

LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti



A. Data Pribadi

Nama : Mellin Aprilia Wijaya
Tempat, Tanggal Lahir : Samarinda, 7 April 2001
Alamat : Jalan Juanda 8 Jambu 7 No.10

B. Riwayat Pendidikan Formal

- Tamat SD : 2013 di SDN 033 Samarinda
- Tamat SMP : 2016 di SMPN 5 Samarinda
- Tamat SMA : 2019 di SMAN Samarinda
- Tanggal Ujian : 30 Maret 2023
- Judul Penelitian :

HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LOA BAKUNG KOTA SAMARINDA

- Pembimbing : Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D

Demikian permohonan pengajuan ujian ini atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Samarinda, 24 Maret 2023

Hormat Saya
Mahasiswa

Mellin Aprilia Wijaya
1911102413008

Lampiran 2. Permohonan Izin Penelitian



UMKT
Program Studi
Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://kesmas.umkt.ac.id>

email: kesmas@umkt.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 433/FIK.3/C.3/B/2023
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth.

Dina Kesehatan Kota Samarinda
di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat teriring salam dan do'a kami haturkan semoga Bapak/Ibu selalu dalam keadaan sehat walafiat.

Sehubungan penyusunan tugas akhir Skripsi Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, bersama ini disampaikan permohonan izin penelitian di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda dengan nama mahasiswa berikut :

Nama : Mellin Aprilia Wijaya
NIM : 1911102413008
Judul Penelitian : Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda

Pelaksanaan waktu kegiatan disesuaikan dengan tempat Bapak/Ibu pimpin. Demikian yang dapat disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Samarinda, 25 Syawal 1444 H

15 Mei 2023 M

Ketua Prodi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301

Tembusan disampaikan kepada:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

Kampus 1 : Jl. Ir. H. Juanda, No.15, Samarinda
Kampus 2 : Jl. Pelita, Pesona Mahakam, Samarinda

Lampiran 3. Surat Izin Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KOTA SAMARINDA
DINAS KESEHATAN

JALAN MILONO NO.1 TELP.(0541) 735660, 743822, FAX (0541)737606
E-MAIL : up_dkk@yahoo.com
SAMARINDA

Samarinda, 29 Mei 2023

Nomor : 400.7.22.1/4541/100.02
Lampiran : 1 Lembar
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Puskesmas Loa Bakung
di-
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Fakultas Kesehatan Masyarakat Nomor.433/FIK.3/C.3/B/2023 tanggal 15 Mei 2023 perihal Surat Permohonan ijin Penelitian. Maka melalui surat ini, kami memberitahukan bahwa Dinas Kesehatan memberikan ijin untuk melakukan Penelitian di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda dengan tetap memperhatikan Protokol Kesehatan, bagi Mahasiswa UMKT Sebagai Berikut :

Nama : Mellin Aprilia Wijaya
NIM : 1911102413008
Judul : *Hubungan Pola Tidur terhadap kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda*

Demikian surat ijin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Sekretaris,
Dinas Kesehatan Kota Samarinda

dr. Irama Fitamina, M.H
NIP. 19690815 200312 2 004

Tembusan :

1. Ketua prodi
2. Arsip

Lampiran 4. Surat Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KOTA SAMARINDA
DINAS KESEHATAN KOTA SAMARINDA
UPTD PUSKESMAS LOA BAKUNG
Jl. Jakarta Blok AI RT.56 Kel.Loa Bakung, Kec. Sungai Kunjang
Samarinda Kode Pos : 75129 Telp.0541-6294088
e-mail : puskesmasloabakung.setia@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No : 400.7.22.1/301/100.02.008

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **dr. Yulia Fahrina**
NIP : 19790704 200501 2 009
Pangkat / Gol.Ruang : Pembina / IV a
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Loa Bakung

Dengan ini menerangkan bahwa yang bersangkutan dibawah ini :

Nama : **Mellin Aprilia Wijaya**
NIM : 1911102413008
Status : Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Universitas : Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Judul Penelitian : *"Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda"*

Telah selesai melakukan penelitian tersebut yang dimulai dari tanggal 6 Juni 2023 sampai dengan 10 Juni 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 12 Juni 2023



Unduh DOKUMEN ASLI di <http://tte.samarindakota.go.id> dengan

#ID DOK : 34ER-2023-16-64-100.02.008



UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1
Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh BSR










