

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



Fakultas Sekolah Vokasi
Program Studi D-3 Keperawatan

Tegal, 7 Mei 2026

Nomor : 043.03/KTI/ D-3KEP.HN/V/2026
Lampiran : -
Hal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Desa Trayeman Kabupaten Tegal
Di
Tempat

Sehubungan dengan dilaksanakan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di program Studi D III Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Harkat Negeri, dengan ini kami mengajukan permohonan pengambilan data untuk mahasiswa kami yaitu :

NAMA : SELFIE DWI WAHYUNI
NIM : 23130092
SEMESTER : VI (ENAM)
JUDUL : IMPLEMENTASI PENGATURAN PENGGUNAAN GAWAI
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
DATA YANG DIAMBIL : DATA REMAJA TERHADAP KUALITAS TIDUR

Demikian surat permohonan ini kami ajukan, mohon kiranya dapat dibantu bagi mahasiswa yang bersangkutan dalam melaksanakan kegiatan ini. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi D III Keperawatan



Ns. Ardhi Henda Karmandika, M. Kep
NIPY. 09.020.453

Program Studi D-3 Keperawatan, Fakultas Sekolah Vokasi
Gedung Utama Ruang A.35 Kampus Pendidikan – Jalan Pendidikan No.1 Kota Tegal
WhatsApp: - | Surel: d3Keperawatan@harkatnegeri.ac.id

Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
KECAMATAN SLAWI
DESA TRAYEMAN**

Sekretariat : Jln. Supriyadi No 1 Trayeman – Slawi Kode Pos .52414

SURAT REKOMENDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : M. SOLIKHIN, SH
Jabatan : Sekretaris Desa Trayeman
Alamat : Desa Trayeman, RT 002 – RW 001 Kecamatan Slawi
Merekomendasikan kepada

Nama : SELFIE DWI WAHYUNI
NIM : 23130092
Status : MAHASISWI UNIVERSITAS HARKAT NEGERI TEGAL
Untuk melakukan penelitian/pengambilan data terkait data remaja terhadap kualitas tidur, sebagai bahan untuk penyusunan tugas akhir di program studi keperawatan Universitas Harkat Negeri Tegal.

Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Trayeman, 11 Mei 2026
a/n. Kepala Desa Trayeman
Sekretaris Desa


