**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

**(Inform Consent)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ………………………………………….

Umur : …………Tahun

Alamat : ………………………………………….

Nomor Kontak : ………………………………………….

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan, manfaat dan prosedur dari pelaksanaan penelitian yang berjudul “Kualitas Tidur pada Lansia dengan Insomnia yang Diberikan Terapi Musik Klasik di Panti Werdha Usia Tresno Mukti Turen Kab.Malang”, maka saya menyatakan :

1. Sudah mengerti dan paham dari penjelasan yang dijelaskan oleh peneliti
2. Bersedia menjadi responden dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun dan secara sukarela bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Saksi

( )

Turen, 2020

Responden

( )

**KISI-KISI LEMBAR WAWANCARA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Komponen | Nomor  Pertanyaan | Jumlah  Pertanyaan |
| 1 | Kebiasaan tidur | 1, 3, 4 & 5 | 3 |
| 2 | Kemampuan mempertahankan tidur | 2 & 6a | 2 |
| 3 | Hal yang mengganggu tidur | 6b-j | 9 |
| 4 | Penggunaan obat tidur | 7 | 1 |
| 5 | Hal yang mendukung | 6, 8, 9 & 10 | 4 |
| 6 | Hubungan kualitas tidur | 11 | 1 |

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tanggal wawancara :

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 |  |
| 31-60 menit | 2 |  |
| > 60 menit | 3 |  |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 |  |
| 6-7 jam | 1 |  |
| 5-6 jam | 2 |  |
| < 5 jam | 3 |  |

Skor = ………….

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( : ) x 100

= %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 |  |
| 75 – 84% | 1 |  |
| 65-74 % | 2 |  |
| < 65 % | 3 |  |

Skor = …………..

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  |  |  |  |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  |  |  |  |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  |  |  |  |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman |  |  |  |  |
| e. | Batuk |  |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan |  |  |  |  |
| g. | Merasa panas |  |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk |  |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  |  |  |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor = +

= …………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 |  |
| 3–4 | 2 |  |
| 5–6 | 3 |  |

Skor = ………………

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = ………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 |  |
| 10–18 | 2 |  |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = …………….....

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 |  |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor =……………….

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar |  |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai  subjek sebagai berikut: | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras |  |  |  |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga  dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 |  |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 |  |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 |  |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = ……………

1. Bagaimana kualitas tidur saudara?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 |  |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 |  |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 |  |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : ……….

Jumlah Skor : ……….

Sumber dari Edinger dkk, (2010:19-21) yang diterjemahkan oleh peneliti.

**LEMBAR OBSERVASI KUALITAS TIDUR**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nomor | Mengamati | Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan |  |  |
| 2. | Gelisah |  |  |
| 3. | Lesu |  |  |
| 4. | Apatis |  |  |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata |  |  |
| 6. | Kelopak mata bengkak |  |  |
| 7. | Konjungtiva merah |  |  |
| 8. | Sering menguap |  |  |
|  | TTV  TD : mmHg, Nadi : x/menit,  RR: x/menit, S : C | | |

**KUESIONER PENGUKURAN INSOMNIA PADA LANSIA**

Kuesioner KSPBJ menurut Iwan (2009):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **Tidak Pernah (1)** | **Kadang-kadang (2)** | **Sering (3)** | **Selalu (4)** |
| 1. | Apakah anda kesulitan untuk memulai tidur ? |  |  |  |  |
| 2. | Apakah anda tiba-tiba terbangun pada malam hari ? |  |  |  |  |
| 3. | Apa anda bisa terbangun lebih awal/dini hari ? |  |  |  |  |
| 4. | Apa anda merasa mengantuk di siang hari ? |  |  |  |  |
| 5. | Apakah anda mengalami sakit kepala pada siang hari ? |  |  |  |  |
| 6. | Apakah anda merasa kurang puas dengan tidur anda ? |  |  |  |  |
| 7. | Apa anda merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur ? |  |  |  |  |
| 8. | Apakah anda mendapat mimpi buruk ? |  |  |  |  |
| 9. | Apa badan anda terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur ? |  |  |  |  |
| 10. | Apakah jadwal jam tidur anda sampai bangun tidak beraturan ? |  |  |  |  |
| 11. | Apakah anda tidur selama 6 jam dalam semalam ? |  |  |  |  |

Setiap item pertanyaan dikategorikan sebagai berikut :

11-19 : tidak ada keluhan insomnia

20-27 : insomnia ringan

28-36 : insomnia berat

37-44 : insomnia sangat berat

A close up of text on a white background

Description automatically generated

A close up of a receipt

Description automatically generated

A close up of text on a white background

Description automatically generated

A close up of text on a white background

Description automatically generated

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

**SEBELUM DIBERIKAN TERAPI MUSIK KLASIK**

Nama : Tn.T

Umur : 61 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal wawancara : Senin, 27 Januari 2020