Balai
Sertifikasi
Elektronik

Lampiran 5. Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Judul Skripsi : Hubungan Pola Tidur terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda

Pembimbing : Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D

No	Tanggal	Konsultasi	Hasil konsultasi	Paraf
1.	10 Oktober 2022	Konsultasi tema kelompok	Acc	
2.	27 Oktober 2022	Konsultasi judul Skripsi skripsi KDM dan variabel penelitian	Acc	
3.	2 Januari 2023	Konsultasi Proposal Bab 1	Revisi	
4.	3 Januari 2023	konsultasi Proposal Bab 2	Revisi	
5.	13 Januari 2023	konsultasi Proposal Bab 1 dan 2	Revisi	
6.	26 Januari 2023	konsultasi Proposal Bab 1 dan 2	Revisi	
7.	4 Februari 2023	konsultasi Proposal Bab 1 dan 2	Revisi	

8.	11 Februari 2023	konsultasi Proposal Bab 1 dan 2	Acc	B
9.	22 Juni 2023	Konsultasi Bab 3 dan 4	Revisi	B
10.	26 Juni 2023	konsultasi Bab 3 dan 4	ACC	B

Lampiran 6. Lembar Kuisisioner

**SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Kepada Yth. Responden

Di Tempat.

Dengan Hormat,

Saya Mahasiswi S1 Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur:

Nama : Mellin Aprilia Wijaya

NIM : 1911102413008

Bermaksud melakukan penelitian terkait “Hubungan Pola Tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda”. Berbagai informasi yang diberikan akan terjamin kerahasiaannya serta saya bertanggung jawab jika informasi tersebut merugikan Saudara/i. maka dari itu, jika Saudara/i berkenan untuk mengikuti penelitian ini mohon untuk menandatangani kolom yang sudah disediakan.

Atas kesediaannya saya mengucapkan terima kasih.

Samarinda,.....2023

Responden,

(.....)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

PETUNJUK

Pertanyaan dibawah ini berhubungan dengan kebiasaan tidur yang biasanya anda laksanakan dalam 1 bulan kebelakang. Jawaban anda memperlihatkan indikasi tanggapan paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang dilaksanakan dalam 1 bulan kebelakang. Dimohon untuk menjawab seluruh pertanyaan.

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Jenis kelamin :
Usia :
Alamat :

A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1.	Anda biasanya tidur malam jam berapa?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang diperlukan supaya bisa tidur setiap malam? Waktu yang di butuhkan ketika memulai berbaring hingga tidur				
3.	Jam Berapa biasanya anda bangun di pagi hari				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa lama anda tidur pada malam hari (perihal ini dimungkinkan terdapat perbedaan dengan banyaknya jam yang anda pergunakan di tempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam				

B. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5.	Selama sebulan kebelakang seberapa sering anda merasakan hal-hal berikut:	Tidak Pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	3x Seminggu
	a. Tidak bisa tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke toilet				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. kedinginan				
	g. kepanasan				
	h. Mimpi Buruk				
	i. Nyeri				
	j. Tolong jelaskan hal lain yang bekum disebutkan diatas yang menyebabkan anda tidak nyaman di malam hari dan seberapa sering?				
		Tidak pernah	1 - 2 kali	3 – 4 kali	5 – 6 kali
6.	Selama 1 bulan kebelakang, seberapa sering anda mempergunakan obat tidur?				
		Tidak Pernah	<1 kali	1 – 2 kali	>3 kali
7.	Selama 1 bulan kebelakang seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika mengemudi,				

	makan atau aktifitas sosial lain?				
		Sangat baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat Buruk
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		Tidak ada masalah	Hanya masalah kecil	Masalah sedang	Masalah besar
9.	Selama 1 bulan kebelakang, adakah permasalahan yang dihadapi supaya bisa konsentrasi atau tetap antusias agar menuntaskan sebuah pekerjaan/tugas?				