M. SOLIKHIN, SH

Lampiran 3 Instrumen Penelitian

Lembar Observasi *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

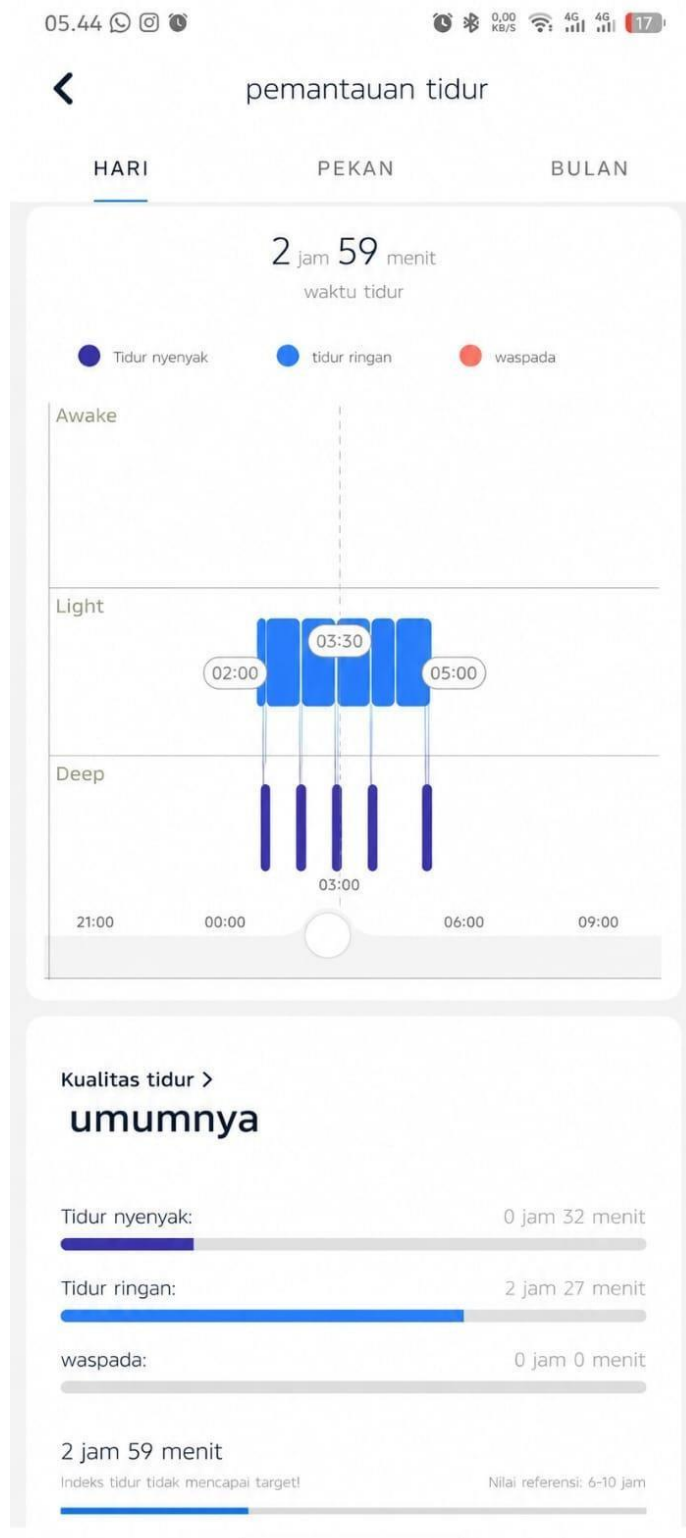
No	Komponen PSQI	Skor Sebelum	Skor sesudah
1.	Kualitas tidur subjektif	2	1
2.	Latensi tidur	1	1
3.	Durasi tidur	3	0
4.	Efesiensi tidur	0	0
5.	Gangguan tidur	2	1
6.	Penggunaan obat tidur	0	0
7.	Aktivitas siang hari	2	1

