

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA
SEBAGAI BURUH TANI DI DESA GETAS , BLORA JAWA TENGAH**

[illegible]

Lampiran 2 Surat Pengantar Studi Pendahuluan



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 542/FSTK/D/Usahid-Ska/IX/2025
Lampiran :
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Rumah Pak RT 03 / RW 01 Desa Getas
Desa Getas , Dusun Getas RT / RW 03 / 01 , Kecamatan Kradenan , Kabupaten Blora , Jawa
Tengah

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan Permohonan Studi Pendahuluan dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama : Feriska Dwi Alya
Nomor Induk Mahasiswa : 2022121019
Program Studi : Keperawatan
Waktu Penelitian : 14 September 2025 s/d 14 September 2025
Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada
Perempuan yang bekerja sebagai buruh tani di Desa Getas , Blora Jawa Tengah

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 12 September 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIPN. 062608401



Tembusan :
Arsip Fakultas.

Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan



PEMERINTAH KABUPATEN BLORA
KECAMATAN KRADENAN
DESA GETAS
Alamat : Desa Getas, Kec. Kradenan, Kab. Blora, Pos 58383

Getas, 12 September 2025

Nomor : 005 / 61 / IX / 2025
Lampiran : -

Kepada Yth:

Perihal : **Perijinan Study Pendahuluan Penelitian**

Dekan Fakultas Sains,
Teknologi Dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta di
Surakarta

Dengan hormat,

Menindak lanjuti Surat dari Fakultas Sains Teknologi Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta Nomor 542/FSTK/D/Usahid-Ska/IX/2025 Tanggal 12 September 2025 perihal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan. Dengan ini saya selaku Kepala Desa Getas Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora mengijinkan mahasiswa Universitas Sahid Surakarta dibawah ini:

Nama : Feriska Dwi Alya

Nomor Induk Mahasiswa : 2022121019

Program Studi : Keperawatan

Waktu Penelitian : 14 September s/d 14 September 2025

Judul Skripsi : Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Perempuan yang bekerja sebagai buruh tani di Desa Getas, Blora, Jawa Tengah

Untuk melaksanakan studi pendahuluan penelitian dalam rangka menempuh skripsi/tugas akhir sebagai persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta.

Demikian untuk menjadikan perhatian sepenuhnya dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih .



Lampiran 4 Surat Pengantar Pengajuan *Etnical Clearence*



**FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 068/FSTK/D/Usahid-Ska/II/2026
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin *Ethical Clearence*

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Pimpinan Desa Getas Kab.Blora Jawa Tengah
Desa Getas, Dusun Getas, Kec.Kradenan, Kab.Blora Jawa Tengah

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan permohonan *EC (Ethical Clearence)* dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama	: Feriska Dwi Alya
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022121019
Program Studi	: Keperawatan
Waktu Penelitian	: 05/03/2026 s/d 12/03/2026
Judul Skripsi	: PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA SEBAGAI BURUH TANI DI DESA GETAS KABUPATEN BLORA JAWA TENGAH

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 18 Februari 2026
Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan

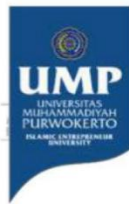


Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401

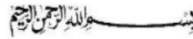


Tembusan :
- Arsip Fakultas.

Lampiran 5 Surat *Ethical Clearance*



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PURWOKERTO
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN



Kampus Ahmad Dahlan
Jl. K.H. Ahmad Dahlan
P.O. Box 202 Purwokerto 53182
Telp. 0281- 636751, 630463
Fax. 0281- 637239

Kampus Soepardjo Roestam
Jl. Leljen Soepardjo Roestam
P.O. Box 229 Purwokerto 53181
Telp. 0281- 6844252, 6844253
Fax. 0281- 6844253

IZIN ETIK PENELITIAN

Nomor Registrasi: KEPK/UMP/247/II/2026

Judul Penelitian : PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA SEBAGAI BURUH
TANI DI DESA GETAS Kab.BLORA JAWA TENGAH

Dokumen : 1. Study Protocol
Penerimaan : 2. Informasi Subyek
3. Informed Consent

Peneliti Utama : FERISKA DWI ALYA

Pembimbing/
Supervisor : 1. Fajar Alam Putra, S.Kep, Ns., MKM
2. Widiyono S.Kep, Ns., M.Kep

Tanggal : 20 Februari 2026
Penerimaan

Lokasi Penelitian : DESA GETAS Kab.BLORA JAWA TENGAH

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) telah memeriksa rancangan penelitian terkait berdasarkan prinsip-prinsip *ethical research*, oleh karena itu dapat diakui kebenarannya.

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) berhak melakukan monitoring terhadap aktifitas penelitian kapan saja diperlukan.

Keputusan investigasi:

☒ Final Complete

Ketua



Assoc. Prof. Dr. Ns. Umi Solikhah
NIDN. 0622087401

Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 086/FSTK/D/Usahid-Ska/II/2026
Lampiran :
Perihal : Permohonan Pengantar Penelitian

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Desa Getas

Desa Getas, Dusun Getas, Kec. Kradenan, Kab. Blora Jawa Tengah

Dengan Hormat,

Kami dari Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Sahid Surakarta, dengan ini mengajukan permohonan izin penelitian untuk mahasiswa kami yang bernama:

Nama : FERISKA DWI ALYA
NIM : 2022121019
Program Studi : Keperawatan
Waktu Penelitian : 05/03/2026 s/d 12/03/2026
Judul Penelitian : PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA SEBAGAI BURUH TANI DI DESA GETAS
Kab.BLORA JAWA TENGAH

Mahasiswa tersebut di atas bermaksud untuk melaksanakan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir/skripsi/kegiatan alternatif lain pengganti skripsi dalam rangka menyelesaikan studi di Universitas Sahid Surakarta. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa kami akan mengikuti prosedur dan peraturan yang berlaku di instansi/perusahaan Bapak/Ibu serta menjaga kerahasiaan data yang diperoleh sesuai dengan etika penelitian.

Kami sangat berharap Bapak/Ibu dapat memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami sampaikan terima kasih.

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 27 Februari 2026

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401



Tembusan :
- Arsip Fakultas.

Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BLORA
KECAMATAN KRADENAN
DESA GETAS

Alamat : Desa Getas, Kec. Kradenan, Kab. Blora, Pos 58383

Nomor : 471 / 70 / III / 2026

Lam : -

Perihal : Perijinan Penelitian

Kepada Yth,
Apt. Ahwan. S. Farm, M.Sc.
Dekan Fakultas Sains, Teknologi,
Dan Kesehatan, Universitas Sahid
Surakarta
Di,
SURAKARTA

Dengan berdasarkan surat permohonan izin penelitian Mahasiswa, Nomor : 086/FSTK/DUSahid-Ska/II/2026 Tanggal 4 Maret 2026 Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta atas nama saudara :

Nama : FERISKA DWI ALYA
Nim : 2022121019
Program Studi : Keperawatan
Tempat/Tgl Lahir : Blora, 16 Desember 2004
Alamat : Dukuh Getas, Rt.003/01, Desa Getas, Kecamatan Kradena Kabupaten Blora, Jawa Tengah
No.Tlp./HP : 085852329973

Kami memberi tanggapan bahwa saudara tersebut diatas diberikan izin untuk mengadakan kegiatan penelitian sesuai dengan peraturan yang telah disepakati, untuk itu kami berharap agar pelaksanaan kegiatan tersebut tidak saling merugikan kepada kedua belah pihak, adapun waktu yang diberikan mulai tanggal 5 Maret 2026 s/d 12 maret 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blora, 03 Maret 2026

Mengetahui,
Kepala Desa Getas



Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BLORA
KECAMATAN KRADENAN
DESA GETAS
Alamat : Desa Getas, Kec. Kradenan, Kab. Blora, Pos 58383

SURAT KETERANGAN

Nomor : 471 / 70 / III / 2026

Yang Bertanda tangan di bawah ini, Kepala Desa Getas Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora menerangkan bahwa:

Nama : SUBOWO
Jabatan : Kepala Desa Getas
Alamat : Dk. Getas, Rt. 005/02, Ds. Getas Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora.

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya :

Nama : FERISKA DWI ALYA
Nim : 2022121019
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN
Universitas : SAHID SURAKARTA
Judul Penelitian : Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kalitas Tidur Pada Perempuan Yang Bekerja Sebagai Buruh Tani Di Desa Getas Kab. Blora, Jawa Tengah.

Telah melakukan Penelitian Di Desa Getas Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora, Jawa Tengah, mulai Tanggal 05 Maret 2026 sampai 12 Maret 2026,
Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blora, 03 Maret 2026

Mengetahui,
Kepala Desa Getas



Lampiran 9 *Informed Consent*



INFORMED CONSENT

Informed Consent ini diperuntukan bagi Masyarakat dan yang saya undang untuk berpartisipasi dalam penelitian saya:

Peneliti : Feriska Dwi Alya

Alamat Instansi : Universitas Sahid Surakarta

Jln. Adi Sucipto 154, Laweyan, Surakarta

Informed Consent memiliki dua bagian:

- I. Lembar Informasi
- II. Lembar Persetujuan

Bagian I. Lembar Informasi

A. Latar Belakang

Perempuan buruh tani memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah yang menjadikan mereka rentan mengalami kelelahan, stres, dan gangguan tidur akibat beban kerja yang tinggi. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang berperan penting dalam pemulihan energi serta kesehatan fisik dan mental,

namun kualitas tidur masyarakat Indonesia, khususnya usia produktif, masih tergolong rendah dan sering dipengaruhi oleh stres serta kondisi pekerjaan. Studi pendahuluan di Desa Getas menunjukkan sebagian besar perempuan buruh tani mengalami kesulitan tidur yang berdampak pada produktivitas dan kondisi tubuh. Salah satu upaya nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aromaterapi lavender, yang memiliki efek relaksasi dan tidak menimbulkan ketergantungan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur perempuan buruh tani.

B. Tujuan

Mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan yang Bekerja sebagai Buruh Tani.

C. Jenis Intervensi

Responden diberikan aromaterapi lavender sesuai dengan prosedur penelitian menggunakan minyak esensial lavender yang diteteskan pada bola kapas dalam foaming pouch dan diletakkan di sisi kanan dan kiri bantal untuk membantu meningkatkan kualitas tidur.

D. Pemilihan responden

Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti.

E. Partisipasi secara sukarela

Keikutsertaan dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi.

F. Kerugian

Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian; kemungkinan efek yang muncul bersifat minimal dan sementara.

G. Keuntungan

Responden berpotensi memperoleh manfaat berupa peningkatan kualitas tidur serta pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan tidur. Selain itu, responden juga memperoleh aromaterapi berupa minyak *esensial* yang digunakan selama penelitian. Sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi dalam penelitian, responden diberikan *gift hampers* berupa kerudung instan tanpa memengaruhi kesukarelaan dalam mengikuti penelitian.

H. Kerahasiaan

Seluruh data dan identitas responden dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

I. Pembiayaan

Seluruh biaya yang terkait dengan penelitian ditanggung oleh peneliti.

J. Informasi tambahan

Saudara diberikan kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas berhubungan dengan penelitian ini. Apabila saudara membutuhkan penjelasan lebih lanjut, dapat menghubungi Feriska Dwi Alya dengan nomer *handphone* 085852329973.

Bagian II. Lembar Persetujuan

Saya telah diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan saya akan membaca lembar informasi terkait penelitian ini dengan ini saya menyatakan **BERSEDIA** berpartisipasi dalam penelitian ini.

Blora,2026

Responden

(.....)

Lampiran 10 Surat Permohonan Menjadi Responden



SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada
Yth. Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswi Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta:

Nama : Feriska Dwi Alya

Nim : 2022121019

Dengan ini saya memohon kesediaan anda untuk menjadi responden dalam penelitian saya guna penyusunan penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan yang Bekerja sebagai Buruh Tani di Desa Getas Kab.Blora Jawa Tengah”.

Jawaban anda saya jamin kerahasiaannya dan hanya untuk kepentingan penelitian, maka semua hal yang menyangkut jawaban atas pertanyaan yang tercantum pada kuisioner mohon jawaban yang betul-betul objektif dan jujur. Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediaan anda, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya

Feriska Dwi Alya

Lampiran 11 Lembar Persetujuan Menjadi Responden



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan di rahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti, maka saya bersedia untuk menjadi responden penelitian yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan yang Bekerja sebagai Buruh Tani di Desa Getas Kab. Blora Jawa Tengah”. Apabila terjadi sesuatu yang merugikan dari saya akibat ini, maka saya akan bertanggung jawab dan tidak akan menuntut di kemudian hari.

Blora,..... 2026

Responden

(.....)