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

Jawaban :*“Biasanya kalau malam jam 10, kalau siang saya jarang tidur”*

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 |  |
| 31-60 menit | 2 |  |
| > 60 menit | 3 | *“Ya satu jam lebih mbak”* |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

Jawaban : *“Ya biasanya saya bangun pagi jam 3”*

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 |  |
| 6-7 jam | 1 |  |
| 5-6 jam | 2 | *“Ya dari jam 10 malam sampai jam 3 pagi, berarti 5 jam mbak”* |
| < 5 jam | 3 |  |

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Jawaban : *“Saya mulai diatas tempat tidur sekitar jam 7 atau 8, tapi paling sering jam 8 sampai jam 6 pagi, jadi 10 jam mbak”*

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( 5: 10 ) x 100 = 50 %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 |  |
| 75 – 84% | 1 |  |
| 65-74 % | 2 |  |
| < 65 % | 3 | 50% |

Skor = 3

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  |  |  | √ |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  |  | √ |  |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  |  |  | √ |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman | √ |  |  |  |
| e. | Batuk | √ |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan | √ |  |  |  |
| g. | Merasa panas | √ |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk | √ |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  |  | √ |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor : 3 + 3 = 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 |  |
| 3–4 | 2 |  |
| 5–6 | 3 | 6 |

Skor = 3

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 | 7 |
| 10–18 | 2 |  |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = 1

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 | *“tidak pernah”* |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor : 0

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar | Tidak punya teman sekamar |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai subjek sebagai berikut:  Pengurus panti mengatakan,*“2 kali dalam seminggu klien mendengkur dengan keras”* | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras |  |  | √ |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

Jawaban :*“kadang-kadang pada siang hari”*

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 |  |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 |  |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 | *“akhir-akhir ini saya ada masalah yang mengganggu pikiran saya tentang bagaimana saya menjalani hari-hari di masa tua ini karena tidak ada saudara dan pendamping hidup”* |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = 2

1. Bagaimana kualitas tidur saudara?

Jawaban : *“tidur saya cukup buruk karena ada beban pikiran yang membuat saya tidur tidak nyenyak”*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 |  |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 |  |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 | √ |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : 2

Jumlah Skor : 11

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

**SESUDAH DIBERIKAN TERAPI MUSIK KLASIK**

Nama : Tn.T

Umur : 61 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal wawancara : Kamis, 30 Januari 2020

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

Jawaban :*“Jam 10 malam, kalau siang tidak bisa tidur”*

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 |  |
| 31-60 menit | 2 |  |
| > 60 menit | 3 | *“Lebih dari satu jam”* |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

Jawaban : *“Jam 3 pagi, siang tidak tidur”*

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 |  |
| 6-7 jam | 1 |  |
| 5-6 jam | 2 | *“ya, 5 jam itu”* |
| < 5 jam | 3 |  |

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Jawaban : *“Jam 8 sampai jam 6 pagi”*

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( : 10 ) x 100 = 50 %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 |  |
| 75 – 84% | 1 |  |
| 65-74 % | 2 |  |
| < 65 % | 3 | 50% |

Skor = 3

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  |  |  | √ |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  |  | √ |  |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  |  |  | √ |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman | √ |  |  |  |
| e. | Batuk | √ |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan | √ |  |  |  |
| g. | Merasa panas | √ |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk | √ |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  |  | √ |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor : 3 + 3 = 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 |  |
| 3–4 | 2 |  |
| 5–6 | 3 | 6 |

Skor = 3

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 | 7 |
| 10–18 | 2 |  |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = 1

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 | *“tidak pernah”* |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor : 0

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar | Tidak punya teman sekamar |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai subjek sebagai berikut:  Pengurus panti mengatakan,*“Satu kali dalam seminggu klien mendengkur dengan keras”* | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras |  | √ |  |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

Jawaban :*“kadang-kadang pada siang hari”*

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 |  |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 |  |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 | *“iya, masih terpikir masalah kemarin”* |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = 2

11. Bagaimana kualitas tidur saudara?

Jawaban : *“cukup buruk karena tidur saya tidak nyenyak”*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 |  |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 |  |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 | √ |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : 2

Jumlah Skor : 11

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

**SESUDAH TERAPI MUSIK KLASIK**

Nama : Tn.T

Umur : 61 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal wawancara : Minggu, 2 Februari 2020

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

Jawaban :*“Jam 9 malam, siang hari tidak tidur”*

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 |  |
| 31-60 menit | 2 |  |
| > 60 menit | 3 | *“Lebih dari satu jam”* |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

Jawaban : *“Jam 3 pagi, siang tidak tidur”*

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 |  |
| 6-7 jam | 1 |  |
| 5-6 jam | 2 | *“sekitar 6 jam”* |
| < 5 jam | 3 |  |

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Jawaban : *“sekitar 11 jam mbak”*