Lampiran 7. Sitasi Jurnal

PERILAKU BERKENDARA DAN JARAK TEMPUH DENGAN KEJADIAN ISPA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA

Driving Behavior and Mileage with the Incidence of URI on Students at Universitas Airlangga Surabaya

Rezka Mala Ludyaningrum

FKM Universitas Airlangga, rezkha.ludyaningrum@gmail.com

Alamat Korespondensi: Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

ABSTRAK

World Health Organization menyatakan bahwa polusi udara berkontribusi terhadap 7 juta kematian di dunia setiap tahunnya. Salah satu masalah kesehatan yang ditimbulkan dari polusi udara adalah Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) yang diketahui berada di urutan pertama dari sepuluh besar penyakit pada 80% propinsi di Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan rancang bangun *case control*. Penelitian ini dilaksanakan di Pusat Layanan Kesehatan (PLK) Universitas Airlangga pada Bulan November 2015 – Januari 2016. Teknik pengambilan sampel menggunakan *systematic random sampling*. Variabel bebas yang diteliti adalah perilaku berkendara (pemakaian Alat Pelindung Diri (APD) dan kecepatan berkendara), dan jarak tempuh, sedangkan variabel terikat adalah kejadian ISPA. Pengumpulan data secara primer menggunakan teknik wawancara dengan pedoman kuisioner dan secara sekunder dari rekam medis responden. Analisis data menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemakaian APD ($p = 0,008$; OR=2,6), kecepatan rata-rata berkendara >40km/jam ($p = 0,001$; OR=5,4), dan jarak tempuh < 5 km ($p = 0,001$; OR=5,156) dengan kejadian ISPA. Disimpulkan bahwa penggunaan APD, perilaku berkendara, dan jarak tempuh berhubungan dengan kejadian ISPA, sehingga agar petugas PLK Universitas Airlangga memberikan brosur dan penyuluhan tentang pentingnya penggunaan APD dan perilaku berkendara untuk menurunkan angka kejadian ISPA.

Kata kunci: perilaku berkendara, jarak tempuh, infeksi saluran pernafasan atas, alat pelindung diri

ABSTRACT

The World Health Organization states that air pollution contributes to 7 million deaths in the world each year. One of the health problems arising from air pollution is Upper Respiratory Tract Infection (URI/URTIs), which is known to rank first in the top ten diseases in 80% of Indonesia's provinces. This research was an observational analytic study using a case-control design. This research was conducted at the Health Service Center (PLK) of Universitas Airlangga in November 2015 - January 2016. The sampling technique used was systematic random sampling. The independent variables studied were driving behavior (usage of Personal Protective Equipment (PPE) and driving speed), and distance traveled, while the dependent variable was URTIs events. Primary data collection using interview techniques with questionnaire guidelines and secondary to the medical records of respondents. Data analysis used the chi-square statistical test. The results showed that there was a relationship between PPE usage ($p = 0.008$; OR = 2.6), average driving speed > 40km / hour ($p = 0.001$; OR = 5.4), and distance traveled <5 km ($p = 0.001$; OR = 5.156) with URTIs events. It was concluded that the use of PPE, driving behavior, and mileage are related to URTIs events so that PLK Universitas Airlangga officers provide brochures and counseling about the importance of using PPE and driving behavior to reduce the number of URTIs events.

Keywords: driving behavior, mileage, upper respiratory tract infection, personal protective equipment

Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi

Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension

Santi Martini*, Shofa Roshifanni, Fanni Marzela

Universitas Airlangga

(*santi-m@fkm.unair.ac.id)

ABSTRAK

Pola tidur yang buruk yaitu gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur yang pendek dapat meningkatkan risiko hipertensi. Hipertensi sendiri kini menjadi penyakit yang menduduki posisi tinggi yang sering dialami oleh masyarakat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko kejadian hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian observasional yang bersifat analitik dengan desain *case control*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 orang yang terdiri dari penderita hipertensi dan bukan penderita hipertensi pada Poli Umum Puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian menggunakan uji statistik regresi logistik menunjukkan ($p=0,000$; $OR=9,022$) artinya pola tidur memiliki pengaruh paling besar terhadap kejadian hipertensi dibandingkan dengan umur dan jenis kelamin. Kekuatan pengaruh pola tidur responden menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola tidur yang buruk memiliki risiko 9,022 kali lebih besar terserang hipertensi dibandingkan dengan yang memiliki pola tidur baik. Pola tidur buruk antara lain gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur yang pendek. Rekomendasi yang diberikan kepada responden yang memiliki pola tidur buruk harus memperbaiki pola tidur dengan gaya hidup yang sehat yaitu tidur sesuai kebutuhan dan menjaga pikiran supaya tidak mengalami tekanan karena stres yang berlebih.