IDENTITAS RESPONDEN

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA SEBAGAI BURUH TANI
DI DESA GETAS , BLORA JAWA TENGAH**

A. IDENTITAS

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Status perkawinan : (Menikah / Bercerai hidup / Bercerai Meninggal)

B. PETUNJUK

1. Bacalah pertanyaan dengan tenang, kemudian pilihlah hanya satu jawaban dari setiap pertanyaan.
2. Dalam menjawab pertanyaan anda diminta untuk tidak bertanya kepada teman maupun orang lain di dekat anda.
3. Kerahasiaan jawaban yang telah anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan diberikan kepada pihak manapun di luar penelitian.
4. Kuesioner ini diisi berdasarkan kebiasaan tidur anda selama sebulan terakhir.
5. Berikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang anda anggap benar.

Lampiran 13 Kuisiener Kualitas Tidur



KUISIONER KUALITAS TIDUR
PSQI (PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX)

No	Pertanyaan	Sangat Kurang	Kurang	Baik	Sangat Baik
1.	Bagaimana kualitas tidur anda selama 1 minggu yang lalu?				
		Kurang lebih 15 menit	16-30 Menit	31-60 Menit	Lebih dari 60 meenit
2.	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?				
		Tidak pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	3x Seminggu
3.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit semenjak berbaring				
		Lebih dari 7 jam	6-7 Jam	5-6 jam	Kurang dari 5 jam
4.	Berapa lama anda tertidur di malam hari?				
		Pukul 21.00 malam	Pukul 22.00 malam	Pukul 23.00 malam	Pukul 00.00 malam
5.	Pukul berapa anda biasanya tidur				

		Pukul 5 pagi	Pukul 6 pagi	Pukul 7 pagi	Pukul 8 pagi
6.	Pukul berapa anda bisanya bangun pag				
	Seberapa sering masalah- masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak Pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	3x Seminggu
7.	Terbangun di tengah malam atau dini hari.				
8.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
9.	Sulit bernafas dengan baik.				
10.	Batuk dan merokok				
11.	Kedinginan di malam hari				
12.	Kepanasan di siang hari				
13.	Mimpi buruk				
14.	Merasa nyeri				
15.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur.				
16.	Seberapa sering anda mengantuk Ketika melakukan aktivitas di siang hari?				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
17.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi?				

Lampiran 14 Penilaian Kualitas Tidur



CARA PENILAIAN KUALITAS TIDUR

No	Indikator	No, Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1.	Kualitas Tidur Subjektif	1	Sangat baik Baik Kurang Sangat Kurang	3 2 1 0
2.	Letensi tidur	2	≤ 15 menit 16–30 menit 31–60 menit > 60 menit	3 2 1 0
		3	Tidak Pernah Seminggu 1x Seminggu 2x Seminggu 3x	3 2 1 0
	Rumus Skor letansi tidur = Skor Item 2 + Skor Item 3	2+3	0 (Sangat baik) 1-2 (Baik) 3-4 (Kurang) 5-6 (Sangat kurang)	3 2 1 0
3.	Durasi Tidur	4	>7 jam 6–7 jam 5–6 jam <5 jam	3 2 1 0
4.	Efisiensi tidur	5	Pukul 21.00 Malam Pukul 22.00 Malam Pukul 23.00 Malam Pukul 00.00 Malam	3 2 1 0
		6	Pukul 05.00 Pagi Pukul 06.00 Pagi Pukul 07.00 Pagi Pukul 08.00 Pagi	3 2 1 0
	Cara menghitung skor durasi dan efisiensi tidur: Rumus: Efisiensi Tidur (%) = Lama	4, 5, 6	> 85% 75–84% 65–74% < 65%	3 2 1 0

	Tidur actual / Lama di tempat tidur x 100% Contoh : Efisiensi tidur = $6/8 \times 100\%$ Hasil = 75% Keterangan : - Lama ditempat tidur = jam bangun – jam mulai tidur Contoh : - Mulai tidur pukul 22.00 - Bangun tidur pukul 06.00 - Lama di tempat tidur 8 jam - Lama tidur actual = jumlah jam tidur yang benar-benar dialami responden (misal 6 jam).			
5.	Gangguan tidur 1. Langkah 1 - Hitung Total Skor Item 7-14 - Jumlahkan skor dari semua item (7-14). - Jumlah item: 8 - Skor minimal: 0 - Skor maksimal: 24 2. Langkah 2 - Konversi ke Skor Gangguan Tidur - Total skor mentah tidak langsung dipakai, tapi diKonversi Misal : Total skor (7-14) = 7 Masuk 1-9 Maka skornya no 2	7 - 14 7 - 14	Tidak Pernah Seminggu 1x Seminggu 2x Seminggu 3x 0 1-9 10 - 18 19 - 27	3 2 1 0 3 2 1 0
6.	Penggunaan obat	15	Tidak Pernah	3

			Seminggu 1x	2
			Seminggu 2x	1
			Seminggu 3x	0
7.	Disfungsi tidur siang hari	16	Tidak Pernah	3
			Seminggu 1x	2
			Seminggu 2x	1
			Seminggu 3x	0
		17	Tidak antusias	3
			Kecil	2
			Sedang	1
	Skor disfungsi 1. Langkah 1 Hitung Total Skor (Item 16 + 17) 2. Langkah 2 Konversi ke Skor Disfungsi Tidur	16, 17	Tidak Pernah	0
			1-2	3
			3-4	2
			5-6	1
				0

Keterangan kolom nilai skor Kualitas Tidur :

- 3 = Sangat baik
- 2 = Baik
- 1 = Kurang
- 0 = Sangat Kurang

Untuk menentukan skor nilai akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan jumlahkan semua hasil skor dari komponen 1 sampai 7 dengan hasil ukur :