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( 6: 11 ) x 100 = 54,5 %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 |  |
| 75 – 84% | 1 |  |
| 65-74 % | 2 |  |
| < 65 % | 3 | 54,5% |

Skor = 3

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  |  |  | √ |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  |  | √ |  |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  |  | √ |  |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman | √ |  |  |  |
| e. | Batuk | √ |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan | √ |  |  |  |
| g. | Merasa panas | √ |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk | √ |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  |  | √ |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor : 3 + 3 = 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 |  |
| 3–4 | 2 |  |
| 5–6 | 3 | 6 |

Skor = 3

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 | 5 |
| 10–18 | 2 |  |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = 1

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 | *“tidak pernah”* |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor : 0

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar | Tidak punya teman sekamar |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai subjek sebagai berikut:  Pengurus panti mengatakan,*“ klien tidak mendengkur dengan keras”* | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras | √ |  |  |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

Jawaban :*“kadang-kadang pada siang hari”*

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 |  |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 |  |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 | *“iya, masih terpikir masalah tersebut”* |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = 2

11. Bagaimana kualitas tidur saudara?

Jawaban : *“masih belum nyenyak”*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 |  |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 |  |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 | √ |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : 2

Jumlah Skor : 10

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

**SESUDAH TERAPI MUSIK KLASIK**

Nama : Tn.T

Umur : 61 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal wawancara : Kamis, 6 Februari 2020

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

Jawaban : *“Jam setengah 9, siang hari tidak tidur”*

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 |  |
| 31-60 menit | 2 | *“ sekitar satu jam”* |
| > 60 menit | 3 |  |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

Jawaban : *“Jam setengah 4 pagi, siang tidak tidur”*

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 |  |
| 6-7 jam | 1 |  |
| 5-6 jam | 2 | *“7 jam mbak”* |
| < 5 jam | 3 |  |

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Jawaban : *“mulai dari jam 7 malam sampai jam 5 pagi, jadi ya sekitar 10 jam di tempat tidur”*

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( 7: 10 ) x 100 = 70 %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 |  |
| 75 – 84% | 1 |  |
| 65-74 % | 2 | 70% |
| < 65 % | 3 |  |

Skor = 2

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  |  |  | √ |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  |  | √ |  |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  |  | √ |  |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman | √ |  |  |  |
| e. | Batuk | √ |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan | √ |  |  |  |
| g. | Merasa panas | √ |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk | √ |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  | √ |  |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor : 2 + 3 = 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 |  |
| 3–4 | 2 |  |
| 5–6 | 3 | 5 |

Skor = 3

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 | 5 |
| 10–18 | 2 |  |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = 1

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 | *“tidak pernah”* |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor : 0

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar | Tidak punya teman sekamar |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai subjek sebagai berikut:  Pengurus panti mengatakan,*“ klien tidak mendengkur”* | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras | √ |  |  |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

Jawaban :*“tidak”*

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 |  |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 | *“masih sedikit kepikiran”* |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 |  |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = 1

11. Bagaimana kualitas tidur saudara?

Jawaban : *“cukup nyenyak”*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 |  |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 | √ |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 |  |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : 1

Jumlah Skor : 8

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

**SESUDAH TERAPI MUSIK KLASIK**

Nama : Tn.T

Umur : 61 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal wawancara : Senin,10 Februari 2020

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

Jawaban : *“Jam setengah 8, siang hari tidak bisa tidur”*

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 | *“30 menitan mbak* |
| 31-60 menit | 2 | *”* |
| > 60 menit | 3 |  |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

Jawaban : *“Jam setengah 4 pagi, siang tidak tidur”*

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 | *“dari jam setengah 8 sampai jam setengah 4, jadi sekitar8 jam “* |
| 6-7 jam | 1 |  |
| 5-6 jam | 2 |  |
| < 5 jam | 3 |  |

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Jawaban : *“sekitar 9 jam mbak”*

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( 8: 9 ) x 100 = 85 %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 | 85% |
| 75 – 84% | 1 |  |
| 65-74 % | 2 |  |
| < 65 % | 3 |  |

Skor = 0

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  | √ |  |  |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  | √ |  |  |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  |  | √ |  |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman | √ |  |  |  |
| e. | Batuk | √ |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan | √ |  |  |  |
| g. | Merasa panas | √ |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk | √ |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  | √ |  |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor : 1 + 1 = 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 | 2 |
| 3–4 | 2 |  |
| 5–6 | 3 |  |

Skor = 1

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 | 4 |
| 10–18 | 2 |  |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = 1

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 | *“tidak pernah”* |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor : 0

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar | Tidak punya teman sekamar |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai subjek sebagai berikut:  Pengurus panti mengatakan,*“ klien tidak mendengkur”* | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras | √ |  |  |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

Jawaban :*“tidak pernah”*

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 |  |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 | *“sidah tidak saya pikirkan agar saya dan sekarang saya lebih tenang”* |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 |  |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = 1

