0		

Sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas tidur baik	43	97.7	100.0	100.0
Missing	System	1	2.3		
Total		44	100.0		

Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.129	43	.068	.957	43	.106
Post-test	.305	43	.000	.772	43	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Wilcoxon

NPar test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam - Sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam	Negative Ranks	43 ^a	22.00	946.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	43		
a. Sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam < Sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam				
b. Sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam > Sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam				
c. Sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam = Sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam				

Test Statistics ^a	
	Sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam - Sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam
Z	-5.727 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Lampiran 14 Identitas Responden

No Rspd	Jenis kelamin	Umur
1	1	2
2	2	2
3	2	2
4	1	1
5	1	2
6	1	2
7	1	1
8	2	2
9	1	2
10	1	2
11	1	2
12	2	2
13	2	2
14	2	2
15	1	2
16	2	2
17	2	2
18	1	2
19	1	3
20	1	2
21	1	2
22	2	1
23	2	2
24	2	2
25	2	2
26	2	2
27	2	2
28	1	2
29	2	2
30	1	3
31	2	2
32	1	2
33	2	2
34	2	2
35	1	2
36	1	3
37	2	2
38	2	2
39	1	2
40	2	3
41	1	2
42	1	2
43	1	2

Lampiran 15 Tabulasi Kuesioner *Pre-test*

Rspd	Item Pertanyaan																			
	1,3,4	2	4	5a	5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	6	7	8	9	Hsil	Ketrngn	Kode
1	3	2	3	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1	1	13	Buruk	2
2	3	2	0	1	2	1	0	1	0	2	2	0	0	0	2	2	1	9	Buruk	2
3	3	1	2	3	3	1	1	1	2	2	1	1	0	0	0	1	2	12	Buruk	2
4	2	0	3	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2	10	Buruk	2
5	2	1	1	0	2	0	2	0	0	2	0	2	0	0	0	0	1	7	Buruk	2
6	2	0	1	0	1	1	0	3	3	0	0	2	0	0	1	1	2	7	Buruk	2
7	1	0	0	2	1	0	3	0	3	1	2	3	0	0	2	3	3	10	Buruk	2
8	0	0	1	1	3	3	0	0	2	2	1	0	0	0	2	0	1	6	Buruk	2
9	3	0	2	2	3	0	2	1	2	3	2	1	0	0	1	1	2	11	Buruk	2
10	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	7	Buruk	2
11	2	0	2	1	2	0	1	1	2	1	2	0	0	0	1	1	1	8	Buruk	2
12	3	0	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	1	9	Buruk	2
13	3	2	1	1	2	3	0	0	2	1	0	0	0	0	2	2	1	10	Buruk	2
14	2	1	1	0	0	3	1	0	2	3	1	0	0	0	0	1	1	8	Buruk	2
15	1	0	1	1	1	0	0	3	3	2	1	0	0	0	1	1	3	9	Buruk	2
16	3	1	1	1	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	2	9	Buruk	2
17	2	0	1	0	2	2	0	0	0	3	1	0	0	0	1	1	2	7	Buruk	2
18	3	2	2	1	1	1	0	0	2	2	0	0	0	0	0	1	2	11	Buruk	2
19	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	0	2	0	0	1	2	1	10	Buruk	2
20	2	1	1	1	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	2	1	1	8	Buruk	2
21	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	0	0	0	0	2	2	3	13	Buruk	2
22	3	1	1	0	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	3	9	Buruk	2
23	2	0	1	0	1	0	2	1	2	3	2	0	0	0	0	1	3	9	Buruk	2
24	3	1	1	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	7	Buruk	2
25	3	0	1	1	0	3	3	3	3	0	3	0	0	0	0	2	1	9	Buruk	2
26	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	1	6	Buruk	2
27	3	3	1	3	3	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	9	Buruk	2

28	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	1	1	0	0	2	1	1	9	Buruk	2
29	3	0	3	1	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	1	2	11	Buruk	2
30	3	0	1	2	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	7	Buruk	2
31	3	2	0	0	1	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	1	6	Buruk	2
32	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	0	0	1	1	2	11	Buruk	2
33	3	2	2	3	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	1	2	12	Buruk	2
34	3	1	3	3	1	0	2	0	3	1	1	3	0	0	3	2	2	15	Buruk	2
35	3	0	1	1	0	2	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1	2	10	Buruk	2
36	3	1	1	2	2	3	0	0	2	1	1	2	0	0	0	1	1	10	Buruk	2
37	3	0	1	1	3	0	1	1	3	0	3	1	0	0	2	3	1	11	Buruk	2
38	2	1	2	1	1	0	3	0	3	0	0	0	0	0	3	1	2	10	Buruk	2
39	3	0	1	1	2	2	0	1	0	2	0	0	0	0	3	1	1	9	Buruk	2
40	3	0	2	1	0	0	3	0	3	3	2	0	0	0	2	0	1	10	Buruk	2
41	1	3	3	0	0	0	0	3	0	3	3	3	0	0	3	3	3	14	Buruk	2
42	3	2	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	1	11	Buruk	2
43	3	0	1	2	2	1	0	1	2	0	3	2	0	0	1	1	2	10	Buruk	2