Kata kunci : Kualitas tidur, gangguan tidur, durasi tidur, hipertensi

ABSTRACT

Poor sleep patterns of sleep disturbances, poor sleep quality, and short sleep duration may increase the risk of hypertension. Hypertension itself is now a disease that occupies a high position that is often experienced by the community. The purpose of this study was to determine the relationship of poor sleep patterns behavior increases the risk of hypertension. This research was an observational research that is analytic with case control design. The sample in this study amounted to 76 people consisting of patients with hypertension and non hypertension patients in Public Poly, Primary Health Care Tanah Kalikedinding Surabaya. The sampling technique was done using simple random sampling. The result of the research using logistic regression test showed ($p 0,000$; $OR 9,022$) that sleeping pattern has the greatest influence to the happening of hypertension compared to age and gender. The strength of the influence of sleep patterns of respondents showed that respondents who had a good pattern had a 9.022 times greater risk of not having hypertension than those who had poor sleep patterns. Poor sleep patterns include sleep disturbances, poor sleep quality, and short sleep duration. Recommendations given to respondents who have bad sleep patterns should improve sleep patterns with a healthy lifestyle that is sleeping as needed and keep the mind so as not to experience pressure because of excessive stress.

Keywords : Sleep quality, sleep disturbance, sleep duration, hypertension

Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kuta Alam

Associated Factors with Hypertension Incidence in the Elderly in Urban

Khalisatun Muslimah*¹, Maimun Tharida², Nanda Dezreza*³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar

*Koresponding Penulis: mkhalisatun2912@gmail.com , nandadesreza.psik@abulyatama.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah baik diastolik maupun sistolik secara hilang timbul atau menetap. Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke. Meningkatnya prevalensi hipertensi pada umumnya disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup, sehingga menyebabkan terjadinya pergeseran pola penyakit dari penyakit-penyakit infeksi bergeser kepenyakit-penyakit chronic degenerative. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kecamatan Kuta Alam. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode *cross sectional study*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal tanggal 15 sampai dengan 23 Februari 2023. Populasi dalam penelitian seluruh penderita Hipertensi berjumlah 477 orang. Sementara itu jumlah lansia di Kecamatan Kuta Alam. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* yaitu 35 lansia di kecamatan Kuta Alam. Pengumpulan data menggunakan data primer. Analisis menggunakan *chi square*, teknik analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian diperoleh terdapat hubungan genetic (p value 0,015), merokok p value 0,040), serta tidak ditemukan adanya hubungan jenis kelamin (p value 0,123), aktifitas fisik (p value 0,388), obesitas (p value 0,700), aktifitas fisik (p value 0,135), stress (p value 0,106) dan kualitas tidur (value 0.685) dengan kejadian hipertensi. Diharapkan kepada lansia untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin, dengan rutin datang ke posyandu lansia untuk pemeriksaan kesehatan mengingat hipertensi merupakan penyakit yang disebabkan oleh multi faktor.

Kata Kunci: Hipertensi, Jenis Kelamin, Genetik, Merokok, Obesitas, Aktifitas Fisik, Stres, Pola tidur

Konsumsi *Fast Food* dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang

Angga Wijaya Nugraha¹, Agus Sartono², Erma Handarsari³

Program Studi D3 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRACT

Obesity is a condition when there is excess body fat accumulation, so that a person's BMI is $> 25 \text{ kg/m}^2$ and is a risk factor for various diseases. In 2016 the rate of obesity in adolescents in Central Java was 11.19% and in Semarang City was 11.09%, potentially to become a public health problem. The frequency of fast food consumption and sleep duration can affect the occurrence of obesity. The purpose of this study was to determine the frequency of fast food consumption and quantity of sleep as a risk factor for the incidence of obesity in high school students at Institut Indonesia Semarang.

The type of this research is case control. Samples numbered 60 samples consisting of 30 cases and 30 controls. Sampling using random sampling technique. Frequency of fast food consumption with food frequency questionnaire and quantity of sleep with sleep timing questionnaire. Obesity is determined by BMI. Risk factor analysis with chi-square test and odds ratio value.

The results showed the incidence of obesity 34 students (6.5%). Students who often consume fast food 28 students (46.7%). Students who have short sleep duration are 28 students (46,7%). There is a relationship between the frequency of fast food consumption with the incidence of obesity, with the value of OR 2.259. There is a relationship between the quantity of sleep with the incidence of obesity with the value of OR 3,0.