- Baik = 21
- Cukup = 11 – 20
- Kurang = 0 - 10

Lampiran 15 SOP Pemberian Aromaterapi Lavender

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
PENGERTIAN	Aromaterapi lavender adalah pemberian stimulus aroma dari minyak esensial lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) yang mengandung komponen aktif utama <i>linalool</i> dan <i>linalyl acetate</i> yang berfungsi memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme sistem limbik (Nurani, 2022).
TUJUAN	1. Memberikan efek relaksasi pada responden. 2. Membantu memperbaiki kualitas tidur. 3. Mengurangi ketegangan fisiologis dan psikologis.
INDIKASI	1. Mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur buruk. 2. Mengalami stres ringan hingga sedang. 3. Tidak sedang menggunakan obat tidur atau obat psikotropika. 4. Tidak memiliki riwayat alergi terhadap minyak esensial lavender. 5. Bersedia mengikuti intervensi dan telah menandatangani <i>informed consent</i>.
KONTRA INDIKASI	1. Memiliki alergi atau hipersensitivitas terhadap aroma lavender. 2. Mengalami gangguan pernapasan berat (misalnya asma berat, PPOK stadium lanjut). 3. Sedang hamil. 4. Sedang menggunakan obat tidur atau obat psikotropika. 5. Memiliki penyakit kronis berat yang dapat memengaruhi kualitas tidur (misalnya gagal jantung stadium lanjut).
ALAT DAN BAHAN	1. <i>Foaming pouch</i> berisi bola kapas aromaterapi lavender 2. Minyak esensial lavender 3. Lembar <i>informed consent</i> 4. Lembar observasi dan evaluasi 5. Alat tulis
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Pra-Intervensi 1. Jelaskan prosedur pemberian aromaterapi lavender kepada responden. 2. Pastikan responden memahami tindakan yang akan dilakukan.

	3. Minta responden menandatangani lembar informed consent. B. Tahap Intervensi 1. Pemberian aromaterapi dilakukan 30 menit sebelum tidur. 2. Letakkan masing-masing satu <i>foaming pouch</i> berisi bola kapas aromaterapi lavender di sisi bantal kanan dan kiri responden. 3. Pastikan posisi <i>foaming pouch</i> aman, tidak menutupi wajah, dan tidak mengganggu pernapasan. 4. Biarkan aromaterapi bekerja selama 30 menit. 5. Anjurkan responden untuk bernapas normal dan rileks selama intervensi berlangsung. 6. Setelah 30 menit, <i>foaming pouch</i> tetap diletakkan di sisi kanan dan kiri bantal dan dibiarkan semalaman selama responden tidur. C. Tahap Pasca Intervensi 1. Angkat <i>foaming pouch</i> pada pagi hari setelah responden bangun tidur. 2. Buang bola kapas yang telah digunakan semalam 3. Simpan <i>foaming pouch</i> di tempat yang bersih dan tertutup. 4. Lakukan observasi terhadap responden terkait adanya reaksi yang muncul, seperti pusing, mual, atau sesak napas. 5. Catat hasil observasi pada lembar evaluasi intervensi.
WAKTU DAN LAMA PEMBERIAN	1. Frekuensi: 1 kali sehari 2. Lama intervensi: 7 hari berturut-turut 3. Waktu pelaksanaan: 30 menit sebelum tidur 4. Durasi paparan: Semalaman saat tidur

Lampiran 16 Lembar *Screening*



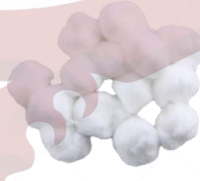
Lembar *Screening* Responden Penelitian

IDENTITAS	
Nama	
Jenis Kelamin	
Umur	
Alamat	
No. Hp	
Riwayat Merokok	
Riwayat Penyakit	

No	Kriteria Inklusi	Ya	Tidak
1.	Apakah Anda berjenis kelamin perempuan?		
2.	Apakah usia Anda antara 30 sampai 60 tahun?		
3.	Apakah Anda bekerja sebagai buruh tani di Desa Getas minimal selama 1 tahun?		
4.	Apakah Anda mengalami keluhan gangguan kualitas tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau merasa tidak segar saat bangun tidur?		
5.	Apakah gangguan tidur yang Anda alami terutama disebabkan oleh stres berat atau masalah psikososial, seperti beban pikiran berlebihan terkait masalah keuangan (misalnya hutang bank), konflik keluarga, atau masalah ekonomi lainnya?		

No	Kriteria Eksklusi	Ya	Tidak
1.	Apakah Anda sedang menggunakan obat tidur atau obat psikotropika?		
2.	Apakah Anda memiliki penyakit kronis berat yang memengaruhi tidur, seperti penyakit paru berat atau gagal jantung stadium lanjut?		
3.	Apakah Anda memiliki alergi atau hipersensitivitas terhadap minyak esensial atau aroma tertentu?		
4.	Apakah Anda sedang hamil atau dalam masa nifas?		
5.	Apakah Anda sedang mengalami flu, pilek, atau hidung tersumbat yang dapat mengganggu penciuman?		

Lampiran 17 SOP Pembuatan Bola Kapas Aromaterapi Lavender

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBUATAN BOLA KAPAS AROMATERAPI LAVENDER
PENGERTIAN	Pembuatan bola kapas aromaterapi lavender adalah proses menyiapkan media aromaterapi berupa bola kapas yang diberi minyak esensial lavender dan dimasukkan ke dalam <i>foaming pouch</i> sebagai alat bantu intervensi aromaterapi melalui inhalasi.
TUJUAN	1. Menyediakan media aromaterapi lavender yang aman dan siap digunakan. 2. Menjamin dosis minyak <i>Essential oil</i> sesuai standar intervensi. 3. Mendukung pelaksanaan penelitian keperawatan nonfarmakologis.
ALAT DAN BAHAN	1. <i>Essential Oil</i> Aromaterapi Lavender murni (<i>Elegant Life</i>)  2. Bola kapas steril (OneMed)  3. <i>Foaming pouch</i> (kantong busa aromaterapi) 

	4. Pipet Teses 5 ml  5. Sarung tangan bersih 6. Lembar <i>informed consent</i> 7. Lembar observasi hemodinamik
PROSEDUR PEMBUATAN	A. Persiapan 1. Cuci tangan menggunakan sabun atau <i>hand sanitizer</i>. 2. Gunakan sarung tangan bersih. 3. Siapkan bola kapas steril dan <i>foaming pouch</i>. B. Proses pembuatan 1. Ambil 1 buah bola kapas steril. 2. Teteskan 3 tetes minyak <i>Essential oil</i> lavender secara merata pada bola kapas menggunakan pipet tetes ukuran 5 ml. 3. Masukkan bola kapas yang telah ditetesi minyak lavender ke dalam <i>foaming pouch</i>. 4. Tutup <i>foaming pouch</i> dengan rapat agar aroma tidak langsung menguap. 5. Pastikan <i>foaming pouch</i> dalam kondisi bersih dan kering sebelum digunakan. C. Tahap penyimpanan 1. Simpan <i>foaming pouch</i> berisi bola kapas aromaterapi lavender di tempat bersih, kering, dan tertutup. 2. Hindarkan dari paparan panas dan sinar matahari langsung. 3. Gunakan bola kapas aromaterapi sesuai jadwal intervensi yang telah ditentukan. 4. Bola kapas diganti setiap hari
KESELAMATAN DAN PENCEGAHAN	1. Jangan menyentuhkan minyak <i>Essential Oil</i> langsung ke kulit responden. 2. Gunakan minyak <i>Essential Oil</i> sesuai dosis yang telah ditetapkan. 3. Hentikan penggunaan jika tercium bau menyengat atau terjadi perubahan warna pada bola kapas. 4. Buang bola kapas setelah selesai periode

	intervensi.
--	-------------



Lampiran 18 Lembar Observasi Responden

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Hari Pemberian ke :