Lampiran 16 Tabulasi Kuesioner *Post-test*

Rspd	Item Pertanyaan																			
	1,3,4	2	4	5a	5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	6	7	8	9	Hsl	Ketrgn	Kode
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	Baik	1
2	0	1	0	2	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	2	1	5	Baik	1
3	0	1	2	0	1	1	1	0	1	2	1	1	0	0	0	1	0	5	Baik	1
4	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	Baik	1
5	1	0	1	1	1	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	Baik	1
6	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	5	Baik	1
7	3	0	0	0	1	0	2	0	0	1	2	2	0	0	0	1	0	5	Baik	1
8	2	0	1	1	2	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
9	0	0	3	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
10	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
11	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	5	Baik	1
12	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	4	Baik	1
13	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	1	2	0	4	Baik	1
14	3	0	0	0	0	0	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0	5	Baik	1
15	0	0	1	1	0	0	0	0	3	1	1	0	0	0	0	0	1	4	Baik	1
16	0	1	1	1	1	0	1	0	2	1	1	0	0	0	1	1	0	4	Baik	1
17	0	0	1	0	2	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	4	Baik	1
18	0	1	2	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	5	Baik	1
19	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	Baik	1
20	3	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
21	3	1	0	2	3	2	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
22	1	2	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	5	Baik	1
23	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	3	Baik	1
24	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	4	Baik	1
25	0	3	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
26	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	4	Baik	1
27	0	3	0	1	0	1	0	2	1	0	0	0	0	0	3	0	0	5	Baik	1

28	0	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1	1	0	0	0	1	0	4	Baik	1
29	0	0	2	1	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	1	1	0	5	Baik	1
30	0	1	1	2	0	1	0	0	2	2	1	1	0	0	0	0	1	5	Baik	1
31	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	Baik	1
32	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	Baik	1
33	3	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
34	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	Baik	1
35	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	Baik	1
36	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	Baik	1
37	3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
38	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	Baik	1
39	3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
40	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	Baik	1
41	3	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
42	3	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	Baik	1
43	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	Baik	1

Lampiran 17 Alur Rencana Penelitian

No	Kegiatan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sept	Okt
1.	Pembuatan judul	■								
2.	Penyusunan proposal	■								
3.	Studi Pendahuluan		■							
4.	Seminar proposal			■						
5.	Revisi proposal			■	■					
6.	Pelaksanaan penelitian						■			
7.	Pengolahan dan Analisa data						■	■		
8.	Penyusunan laporan						■	■		
9.	Seminar hasil								■	
10.	Revisi skripsi									■
11.	Pengumpulan skripsi									■

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA

Lampiran 18 Dokumentasi



Gambar 2.3

Penjelasan Pengisian Kuesioner dan Informed Consent



Gambar 2.4
Mengisi Kuesioner PSQI (Pretest)



Gambar 2.5
Menjawab pertanyaan dari responden



Gambar 2.6
Intervensi didampingi peneliti



UNIVERSITAS PERTAMAKAAN
PERTAMAKAAN - ACHMAD YUSUF



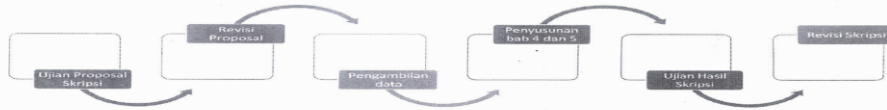
Gambar 2.7
Intervensi mandiri



Gambar 2.8
Mengisi Kuesioner PSQI (*Posttest*)



TIMELINE SKRIPSI



{ 3 }

DIISI OLEH MAHASISWA					
NO	TANGGAL	METODE BIMBINGAN	MATERI BIMBINGAN	PARAF MAHASISWA	PARAF DOSEN PEMBIMBING
1.	Rabu 10/1 '24	daring	Menambahkan teori edukasi di bab II	<i>Ch</i>	<i>R</i>
2.	Jumat 16/2 '24	Luring	Konsul Proposal terbaru BAB I (Bimbingan BAB II) dan ACC Judul	<i>Ch</i>	<i>R</i>
3.	Senin 25/3 '24	Luring	Konsul revisian BAB III, tata letak, Dapus, Stupen. ACC BAB III	<i>Ch</i>	<i>R</i>
4.	Senin 1/4 '24	Luring	Melengkapi lampiran, memperbaiki sitasi.	<i>Ch</i>	<i>R</i>

{ 4 }

4.	Selasa 2/4 '24	Daring	Memeriksa daftar pustaka	<i>Ch</i>	<i>R</i>
5.	Rabu 11/9 '24	Luring	Bimbingan bab 4 & 5	<i>Ch</i>	<i>R</i>
6.	Jumat 15/9 '24 16/9 '24	Luring	Cek turnitin Cek turnitin	<i>Ch</i>	<i>R</i>

{ 5 }

7.	26/9 '24	Luring	Bimbingan revisian dengan Penguji dengan revisian : - Menambahkan nilai skor ke dalam tabel. - Menghapus kriteria kelas & tabelnya. - Menambahkan kapan harus dilakukan terapi. - Mencari referensi tambahan terkait pengaruh terapi pada remaja.	<i>Ch</i>	<i>R</i>
----	----------	--------	---	-----------	----------

{ 6 }