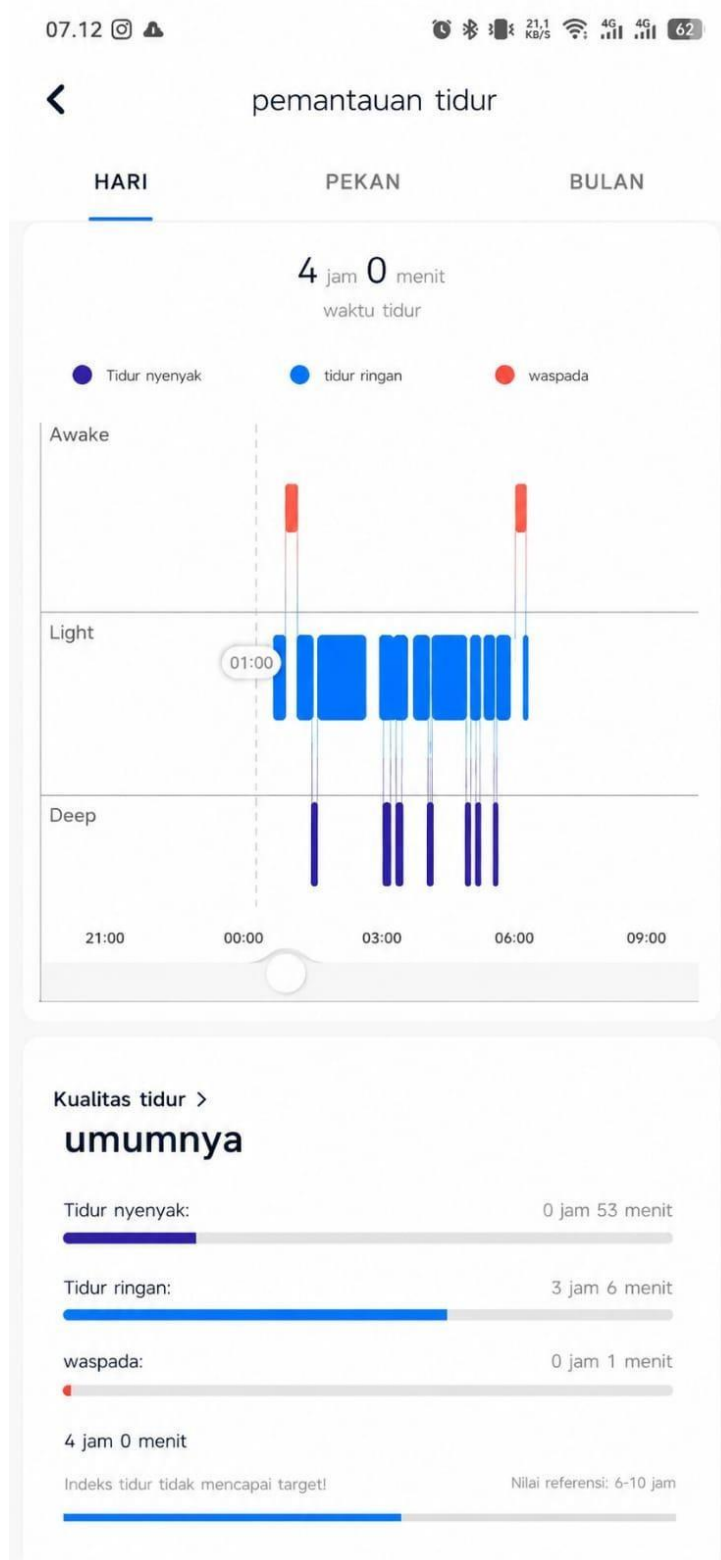
Lembar Observasi Kualitas Tidur (Smartwatch)

No	Parameter Tidur	Sebelum Intervensi	Sesudah intervensi
1.	Jam mulai tidur	02.00 WIB	22.00 WIB
2.	Jam bangun	05.00 WIB	05.56 WIB
3.	Durasi tidur	3 jam	8 jam
4.	Frekuensi terbangun	3 kali	1 kali
5.	Latensi tidur	15 menit	10 menit
6.	Kualitas tidur	Buruk	Baik

Lembar Observasi Pengaturan Penggunaan Gawai

Tanggal	Jam	Durasi Penggunaan Gawai	Penggunaan Gawai Sebelum Tidur
8/5 ²⁰²⁶	~~8 jam~~ 02.00	8 jam	Ya
9/5 ²⁰²⁶	01.00	7 jam	Ya
10/5 ²⁰²⁶	23.00	5 jam	Tidak
11/5 ²⁰²⁶	22.30	4 jam	Tidak
12/5 ²⁰²⁶	22.00	3 jam	Tidak





17.22

97.3 KB/S 4G 4G 80



pemantauan tidur

HARI

PEKAN

BULAN

6 jam 4 menit
waktu tidur

● Tidur nyenyak

● tidur ringan

● waspada

Awake

Light

Deep

21:00

00:00

03:00

06:00

09:00

Kualitas tidur >

umumnya

Tidur nyenyak:

0 jam 6 menit

Tidur ringan:

1 jam 54 menit

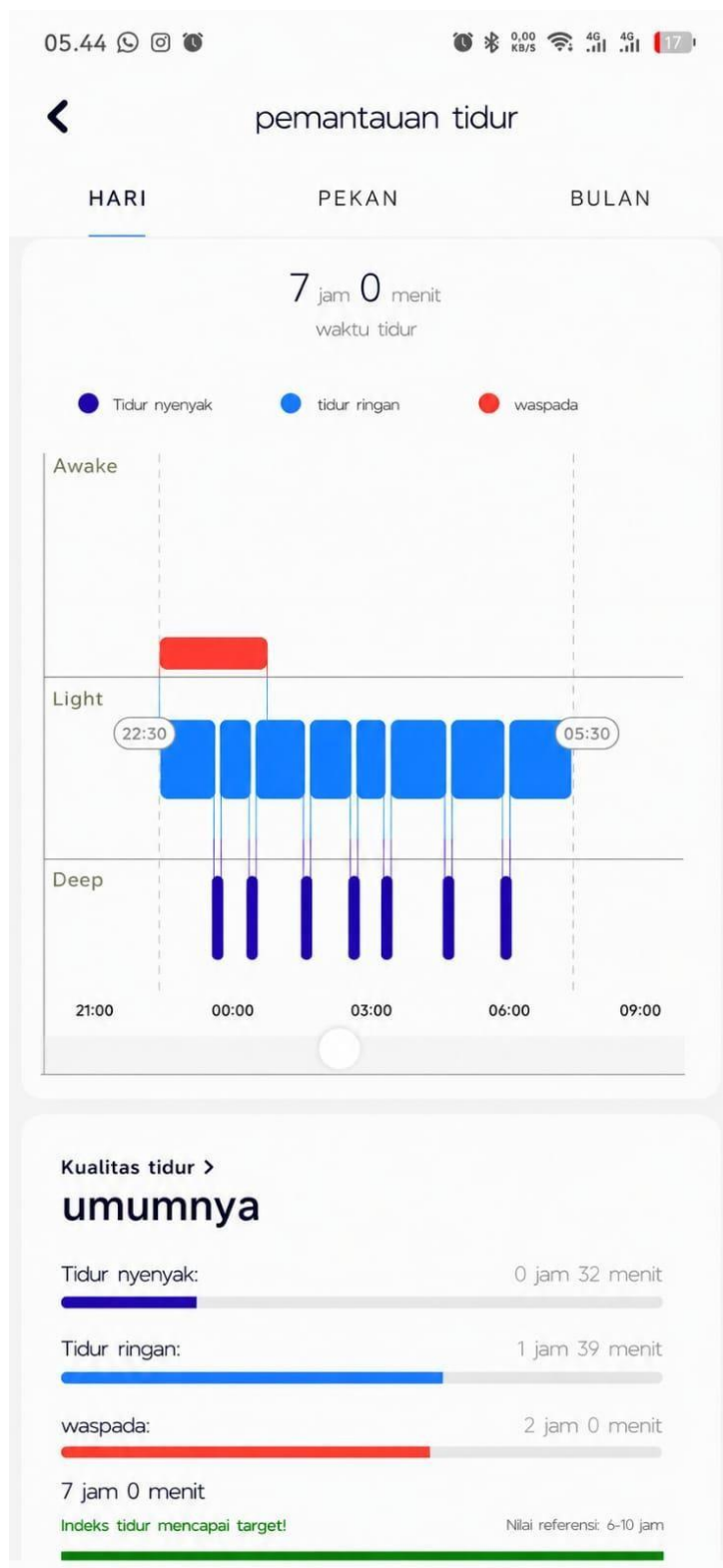
waspada:

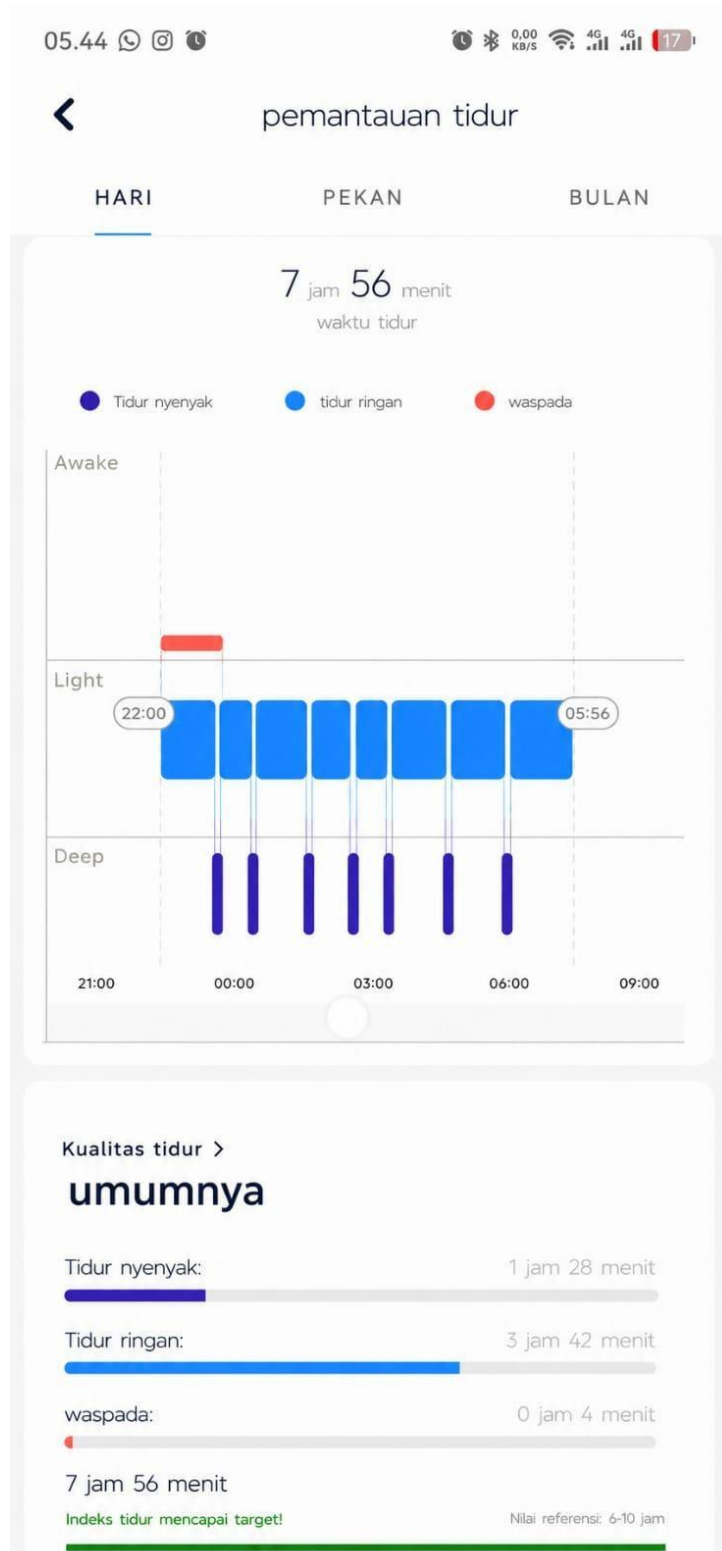
4 jam 4 menit

6 jam 4 menit

Indeks tidur tidak mencapai target!

Nilai referensi: 6-10 jam





Pre

KUESIONER KUALITAS TIDUR

PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

1. Jam berapa biasanya mulai tidur? 02.00 wib
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 15 Menit
3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi? 05.00 wib
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? 2 Jam

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak ada selama seminggu terakhir	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 sejak berbaring			✓	
	b. Terbangun di tengah malam atau terlalu dini		✓		
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				✓
	d. Tidak mampu bernafas dengan leluasa			✓	
	e. Batuk atau mengorok		✓		
	f. Kedingian di malam hari			✓	
	g. Kepanasan di malam hari				✓
	h. Mimpi buruk	✓			
	i. Terasa nyeri			✓	

j. Alasan lain....		Tidak ada			
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari		✓		
		Tidak ada masalah	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama seminggu terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bias berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan tugas, dll			✓	
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9.	Pertanyaan pre-intervensi: bagaimana kualitas tidur anda seminggu yang lalu			✓	
	Pertanyaan post-intervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu		✓		

SCORING PSQI

1. **Komponen 1 : Kualitas tidur subjektif** → pertanyaan nomor 9

Skor:

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang.