Often consuming fast food and short sleep quantity are risk factors for obesity, each with a large risk of 2,259 and 3 times.

Keywords: *Obesity, Fast Food Consumption, Sleep Quantity*

PENERAPAN INTERVENSI MUROTTAL AR-RAHMAN DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA

IMPLEMENTATION OF AR-RAHMAN'S MUROTTAL INTERVENTION WITH NURSING PROBLEMS SLEEP DISORDERS IN THE ELDERLY

Anggoro Dwi Wahyu Ramadhan¹⁾, Arif Wijaya²⁾, Tiara Fatma Pratiwi³⁾, Imam Fatoni⁴⁾, Faishol Roni⁵⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Ners STIKes Bahrul 'Ulum Jombang

^{2) 5)}STIKes Bahrul 'Ulum Jombang

³⁾AKPER Bahrul 'Ulum Jombang

⁴⁾ITSKES ICME Jombang

Email: ¹⁾author anggorodwara69@gmail.com

ABSTRAK

Menginjak usia lanjut maka mulai munculnya berbagai macam masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur yaitu keadaan individu mengalami atau mempunyai resiko perubahan dalam jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidak nyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Murottal Al-Quran adalah terapi bacaan Al-Quran yang merupakan terapi religi dimana dapat membuat pikiran menjadi tenang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah dengan terapi mendengarkan Murottal Ar-Rahman dapat membantu lansia dalam masalah gangguan pola tidur. Jenis penelitian ini adalah studi kasus. Dengan metode observasi dan wawancara langsung. Asuhan keperawatan yang dilakukan melibatkan dua orang pasien lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan memberikan intervensi Murottal Al-Rahman dilakukan selama 6 hari. Pengumpulan data dilakukan dengan pengkajian dengan tahap wawancara dan observasi. Tindakan keperawatan yang diberikan untuk mengurangi masalah tidur yang dialami oleh pasien dilakukan dalam bentuk implementasi keperawatan. Data kemudian dikumpulkan lagi melalui evaluasi hasil intervensi keperawatan. Hasil penelitian ada perubahan terhadap kualitas tidur pasien dimana pasien bisa tidur lebih nyaman dan tenang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah gangguan pola tidur lansia dapat diatasi dengan cara terapi mendengarkan murottal ketika akan tidur.

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Lansia, Murottal Ar-Rahman

ABSTRACT

With advancing age, various health problems begin to appear, one of which is disturbed sleep patterns. Sleep pattern disturbance is a condition where the individual experiences or has a risk of changes in the number and quality of rest patterns that cause discomfort or interfere with the desired lifestyle. Murottal Al-Quran is a therapy for reading the Koran which is a religious therapy which can make the mind calm. The purpose of this study was to determine whether listening to Murottal Ar-Rahman therapy could help the elderly with sleep disturbance problems. This type of research is a case study. With direct observation and interview methods. The nursing care carried out involved two elderly patients who had disturbed sleep patterns by providing Murottal Al-Rahman intervention for 6 days. Data collection was carried out by reviewing the stages of interviews and observations. Nursing actions given to reduce sleep problems experienced by patients are carried out in the form of nursing implementation. The data were then collected again through the evaluation of the results of nursing interventions. The results of the study showed that there was a change in the quality of the patient's sleep where the patient could sleep more comfortably and quietly. The conclusion of this study is that elderly sleep pattern disorders can be overcome by means of murottal listening therapy when going to sleep.

Keywords: Sleep Pattern Disorder, Elderly, Murottal Ar-Rahman

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda

by Mellin Aprilia Wijaya

Submission date: 10-Aug-2023 09:02AM (UTC+0800)

Submission ID: 2143725177

File name: MELLIN_APRILIA_W_1911102413008_BAB_1-4.docx (804.1K)

Word count: 4965

Character count: 31296

Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

jurnal.uui.ac.id

Internet Source

2%

2

dspace.umkt.ac.id

Internet Source

1%

3

Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia

Student Paper

1%

4

Submitted to fkunisba

Student Paper

1%

5

repository.stikes-bhm.ac.id

Internet Source

1%

6

digilib.uinsa.ac.id

Internet Source

1%

7

digilib.unisayogya.ac.id

Internet Source

1%

8

Submitted to Udayana University

Student Paper

<1%

eprints.ums.ac.id