11. Bagaimana kualitas tidur saudara?

Jawaban : *“cukup nyenyak mbak, lebih tenang dan rileks daripada sebelum diterapi musik”*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 | √ |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 |  |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 |  |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : 0

Jumlah skor = 3

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

**SEBELUM DIBERIKAN TERAPI MUSIK KLASIK**

Nama : Ny.Y

Umur : 64 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal wawancara : Senin, 27 Januari 2020

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

Jawaban :*“Kalau malam hari jam 10 mbak, kalau siang hari kira-kira jam 1”*

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 |  |
| 31-60 menit | 2 |  |
| > 60 menit | 3 | *“Lebih dari satu jam”* |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

Jawaban : *“Ya biasanya saya bangun pagi jam 3”*

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 |  |
| 6-7 jam | 1 |  |
| 5-6 jam | 2 | *“Kalau pagi hari saya sering bangun jam setengah 4 (03.30 WIB), kalau siang hari saya cuman bisa tidur sebentar kira-kira 30 menit jadi dari jam 1 siang sampai setengah 2 mbak”* |
| < 5 jam | 3 |  |

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Jawaban : *“sejak jam 7 setelah selesai makan malam sampai jam 6 pagi.”*

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( 6: 11 ) x 100 = 54,5 %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 |  |
| 75 – 84% | 1 |  |
| 65-74 % | 2 |  |
| < 65 % | 3 | 54,5% |

Skor = 3

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  |  |  | √ |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  |  |  | √ |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  |  |  | √ |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman | √ |  |  |  |
| e. | Batuk | √ |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan |  |  | √ |  |
| g. | Merasa panas | √ |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk | √ |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  |  | √ |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor : 3 + 3 = 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 |  |
| 3–4 | 2 |  |
| 5–6 | 3 | 6 |

Skor = 3

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 |  |
| 10–18 | 2 | 10 |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = 2

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 | *“tidak pernah”* |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor : 0

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar | Tidak punya teman sekamar |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai subjek sebagai berikut:  Pengurus panti mengatakan,*“2 kali dalam seminggu klien mendengkur dengan keras”* | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras |  |  | √ |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

Jawaban :*“iya mbak”*

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 |  |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 |  |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 | *“iya saya ada masalah. Saya terus menerus kepikiran anak dan cucu saya yang tidak menghubungi saya sama sekali. Saya rindu mereka”* |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = 2

1. Bagaimana kualitas tidur saudara?

Jawaban : *“menurut saya akhir-akhir ini tidur saya cukup tidak nyenyak”.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 |  |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 |  |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 | √ |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : 2

Jumlah Skor : 12

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

**SESUDAH DIBERIKAN TERAPI MUSIK KLASIK**

Nama : Ny.Y

Umur : 64 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal wawancara : Kamis, 30 Januari 2020

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

Jawaban :*“Malam hari jam 10, siang hari jam setengah 1”*

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 |  |
| 31-60 menit | 2 |  |
| > 60 menit | 3 | *“Lebih dari satu jam”* |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

Jawaban : *“Bangun jam setengah 4, kalau tidur siang bangun jam 1”*

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 |  |
| 6-7 jam | 1 |  |
| 5-6 jam | 2 | *“sekitar 6 jam”* |
| < 5 jam | 3 |  |

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Jawaban : *““sekitar 11 jam”*

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( 6 : 11 ) x 100 = 54,5 %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 |  |
| 75 – 84% | 1 |  |
| 65-74 % | 2 |  |
| < 65 % | 3 | 54,5% |

Skor = 3

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  |  |  | √ |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  |  |  | √ |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  |  |  | √ |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman | √ |  |  |  |
| e. | Batuk | √ |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan |  |  | √ |  |
| g. | Merasa panas | √ |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk | √ |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  | √ |  |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor : 3 + 3 = 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 |  |
| 3–4 | 2 |  |
| 5–6 | 3 | 6 |

Skor = 3

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 | 9 |
| 10–18 | 2 |  |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = 1

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 | *“tidak pernah”* |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor : 0

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar | Tidak punya teman sekamar |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai subjek sebagai berikut:  Pengurus panti mengatakan,*“Dua kali dalam seminggu klien mendengkur dengan keras”* | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras |  |  | √ |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

Jawaban :*“iya mbak”*

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 |  |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 |  |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 | *“iya, ada masalah yang masih saya pikirkan. Masalah yang kemarin tentang anak dan cucu saya”* |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = 2

11. Bagaimana kualitas tidur saudara?

Jawaban : *“tidak nyenyak mbak”.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 |  |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 |  |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 | √ |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : 2

Jumlah Skor : 11

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

**SESUDAH DIBERIKAN TERAPI MUSIK KLASIK**

Nama : Ny.Y

Umur : 64 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal wawancara : Minggu, 2 Februari 2020

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

Jawaban :*“Malam hari jam setengah 10, siang hari jam setengah 1”*

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 |  |
| 31-60 menit | 2 |  |
| > 60 menit | 3 | *“Lebih dari satu jam”* |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