B. Lembar Observasi Harian

Berikan tanda (√) pada kolom YA atau TIDAK

NO	Keterangan	YA	TIDAK
1.	Aromaterapi di berikan		
2.	Diletakkan di Sisi Bantal Kanan & Kiri		
3.	Digunakan 30 Menit Sebelum Tidur		
4.	Dibiarkan Semalaman		
5.	Ada Keluhan		

C. Jenis Keluhan

Berikan tanda (√) jika mengalami keluhan

Jenis Keluhan	YA	TIDAK
Pusing		
Mual		
Sesak nafas		
Flu		

Lampiran 19 Hasil Uji Statistik

Statistics

		jenis kelamin	usia	status perkawinan	pekerjaan	Apakah anda akhir akhir ini ada gangguan tidur yang anda alami di sebabkan oleh stress berat	Apakah anda akhir akhir ini sedang menggunakan obat tidur / Psikotropika	pre test kualitas tidur	post test kualitas tidur
N	Valid	52	52	52	52	52	52	52	52
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1.00	2.35	1.25	1.06	1.81	2.00	12.21	16.00
Std. Error of Mean		.000	.113	.067	.043	.055	.000	.288	.408
Median		1.00	3.00	1.00	1.00	2.00	2.00	12.00	16.00
Mode		1	3	1	1	2	2	11 ^a	14
Std. Deviation		.000	.814	.480	.308	.398	.000	2.080	2.944
Variance		.000	.662	.230	.095	.158	.000	4.327	8.667
Range		0	2	2	2	1	0	10	13
Minimum		1	1	1	1	1	2	8	8
Maximum		1	3	3	3	2	2	18	21
Sum		52	122	65	55	94	104	635	832

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid perempuan	52	100.0	100.0	100.0

usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 30 - 40 tahun	11	21.2	21.2	21.2
41 - 50 tahun	12	23.1	23.1	44.2

50 - 60 tahun	29	55.8	55.8	100.0
Total	52	100.0	100.0	

status perkawinan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	menikah	40	76.9	76.9	76.9
	bercerai meninggal	11	21.2	21.2	98.1
	bercerai hidup	1	1.9	1.9	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	petani	50	96.2	96.2	96.2
	ibu rumah tangga	1	1.9	1.9	98.1
	lainnya	1	1.9	1.9	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Apakah anda akhir akhir ini ada gangguan tidur yang anda alami di sebabkan oleh stress berat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ya	10	19.2	19.2	19.2
	tidak	42	80.8	80.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Apakah anda akhir akhir ini sedang menggunakan obat tidur / Psikotropika

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak	52	100.0	100.0	100.0

pre test kualitas tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	1.9	1.9	1.9
	9	5	9.6	9.6	11.6
	10	4	7.7	7.7	19.2
	11	10	19.2	19.2	38.5
	12	10	19.2	19.2	57.7
	13	7	13.5	13.5	71.2
	14	8	15.4	15.4	86.5
	15	5	9.6	9.6	96.2
	16	1	1.9	1.9	98.1
	18	1	1.9	1.9	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

post test kualitas tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	1.9	1.9	1.9
	11	2	3.8	3.8	5.8
	12	2	3.8	3.8	9.6
	13	4	7.7	7.7	17.3
	14	9	17.3	17.3	34.6
	15	7	13.5	13.5	48.1
	16	4	7.7	7.7	55.8
	17	6	11.5	11.5	67.3
	18	4	7.7	7.7	75.0
	19	7	13.5	13.5	88.5
	20	2	3.8	3.8	92.3
	21	4	7.8	7.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Uji Normalitas Data

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre test kualitas tidur	52	100.0%	0	0.0%	52	100.0%
post test kualitas tidur	52	100.0%	0	0.0%	52	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
pre test kualitas tidur	Mean	12.21	.288
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11.63
		Upper Bound	12.79
	5% Trimmed Mean	12.17	
	Median	12.00	
	Variance	4.327	
	Std. Deviation	2.080	
	Minimum	8	
	Maximum	18	
	Range	10	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	.237	.330
	Kurtosis	-.028	.650
post test kualitas tidur	Mean	16.00	.408
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.18
		Upper Bound	16.82
	5% Trimmed Mean	16.06	
	Median	16.00	
	Variance	8.667	
	Std. Deviation	2.944	
	Minimum	8	
	Maximum	21	
	Range	13	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	-.177	.330
	Kurtosis	-.254	.650

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test kualitas tidur	.117	52	.071	.970	52	.212
post test kualitas tidur	.114	52	.091	.968	52	.167

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre test kualitas tidur	12.21	52	2.080	.288
post test kualitas tidur	16.00	52	2.944	.408

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre test kualitas tidur & post test kualitas tidur	52	-.022	.875

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	pre test kualitas tidur - post test kualitas tidur	-3.788	3.643	.505	-4.803	-2.774	-7.500	51	.000