2. **Komponen 2 : Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)** → pertanyaan nomor 2 dan 5a

Skor:

Pertanyaan nomor 2 :

≤15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a :

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. **Komponen 3 : Durasi tidur** → pertanyaan nomor 4

Skor :

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. **Komponen 4** : Efisiensi tidur → Pertanyaan nomor 1,3,4

Rumus:

Efisiensi tidur jumlah lama tidur (4) / Lama ditempat tidur (kalkulasi 1 dan 3) x 100%

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85% = 0

75-84% = 1

65-74% = 2

< 65% = 3

5. **Komponen 5** : Gangguan tidur → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

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

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. **Komponen 6** : Penggunaan obat tidur → Pertanyaan nomor 6

Skor :

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

7. Komponen 7 : Aktivitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak ada	= 0
Kecil	= 1
Sedang	= 2
Besar	= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0	= 0
Skor 1-2	= 1
Skor 3-4	= 2
Skor 5-6	= 3

Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Kualitas Tidur Baik (≤ 5)

Kualitas Tidur Buruk (6-21)

Post

KUESIONER KUALITAS TIDUR

PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

1. Jam berapa biasanya mulai tidur? 22.00 WIB
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 10 menit
3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi? 05.56 WIB
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? 8 jam

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak ada selama seminggu terakhir	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 sejak berbaring		✓		
b.	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini	✓			
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi		✓		
d.	Tidak mampu bernafas dengan leluasa		✓		
e.	Batuk atau mengorok		✓		
f.	Kedingian di malam hari		✓		
g.	Kepanasan di malam hari			✓	
h.	Mimpi buruk	✓			
i.	Terasa nyeri		✓		

j. Alasan lain....					
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	✓			
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari	✓			
		Tidak ada masalah	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama seminggu terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bias berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan tugas, dll		✓		
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9.	Pertanyaan pre-intervensi: bagaimana kualitas tidur anda seminggu yang lalu				
	Pertanyaan post-intervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu		✓		

SCORING PSQI

1. **Komponen 1** : Kualitas tidur subjektif → pertanyaan nomor 9

Skor:

- 0 = sangat baik
1 = baik
2 = kurang
3 = sangat kurang.

2. **Komponen 2** : Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → pertanyaan nomor 2 dan 5a

Skor:

Pertanyaan nomor 2 :

- ≤15 menit = 0
16-30 menit = 1
31-60 menit = 2
> 60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a :

- Tidak pernah = 0
Sekali seminggu = 1
2 kali seminggu = 2
> 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

- Skor 0 = 0
Skor 1-2 = 1
Skor 3-4 = 2
Skor 5-6 = 3

3. **Komponen 3** : Durasi tidur → pertanyaan nomor 4

Skor :

- > 7 jam = 0

6-7 jam	= 1
5-6 jam	= 2
< 5 jam	= 3

4. **Komponen 4 : Efisiensi tidur** → Pertanyaan nomer 1,3,4

Rumus:

Efisiensi tidur jumlah lama tidur (4) / Lama ditempat tidur (kalkulasi 1 dan 3) x 100%

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85%	= 0
75-84%	= 1
65-74%	= 2
> 65%	= 3

5. **Komponen 5 : Gangguan tidur** → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0	= 0
Skor 1-9	= 1
Skor 10-18	= 2
Skor 19-27	= 3

6. **Komponen 6 : Penggunaan obat tidur** → Pertanyaan nomer 6

Skor :

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

7. Komponen 7 : Aktivitas disiang hari → Pertanyaan nomor 7 dan 8

Pertanyaan nomor 7

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

Pertanyaan nomor 8:

Tidak ada	= 0
Kecil	= 1
Sedang	= 2
Besar	= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0	= 0
Skor 1-2	= 1
Skor 3-4	= 2
Skor 5-6	= 3

Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Kualitas Tidur Baik (≤ 5)

Kualitas Tidur Buruk (6-21)



ATUR GAWAI

TINGKATKAN KUALITAS TIDUR

Tidur Berkualitas, Hidup Lebih Berkualitas



KURANGI GAWAI SEBELUM TIDUR, TUBUHMU BUTUH ISTIRAHAT!