Jawaban : *“Pagi bangun jam setengah 4, siang bangun jam setengah 2”*

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 |  |
| 6-7 jam | 1 | *“7 jam”* |
| 5-6 jam | 2 |  |
| < 5 jam | 3 |  |

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Jawaban : *““sekitar 12 jam”*

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( 7 : 12 ) x 100 = 58 %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 |  |
| 75 – 84% | 1 |  |
| 65-74 % | 2 |  |
| < 65 % | 3 | 58 % |

Skor = 3

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  |  |  | √ |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  |  | √ |  |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  |  |  | √ |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman | √ |  |  |  |
| e. | Batuk | √ |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan |  | √ |  |  |
| g. | Merasa panas | √ |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk | √ |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  | √ |  |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor : 3 + 3 = 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 |  |
| 3–4 | 2 |  |
| 5–6 | 3 | 6 |

Skor = 3

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 | 7 |
| 10–18 | 2 |  |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = 1

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 | *“tidak pernah”* |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor : 0

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar | Tidak punya teman sekamar |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai subjek sebagai berikut:  Pengurus panti mengatakan,*“Satu kali dalam seminggu klien mendengkur dengan keras”* | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras |  | √ |  |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

Jawaban :*“iya mbak”*

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 |  |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 |  |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 | *“iya, masalah yang kemarin masih saya pikirkan””* |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = 2

11. Bagaimana kualitas tidur saudara?

Jawaban : *“masih kurang nyenyak”*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 |  |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 |  |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 | √ |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : 2

Jumlah Skor : 11

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

**SESUDAH DIBERIKAN TERAPI MUSIK KLASIK**

Nama : Ny.Y

Umur : 64 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal wawancara : Kamis, 6 Februari 2020

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

Jawaban : *“malam jam 9, siang jam setengah 1”*

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 |  |
| 31-60 menit | 2 | *“Satu jam”* |
| > 60 menit | 3 |  |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

Jawaban : *“Pagi bangun jam setengah 4, siang bangun jam 1”*

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 |  |
| 6-7 jam | 1 | *“ sekitar 7 jam”* |
| 5-6 jam | 2 |  |
| < 5 jam | 3 |  |

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Jawaban : *“ya jam 8 malam sampai jam 6 pagi, siangnya ditempat tidur sekitar setengah jam”*

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( 7 : 10,5 ) x 100 = 66 %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 |  |
| 75 – 84% | 1 |  |
| 65-74 % | 2 | 66% |
| < 65 % | 3 |  |

Skor = 2

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  |  |  | √ |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  |  | √ |  |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  |  | √ |  |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman | √ |  |  |  |
| e. | Batuk | √ |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan | √ |  |  |  |
| g. | Merasa panas | √ |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk | √ |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  | √ |  |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor : 2+ 3 = 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 |  |
| 3–4 | 2 |  |
| 5–6 | 3 | 5 |

Skor = 3

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 | 5 |
| 10–18 | 2 |  |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = 1

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 | *“tidak pernah”* |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor : 0

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar | Tidak punya teman sekamar |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai subjek sebagai berikut:  Pengurus panti mengatakan, *“klien sudah tidak mendengkur dan tidurnya terlihat lebih tenang”* | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras | √ |  |  |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

Jawaban :*“tidak mbak”*

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 |  |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 |  |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 | *“iya mbak, tapi sekarang lebih rileks daripada kemarin”* |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = 2

11. Bagaimana kualitas tidur saudara?

Jawaban : *“lebih baik dari sebelumnya, cukup bisa tidur dengan nyenyak”*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 |  |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 | √ |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 |  |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : 1

Jumlah Skor : 9

**LEMBAR WAWANCARA *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (*PSQI*)**

**SESUDAH DIBERIKAN TERAPI MUSIK KLASIK**

Nama : Ny.Y

Umur : 64 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal wawancara : Senin, 10 Februari 2020

**Pertanyaan**

1. Jam berapa saudara pergi tidur pada malam dan siang hari?

Jawaban : *“tidur malam jam 8, tidur siang jam 1 mbak”*

2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa lama (menit) saudara biasanya dapat tertidur  pada malam atau siang hari? | Skor | Jawaban |
| ≤ 15 menit | 0 |  |
| 16-30 menit | 1 |  |
| 31-60 menit | 2 | *“ya sekitar satu jam kurang”* |
| > 60 menit | 3 |  |

3. Jam berapa saudara biasanya bangun tidur pada pagi hari dan siang hari?

Jawaban : *“Pagi bangun jam setengah 4, siang bangun jam 2”*

4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa jam saudara tidur pada malam dan siang hari? | Skor | Jawaban |
| > 7 jam | 0 |  |
| 6-7 jam | 1 | *“malam hari saya tidur mulai jam 8 sampai jam setengah 4, siang hari tidur 30 menitan”* |
| 5-6 jam | 2 |  |
| < 5 jam | 3 |  |