Lampiran 20 Karakteristik Responden

NO	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Status Perkawinan	pekerjaan	Apakah akhir akhir ini anda mengalami gangguan tidur yang di sebabkan oleh stress berat	Apakah mengkonsumsi obat tidur / psikotropika
1	sul	P	60	Bercerai meninggal	petani	tidak	tidak
2	sun	p	33	Menikah	petani	tidak	tidak
3	jam	p	60	Menikah	petani	tidak	tidak
4	pri	p	34	Menikah	ibu rumah tangga	tidak	tidak
5	suh	p	56	Menikah	petani	tidak	tidak
6	wah	p	37	Menikah	petani	tidak	tidak
7	kar	p	51	Menikah	petani	tidak	tidak
8	kat	p	46	Menikah	petani	tidak	tidak
9	sus	p	50	Menikah	petani	tidak	tidak
10	tit	p	45	Menikah	petani	tidak	tidak
11	wid	p	45	Menikah	petani	ya	tidak
12	nga	p	60	Bercerai meninggal	petani	ya	tidak
13	sua	p	60	Bercerai meninggal	petani	tidak	tidak
14	sri	p	43	Menikah	petani	tidak	tidak
15	sur	p	51	Menikah	petani	tidak	tidak
16	jai	p	59	Menikah	petani	ya	tidak
17	las	p	59	Menikah	petani	tidak	tidak
18	suy	p	60	Bercerai meninggal	petani	ya	tidak
19	kat	p	55	Menikah	petani	tidak	tidak
20	siw	p	52	Menikah	petani	tidak	tidak
21	sat	p	63	Menikah	petani	ya	tidak

NO	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Status Perkawinan	pekerjaan	Apakah akhir akhir ini anda mengalami gangguan tidur yang di sebabkan oleh stress berat	Apakah mengkonsumsi obat tidur / psikotropika
22	far	p	39	Menikah	petani	tidak	tidak
23	sum	p	41	Menikah	petani	ya	tidak
24	kas	p	60	Bercerai meninggal	petani	tidak	tidak
25	nya	p	48	Bercerai meninggal	petani	tidak	tidak
26	kar	p	57	Menikah	petani	ya	tidak
27	win	p	53	Menikah	petani	tidak	tidak
28	pae	p	46	Menikah	petani	tidak	tidak
29	bud	p	41	Menikah	petani	tidak	tidak
30	sua	p	47	Menikah	petani	tidak	tidak
31	rum	p	42	Menikah	petani	tidak	tidak
32	sla	p	51	Bercerai meninggal	petani	tidak	tidak
33	kau	p	60	Menikah	petani	tidak	tidak
34	sum	p	60	Menikah	petani	tidak	tidak
35	sem	p	55	Bercerai meninggal	lainnya	tidak	tidak
36	yat	p	36	Menikah	petani	tidak	tidak
37	pan	p	67	Bercerai meninggal	petani	tidak	tidak
38	den	p	39	Menikah	petani	ya	tidak
39	ben	p	42	Menikah	petani	ya	tidak
40	nyi	p	55	Menikah	petani	tidak	tidak
41	swi	p	53	Menikah	petani	tidak	tidak
42	emy	p	45	Menikah	petani	tidak	tidak
43	ngm	p	60	Menikah	petani	tidak	tidak
44	cic	p	32	Menikah	petani	ya	tidak

NO	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Status Perkawinan	pekerjaan	Apakah akhir akhir ini anda mengalami gangguan tidur yang di sebabkan oleh stress berat	Apakah mengkonsumsi obat tidur / psikotropika
45	war	p	57	bercerai hidup	petani	tidak	tidak
46	ani	p	38	Menikah	petani	tidak	tidak
47	yte	p	51	Menikah	petani	tidak	tidak
48	cep	p	60	Menikah	petani	tidak	tidak
49	sim	p	57	Bercerai meninggal	petani	tidak	tidak
50	tan	p	38	Menikah	petani	tidak	tidak
51	par	p	60	Bercerai meninggal	petani	tidak	tidak
52	pit	p	55	Menikah	petani	tidak	tidak

Lampiran 21 Tabulasi Kualitas Tidur (*Pre-Test*)

NO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17
1	1	3	1	0	3	3	0	0	3	3	0	0	2	0	3	0	2
2	0	0	1	0	2	3	0	0	3	3	0	0	3	0	3	0	1
3	1	1	0	0	3	3	0	1	2	3	2	1	3	0	3	0	0
4	1	1	0	0	1	3	1	0	3	3	0	0	3	0	3	0	1
5	1	2	1	0	3	3	0	0	3	3	0	1	2	0	3	0	1
6	1	0	1	0	3	3	1	0	3	3	0	0	1	0	3	1	2
7	0	1	1	0	1	3	1	0	3	3	0	0	1	0	3	0	0
8	1	3	1	0	2	3	0	0	3	3	0	0	3	3	3	0	3
9	0	1	1	0	3	3	1	0	3	3	0	1	3	0	3	1	3
10	0	0	1	0	2	3	0	0	3	3	0	0	3	0	3	0	1
11	0	0	0	0	1	3	1	0	3	3	1	0	1	0	3	0	3
12	1	1	1	1	3	3	0	0	3	3	0	0	0	0	3	0	2
13	0	0	0	0	3	3	2	0	3	3	1	0	3	3	3	1	0
14	0	2	2	0	2	3	0	0	3	3	2	1	2	0	3	0	3
15	0	2	0	0	3	3	0	0	3	3	0	0	0	2	3	0	0
16	0	1	0	0	2	3	0	0	3	3	0	0	0	0	3	0	0
17	1	1	1	1	1	3	0	0	3	3	1	0	2	0	3	0	2
18	1	1	0	2	2	2	1	0	3	3	1	1	3	0	3	0	0
19	0	2	1	0	1	3	1	0	3	3	2	0	1	0	3	1	0
20	0	0	1	0	2	3	0	0	3	3	0	0	3	0	3	0	1

NO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17
21	0	2	0	0	3	3	0	0	3	3	0	0	0	0	3	0	0
22	1	2	0	1	0	3	1	0	3	3	0	0	1	2	3	0	1
23	1	2	1	0	2	3	1	2	3	3	1	0	2	3	3	0	2
24	2	1	1	0	3	3	1	0	3	3	3	0	1	3	3	0	0
25	0	0	0	0	2	3	1	3	3	3	0	0	3	0	3	0	3
26	0	0	1	0	2	3	0	0	3	3	0	0	1	0	3	0	0
27	1	0	1	0	2	3	1	0	3	3	0	0	3	0	3	0	0
28	1	0	1	0	3	3	1	0	3	3	0	0	3	0	3	0	0
29	0	0	1	0	3	3	1	0	3	3	0	0	2	2	3	1	1
30	0	0	0	0	3	3	1	0	3	3	1	1	3	1	3	2	3
31	0	0	1	0	3	3	1	0	3	3	0	0	2	0	3	2	2
32	0	0	0	0	1	3	0	0	2	3	0	0	1	0	3	0	0
33	0	2	0	0	2	3	1	0	3	3	0	0	2	0	3	0	1
34	0	1	0	0	1	3	1	0	3	3	0	0	2	0	3	1	1
35	1	3	0	0	3	3	0	0	2	3	0	0	1	0	3	0	0
36	0	0	0	0	0	3	0	0	3	3	0	0	1	0	2	0	1
37	1	3	1	0	3	3	0	0	3	3	0	0	2	0	3	1	2
38	2	0	0	0	1	3	0	0	3	3	0	0	0	0	3	0	1
39	0	1	2	0	3	3	0	0	1	3	0	0	2	0	3	0	0
40	0	1	0	2	2	3	1	1	3	3	1	1	3	1	3	0	0
41	0	0	1	0	2	3	0	0	3	3	0	0	3	0	3	0	1
42	1	2	1	2	1	3	1	1	3	3	1	0	3	2	3	0	0

NO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17
43	1	2	1	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	0	3	0	0
44	0	0	0	3	1	3	0	0	3	3	0	0	0	0	3	0	3
45	1	0	1	1	3	3	0	0	3	3	2	1	3	0	3	1	3
46	0	2	0	1	0	3	1	0	3	3	2	0	1	0	3	0	1
47	2	1	2	1	1	3	0	0	3	3	1	0	1	0	3	1	2
48	1	0	0	0	2	3	0	0	2	3	0	1	3	0	3	0	0
49	1	0	1	0	3	3	1	0	3	3	0	1	3	0	1	0	0
50	2	2	1	0	3	3	0	0	3	3	1	0	0	0	3	1	3
51	0	2	0	1	3	3	0	0	3	3	0	0	1	0	3	0	2
52	1	1	1	1	0	2	3	2	1	3	3	0	0	2	2	1	1

Lampiran 22 Tabulasi Kualitas Tidur (*Post-Test*)

NO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17
1	2	2	3	2	3	3	2	0	3	3	2	1	3	3	3	2	1
2	2	1	2	1	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	1
3	2	2	2	3	3	3	3	0	3	3	3	0	2	2	3	2	1
4	2	2	1	2	3	3	2	1	3	3	1	2	2	3	3	2	2
5	3	0	2	3	3	0	3	0	3	3	0	0	3	1	3	2	3
6	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	0	0	2	2	3	1	3
7	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	0	0	3	1	3	2	3
8	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	0	2	3	3	1	3
9	2	2	3	3	3	3	3	0	3	3	3	0	1	2	3	2	3
10	2	1	1	2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	1	2	0	1
11	2	1	2	2	3	3	2	1	3	3	0	0	2	1	3	2	2
12	3	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	2	0
13	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	0	2	3	3	2
14	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	1	0	3	2	3	2	3
15	2	2	3	2	3	3	1	0	3	3	2	1	3	3	3	1	1
16	3	1	2	1	1	2	2	1	3	3	2	2	1	2	2	1	1
17	2	2	1	1	1	3	1	2	3	3	1	2	2	3	2	1	2
18	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	1	2	1	2	1	3
19	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	1	1	2	2	0
20	2	1	1	3	3	3	2	0	3	3	1	2	1	2	3	2	2

NO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17
21	2	3	2	2	3	3	2	0	3	3	1	1	2	3	3	2	3
22	2	3	2	2	3	3	2	0	3	3	0	0	2	3	3	2	3
23	2	2	3	3	3	3	3	0	3	3	2	0	2	3	3	2	0
24	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2
25	2	2	3	2	3	3	2	0	3	3	0	0	2	3	3	1	0
26	2	3	2	3	3	2	2	0	3	3	0	0	2	3	3	0	1
27	2	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	0	2	3	1	1	3
28	2	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	2	2	3	3	1	3
29	2	2	3	2	3	3	2	0	3	3	0	0	2	3	3	3	1
30	2	2	3	2	3	3	2	0	3	3	0	0	2	3	3	3	3
31	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	3	2	2
32	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	0	3	2	3	1	2
33	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	3	2	2
34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	3	1	3
35	2	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	0	2	3	3	1	1
36	2	2	3	1	3	3	2	0	3	3	2	1	3	1	3	1	2
37	2	3	3	2	3	3	2	0	3	3	2	1	2	3	3	2	3
38	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	0	1	3	1	3	2	3
39	3	2	3	2	3	3	2	0	3	3	2	1	2	2	3	2	3
40	3	1	1	2	3	3	3	1	3	3	1	1	2	2	3	2	2
41	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3
42	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	1	0	2	1	3	2	2

NO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17
43	3	3	2	1	2	2	2	1	3	3	1	0	2	2	3	2	3
44	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	1	2	2	3	2	3
45	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	1
46	2	2	1	1	2	1	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	1
47	2	2	1	2	3	3	2	1	3	3	1	0	2	1	3	1	2
48	3	0	1	3	3	3	2	0	3	3	1	1	2	2	3	1	3
49	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	0	2	3	2	2	3
50	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	2	1	2	1	3	2	3
51	3	2	2	2	3	3	1	0	3	3	1	1	3	1	3	2	3
52	2	3	2	3	3	1	3	0	1	2	2	2	2	3	3	2	2

Lampiran 23 Data *Pre-Test* Kualitas Tidur

NO	Nama	Kualitas Tidur							total	kode	keterangan
		p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7			
1	sul	3	3	1	1	1	1	1	11	2	cukup
2	sun	1	3	3	1	1	1	1	11	2	cukup
3	jam	3	2	0	1	1	1	1	9	1	buruk
4	pri	3	3	0	0	1	2	3	12	2	cukup
5	suh	3	3	0	0	1	1	1	9	1	buruk
6	wah	3	3	3	0	1	1	1	12	2	cukup
7	kar	3	3	3	0	1	0	3	13	2	cukup
8	kat	3	3	2	1	1	1	1	12	2	cukup
9	sus	3	3	2	1	1	1	1	12	2	cukup
10	tit	3	3	2	0	0	1	1	10	1	buruk
11	wid	3	3	1	1	2	1	1	12	2	cukup
12	nga	3	3	3	0	0	3	1	13	2	cukup
13	sua	3	3	1	1	1	1	1	11	2	cukup
14	sri	2	1	1	1	1	1	1	8	1	buruk
15	sur	3	3	3	2	0	0	1	12	2	cukup
16	jai	3	3	3	1	0	0	1	11	2	cukup
17	las	3	3	3	3	2	1	3	18	2	cukup
18	suy	3	3	2	1	1	1	1	12	2	cukup
19	kat	3	3	2	1	1	1	1	12	2	cukup
20	siw	3	3	0	3	0	2	0	11	2	cukup
21	sat	3	3	0	3	2	2	2	15	2	cukup
22	far	3	3	3	3	1	1	1	15	2	cukup
23	sum	3	3	3	2	1	1	1	14	2	cukup
24	kas	3	3	2	1	1	1	2	13	2	cukup
25	nya	3	1	1	1	1	1	1	9	1	buruk
26	kar	3	3	3	1	1	0	3	14	2	cukup
27	win	3	3	1	1	1	1	1	11	2	cukup
28	pae	3	3	3	2	1	0	0	12	2	cukup
29	bud	3	3	2	0	1	1	1	11	2	cukup
30	sua	3	2	1	1	1	1	1	10	1	buruk
31	rum	3	3	3	1	1	1	1	13	2	cukup
32	sla	3	2	3	1	1	0	1	11	2	cukup
33	kau	3	3	3	0	0	0	0	9	1	buruk
34	sum	3	3	3	3	0	0	1	13	2	cukup