1. Berapa jam saudara di atas tempat tidur?

Jawaban : *“sekitar 10 jam”*

Menghitung skor = Jumlah jam tidur : jumlah jam di atas tempat tidur x100

= ( 8 : 10 ) x 100 = 80 %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | Jawaban |
| > 85% | 0 |  |
| 75 – 84% | 1 | 80% |
| 65-74 % | 2 |  |
| < 65 % | 3 |  |

Skor = 1

1. Masalah apa yang menyebabkan gangguan tidur saudara?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Alasan | Tidak selama sebulan  terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam  seminggu |
|  | Skor | 0 | 1 | 2 | 3 |
| a. | Tidak dapat tidur  selama 30 menit |  |  | √ |  |
| b. | Bangun pada pertengahan malam  atau pagi-pagi benar |  | √ |  |  |
| c. | Bangun ke kamar  mandi |  | √ |  |  |
| d. | Tidak dapat bernapas dengan  nyaman | √ |  |  |  |
| e. | Batuk | √ |  |  |  |
| f. | Merasa kedinginan | √ |  |  |  |
| g. | Merasa panas | √ |  |  |  |
| h. | Mengalami mimpi  buruk | √ |  |  |  |
| i. | Mengalami nyeri |  | √ |  |  |
| j. | Alasan lain yaitu  Berapa sering dalam mengalami masalah tersebut |  |  |  |  |

Jumlahkan skor pertanyaan no 2 dan 6a

Jumlah skor : 1 + 3 = 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–2 | 1 |  |
| 3–4 | 2 | 4 |
| 5–6 | 3 |  |

Skor = 2

Jumlah skor 6b sampai 6j Jumlah

Skor = 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jumlah skor | Skor | Jawaban |
| 0 | 0 |  |
| 1–9 | 1 | 5 |
| 10–18 | 2 |  |
| 19–27 | 3 |  |

Skor = 1

7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa sering saudara menggunakan obat untuk  membantu tidur? | Skor | Jawaban |
| Tidak selama sebulan terahir | 0 | *“tidak pernah”* |
| 1 x dalam seminggu | 1 |  |
| 2 x dalam seminggu | 2 |  |
| 3 x atau lebih dalam seminggu | 3 |  |

Skor : 0

8.

|  |  |
| --- | --- |
| Apakah saudara memiliki teman sekamar atau pengurus panti yang  dapat membantu tidur? | Jawaban |
| Tidak ada teman atau pasangan dalam kamar | Tidak punya teman sekamar |
| Teman atau pasangan di ruang lain |  |
| Teman atau pasangan dalam ruang yang sama, tetapi berbeda  tempat tidur |  |
| Teman atau pasangan dalam tempat tidur yang sama |  |

Jika memiliki teman sekamar atau pengurus panti, maka:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Menanyakan kepada teman sekamar atau pengasuh panti selama 1 bulan sebelum dilakukan pengambilan data mengenai subjek sebagai berikut:  Pengurus panti mengatakan, *“klien sudah tidak mendengkur dan tidurnya terlihat lebih tenang”* | Tidak selama sebulan terahir | 1 x dalam seminggu | 2 x dalam seminggu | 3 x atau lebih dalam seminggu |
| Mendengkur dengan keras | √ |  |  |  |
| Istirahat panjang sambil  terengeh-engeh selama tidur |  |  |  |  |
| Kedua kaki mengapit atau  menghentak selama tidur |  |  |  |  |
| Mengalami bingung selama  tidur |  |  |  |  |
| Kegelisahan yang lain selama tidur, jelaskan |  |  |  |  |

1. Apakah saudara merasakan sakit kepala?

Jawaban :*“tidak mbak”*

10.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berapa banyak masalah yang saudara alami sehingga dapat mengganggu tidur saudara? | Skor | Jawaban |
| Tidak ada masalah (mengalami 0 masalah) | 0 | *“tidak ada masalah”* |
| Hanya sekali atau sedikit ada masalah (jangka pendek) | 1 |  |
| Sering ada masalah (sementara) | 2 |  |
| Sangat banyak masalah (kronis) | 3 |  |

Skor = 0

11. Bagaimana kualitas tidur saudara?

Jawaban : *“saya merasa cukup nyenyak, tidur saya sekarang lebih nyaman dan rileks”*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apakah merasakan tidur nyenyak? | Skor | Jawaban |
| Sangat baik (sangat nyenyak) | 0 |  |
| Cukup baik (cukup nyenyak) | 1 | √ |
| Cukup buruk (tidak nyenyak) | 2 |  |
| Sangat buruk (sangat tidak nyenyak) | 3 |  |

Skor : 1

Jumlah Skor : 5

**LEMBAR OBSERVASI KUALITAS TIDUR**

Nama : Tn.T

Umur : 61 tahun

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Observasi Sebelum Terapi Musik Klasik** | | | |
| Senin, 27 Januari 2020 | | | |
| No. | Mengamati | Hasil | |
| Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan | √ |  |
| 2. | Gelisah |  | √ |
| 3. | Lesu | √ |  |
| 4. | Apatis |  | √ |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata |  | √ |
| 6. | Kelopak mata bengkak | √ |  |
| 7. | Konjungtiva merah | √ |  |
| 8. | Sering menguap | √ |  |
| 9. | TTV | TD : 170 /90mmHg  Nadi : 72 x/menit  RR : 18 x/menit  S : 36 C | |

**LEMBAR OBSERVASI KUALITAS TIDUR**

Nama : Tn.T

Umur : 61 tahun

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Observasi Pertama Sesudah Terapi Musik Klasik** | | | |
| Kamis, 30 Januari 2020 | | | |
| No. | Mengamati | Hasil | |
| Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan | √ |  |
| 2. | Gelisah |  | √ |
| 3. | Lesu | √ |  |
| 4. | Apatis |  | √ |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata |  | √ |
| 6. | Kelopak mata bengkak | √ |  |
| 7. | Konjungtiva merah |  | √ |
| 8. | Sering menguap | √ |  |
| 9. | TTV | TD : 160/80 mmHg  Nadi : 78 x/menit  RR : 18 x/menit  S : 36,3 C | |
| **Observasi Kedua Sesudah Terapi Musik Klasik** | | | |
| Minggu, 2 Februari 2020 | | | |
| No. | Mengamati | Hasil | |
| Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan |  | √ |
| 2. | Gelisah |  | √ |
| 3. | Lesu |  | √ |
| 4. | Apatis |  | √ |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata |  | √ |
| 6. | Kelopak mata bengkak | √ |  |
| 7. | Konjungtiva merah |  | √ |
| 8. | Sering menguap | √ |  |
| 9. | TTV | TD : 150/70 mmHg  Nadi : 84 x/menit  RR : 18 x/menit  S : 36,4 C | |
| **Observasi Ketiga Sesudah Terapi Musik Klasik** | | | |
| Kamis, 6 Februari 2020 | | | |
| No. | Mengamati | Hasil | |
| Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan |  | √ |
| 2. | Gelisah |  | √ |
| 3. | Lesu |  | √ |
| 4. | Apatis |  | √ |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata |  | √ |
| 6. | Kelopak mata bengkak | √ |  |
| 7. | Konjungtiva merah |  | √ |
| 8. | Sering menguap | √ |  |
| 9. | TTV | TD : 140/70 mmHg  Nadi : 83 x/menit  RR : 19 x/menit  S : 36,3 C | |
| **Observasi Keempat Sesudah Terapi Musik Klasik** | | | |
| Senin, 10 Februari 2020 | | | |
| No. | Mengamati | Hasil | |
| Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan |  | √ |
| 2. | Gelisah |  | √ |
| 3. | Lesu |  | √ |
| 4. | Apatis |  | √ |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata |  | √ |
| 6. | Kelopak mata bengkak | √ |  |
| 7. | Konjungtiva merah |  | √ |
| 8. | Sering menguap |  | √ |
| 9. | TTV | TD : 130/80 mmHg  Nadi : 92 x/menit  RR : 18 x/menit  S : 36,2 C | |

**LEMBAR OBSERVASI KUALITAS TIDUR**

Nama : Ny.Y

Umur : 64 tahun

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Observasi Sebelum Terapi Musik Klasik** | | | |
| Senin, 27 Januari 2020 | | | |
| No. | Mengamati | Hasil | |
| Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan | √ |  |
| 2. | Gelisah |  | √ |
| 3. | Lesu | √ |  |
| 4. | Apatis |  | √ |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata | √ |  |
| 6. | Kelopak mata bengkak | √ |  |
| 7. | Konjungtiva merah |  | √ |
| 8. | Sering menguap | √ |  |
| 9. | TTV | TD : 140/80 mmHg  Nadi : 78 x/menit  RR : 20 x/menit  S : 36,4 C | |