NO	Nama	Kualitas Tidur							Total	Kode	Keterangan
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7			
35	Sem	3	2	3	3	0	0	3	14	2	Cukup
36	Yat	0	3	1	3	3	2	3	15	2	Cukup
37	Pan	1	3	0	3	2	0	1	10	2	Cukup
38	Den	0	3	0	3	0	2	1	9	1	Buruk
39	Ben	2	1	0	3	2	2	1	11	2	Cukup
40	Nyi	0	3	3	3	3	1	1	14	2	Cukup
41	Swi	1	3	2	1	1	1	1	10	1	Buruk
42	Emy	1	3	3	3	2	1	1	14	2	Cukup
43	Ngm	1	3	3	3	1	2	1	14	2	Cukup
44	Cic	0	3	3	3	0	3	3	15	2	Cukup
45	War	1	3	3	2	2	1	1	13	2	Cukup
46	Ani	0	3	3	2	1	1	1	11	2	Cukup
47	Yte	2	3	3	1	1	3	1	14	2	Cukup
48	Cep	0	2	3	2	3	3	3	16	2	Cukup
49	Sim	1	3	3	0	3	1	1	12	2	Cukup
50	Tan	1	3	3	1	3	3	1	15	2	Cukup
51	Par	0	3	3	0	3	3	2	14	2	Cukup
52	Pit	1	3	3	3	1	1	1	13	2	Cukup

Lampiran 24 Data *Post-Test* Kualitas Tidur

NO	Nama	Kualitas Tidur							Total	kode	keterangan
		P1	p2	p3	p4	p5	p6	p7			
1	sul	3	3	3	2	2	3	2	18	2	cukup
2	sun	2	1	3	3	1	3	1	14	2	cukup
3	jam	2	1	3	3	1	3	1	14	2	cukup
4	pri	2	1	2	3	1	3	1	13	2	cukup
5	suh	3	2	3	2	1	3	0	14	2	cukup
6	wah	3	0	2	3	3	3	2	16	2	cukup
7	kar	3	0	3	3	1	3	0	13	2	cukup
8	kat	3	3	3	3	3	3	2	20	2	cukup
9	sus	2	3	3	3	3	3	3	20	2	cukup
10	tit	2	2	2	2	2	2	2	14	2	cukup
11	wid	2	1	2	3	3	3	1	15	2	cukup
12	nga	3	1	2	2	3	2	2	15	2	cukup
13	sua	2	2	3	3	3	3	3	19	2	cukup
14	sri	3	3	3	3	3	3	3	21	3	baik
15	sur	2	0	2	1	1	3	2	13	2	cukup
16	jai	3	1	1	1	1	2	2	11	2	cukup
17	las	2	1	3	3	3	3	3	18	2	cukup
18	suy	3	1	3	3	3	3	3	19	2	cukup
19	kat	2	1	2	3	3	3	3	17	2	cukup
20	siw	2	2	3	2	1	1	1	12	2	cukup
21	sat	2	0	2	2	1	1	0	8	1	buruk
22	far	2	2	2	3	3	3	3	18	2	cukup
23	sum	3	3	3	3	3	3	3	21	3	baik
24	kas	3	3	3	3	3	3	3	21	3	baik
25	nya	2	2	3	3	3	3	3	19	2	cukup
26	kar	2	0	3	3	1	1	1	11	2	cukup
27	win	2	0	3	3	1	3	3	15	2	cukup
28	pae	2	0	3	3	1	3	3	15	2	cukup
29	bud	2	0	2	3	3	3	3	16	2	cukup
30	sua	2	2	3	3	3	3	3	19	2	cukup
31	rum	3	3	3	3	3	3	3	21	3	baik
32	sla	2	0	3	3	3	3	3	17	2	cukup
33	kau	2	0	3	3	2	3	3	16	2	cukup
34	sum	2	0	3	3	1	3	3	15	2	cukup

NO	Nama	Kualitas Tidur							Total	Kode	Keterangan
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7			
35	Sem	2	0	3	3	1	3	2	14	2	Cukup
36	Yat	2	0	1	2	3	3	3	14	2	Cukup
37	Pan	2	0	3	3	3	3	3	17	2	Cukup
38	Den	2	0	3	3	1	3	0	12	2	Cukup
39	Ben	3	0	2	2	1	3	3	14	2	Cukup
40	Nyi	3	2	2	2	3	3	3	18	2	Cukup
41	Swi	3	0	2	3	3	3	3	17	2	Cukup
42	Emy	2	3	2	3	3	3	3	19	2	Cukup
43	Ngm	3	0	2	3	3	3	3	17	2	Cukup
44	Cic	2	0	2	2	3	3	3	15	2	Cukup
45	War	2	2	3	3	3	3	3	19	2	Cukup
46	Ani	2	3	1	1	1	2	3	13	2	Cukup
47	Yte	2	3	2	2	1	3	2	15	2	Cukup
48	Cep	3	2	3	3	1	1	1	14	2	Cukup
49	Sim	3	0	3	3	1	3	3	16	2	Cukup
50	Tan	3	0	2	3	3	3	3	17	2	Cukup
51	Par	3	3	2	2	1	3	0	14	2	Cukup
52	Pit	2	2	3	3	3	3	3	19	2	Cukup

Lampiran 25 Dokumentasi Penelitian *Pre-Test* Kualitas Tidur





Lampiran 26 Dokumentasi Penelitian *Post-Test* Kualitas Tidur