**LEMBAR OBSERVASI KUALITAS TIDUR**

Nama : Ny.Y

Umur : 64 tahun

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Observasi Pertama Sesudah Terapi Musik Klasik** | | | |
| Kamis, 30 Januari 2020 | | | |
| No. | Mengamati | Hasil | |
| Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan | √ |  |
| 2. | Gelisah |  | √ |
| 3. | Lesu | √ |  |
| 4. | Apatis |  | √ |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata | √ |  |
| 6. | Kelopak mata bengkak | √ |  |
| 7. | Konjungtiva merah |  | √ |
| 8. | Sering menguap | √ |  |
| 9. | TTV | TD : 140/80 mmHg  Nadi : 80 x/menit  RR : 19 x/menit  S : 36,1 C | |
| **Observasi Kedua Sesudah Terapi Musik Klasik** | | | |
| Minggu, 2 Februari 2020 | | | |
| No. | Mengamati | Hasil | |
| Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan | √ |  |
| 2. | Gelisah |  | √ |
| 3. | Lesu | √ |  |
| 4. | Apatis |  | √ |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata | √ |  |
| 6. | Kelopak mata bengkak | √ |  |
| 7. | Konjungtiva merah |  | √ |
| 8. | Sering menguap | √ |  |
| 9. | TTV | TD : 130/90 mmHg  Nadi : 76 x/menit  RR : 20 x/menit  S : 36,3 C | |
| **Observasi Ketiga Sesudah Terapi Musik Klasik** | | | |
| Kamis, 6 Februari 2020 | | | |
| No. | Mengamati | Hasil | |
| Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan |  | √ |
| 2. | Gelisah |  | √ |
| 3. | Lesu |  | √ |
| 4. | Apatis |  | √ |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata | √ |  |
| 6. | Kelopak mata bengkak | √ |  |
| 7. | Konjungtiva merah |  | √ |
| 8. | Sering menguap | √ |  |
| 9. | TTV | TD : 130/80 mmHg  Nadi : 80 x/menit  RR : 20 x/menit  S : 36,1 C | |
| **Observasi Keempat Sesudah Terapi Musik Klasik** | | | |
| Senin, 10 Februari 2020 | | | |
| No. | Mengamati | Hasil | |
| Ya | Tidak |
| 1. | Kelelahan |  | √ |
| 2. | Gelisah |  | √ |
| 3. | Lesu |  | √ |
| 4. | Apatis |  | √ |
| 5. | Kehitaman di sekitar mata |  | √ |
| 6. | Kelopak mata bengkak |  | √ |
| 7. | Konjungtiva merah |  | √ |
| 8. | Sering menguap |  | √ |
| 9. | TTV | TD : 120/80 mmHg  Nadi : 88 x/menit  RR : 19 x/menit  S : 36 C | |

**LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

**Nama Mahasiswa : Eki Pramithasiwi**

**NIM : P17210173043**

**Nama Pembimbing : Lenni Saragih, SKM,. M.Kes.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **TANGAL** | **REKOMENDASI PEMBIMBING** | **TANDA TANGAN PEMBIMBING** |
| 6. | 19-05-2020 | * Lengkapi gambaran umum tentang program panti * Pada karakterstik subjek penelitian, jelaskan KSPBJ dan indicator skor, ciri-ciri lansia seusia responden, fakta-fakta lansia yang lainnya pada panti * Lengkapi fos studi penelitian tentang wawancara dan observasi | **A picture containing person, skiing, snow, kite  Description automatically generated** |
| 7. | 13-06-2020 | * Pada kolom hasil kuisioner buat kolom tentang rentang nilai score * Karakteristik antar subjek disesuaikan pintnya * Penyajian hasil untuk masing-masing responden langsung dibuat 2 kolom. * Ubah sub bab pembahasan berdasarkan subjek. * Buat hfokus studi penelitian dalam bentuk tabel * Saran untuk subjek dan petugas panti ditambahkan | **A picture containing person, skiing, snow, kite  Description automatically generated** |
| 8. | 24-06-2020 | * Dibawah tulisan bab 4 ditambah waktu penelitian dan berapa kali terapi musik * Siapa saja inisial responden * Tuliskan secara singkat, sistematis dan jelas * Tulis keterangan skor pada tabel KSPBJ | **A picture containing person, skiing, snow, kite  Description automatically generated** |
| 9. | 29-06-2020 | * Saran tidak bisa digeneralisasi jadi harus per subjek * Saran terlalu Panjang, harus diubah menjadi singkat dan jelas. * Bandingkan hasil penelitian bab 4 dengan penelitian orang lain di bab 1 (latar belakang) * Ubah pembahasan menjadi sistematis, singkat, jelas, dan dapat dipahami pembaca | **A picture containing person, skiing, snow, kite  Description automatically generated** |
| 10. | 07-07-2020 | * Jelaskan waktu dan metode penelitianmu secara singkat di bawah tulisan bab 4. * Pada gambaran umum lokasi penelitian tambahkan jumlah lansia di panti, menempati kamar mana saja * Pada tabel KSPBJ di tambahkan sumber data : hasil pengkajian peneliti * Membuat abstrak | **A picture containing person, skiing, snow, kite  Description automatically generated** |
| 11. | 08-07-2020 | * Revisi abstrak | **A picture containing person, skiing, snow, kite  Description automatically generated** |
| 12. | 09-07-2020 | * ACC SEMHAS | **A picture containing person, skiing, snow, kite  Description automatically generated** |
| 13. | 18-07-2020 | * Revisi pembahasan dan saran | **A picture containing person, skiing, snow, kite  Description automatically generated** |
| 14. | 27-07-2020 | * ACC KTI | **A picture containing person, skiing, snow, kite  Description automatically generated** |