DAMPAK PENGGUNAAN GAWAI BERLEBIHAN SEBELUM TIDUR

- ✗ Sulit memulai tidur
- ✗ Tidur menjadi lebih larut
- ✗ Kualitas tidur menurun
- ✗ Sering terbangun di malam hari
- ✗ Mengantuk dan sulit konsentrasi pada siang hari
- ✗ Menurunkan prestasi belajar dan aktivitas sehari-hari



MENGAPA MENGGANGGU TIDUR?

Cahaya biru (blue light) dari layar gawai dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi membantu tubuh merasa mengantuk, sehingga waktu tidur menjadi lebih lama dan kualitas tidur menurun.



CARA MENGATUR PENGGUNAAN GAWAI

1



Batasi penggunaan gawai maksimal 1–2 jam untuk hiburan setiap hari.

2



Hentikan penggunaan gawai minimal 30–60 menit sebelum tidur.

3



Aktifkan fitur pembatas waktu layar (screen time).

4



Hindari bermain media sosial atau menonton video saat sudah berada di tempat tidur.

5



Gunakan gawai hanya untuk keperluan penting pada malam hari.

KEBIASAAN TIDUR YANG BAIK (SLEEP HYGIENE)



Tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari.



Ciptakan suasana kamar yang nyaman, tenang, dan redup.



Hindari konsumsi kopi, teh, atau minuman berkafein pada malam hari.



Lakukan aktivitas relaksasi sebelum tidur, seperti membaca buku, berdoa, atau mendengar musik yang menenangkan.



Hindari tidur siang terlalu lama (maksimal 30 menit).

MANFAAT TIDUR YANG CUKUP



Tubuh terasa lebih segar



Konsentrasi dan daya ingat meningkat



Mood lebih baik



Daya tahan tubuh meningkat



Mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja

TARGET YANG AKAN DICAPAI

- ✓ Mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur
- ✓ Tidur sebelum pukul 22.30 – 23.00 WIB
- ✓ Tidur selama 8–10 jam setiap malam
- ✓ Bangun pagi dalam keadaan segar





PESAN PENTING

"Kurangi penggunaan gawai sebelum tidur agar kualitas tidur meningkat dan tubuh menjadi lebih sehat."

TIDUR CUKUP SETIAP MALAM, ESOK HARI LEBIH SEMANGAT!

Lampiran 4 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme / Similarity Check

13%

Similarity

177

Matched Sources

Match Group

<1% Internet sources
13% Publications
0% Submitted works (Student papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission.

1	Publication	<1%
ejournal.undhari.ac.id		
2	Publication	<1%
repository.mahakarya.academy		
3	Publication	<1%
journal.universitaspahlawan.ac.id		
4	Publication	<1%
saripediatri.org		
5	Publication	<1%
journal.universitaspahlawan.ac.id		
6	Publication	<1%
jurnal.unimor.ac.id		
7	Publication	<1%
etheses.uin-malang.ac.id		
8	Publication	<1%
eprints.undip.ac.id		
9	Publication	<1%
jurnal.padangtekno.com		
10	Publication	<1%
mand-ycmm.org		
11	Publication	<1%
jurnal-id.com		

Judul KTI: Implementasi Pengaturan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja

[illegible]

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)

LEMBAR PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Amelia Putri Utami

Umur : 19 Tahun

Alamat : Jl. Menjangan 3 Rt 01/02 Trayemon.

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Implementasi Pengaturan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja" dan saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi:

- a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
- b. Apabila saya menginginkan, saya boleh memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Tegal, 8 Mei 2026

Peneliti

Responden



Selfi Dwi Wahyuni



Amelia Putri Utami

Lampiran 7 Asuhan Keperawatan

A. Pengkajian

1. Data Demografi

a. Biodata Klien

Nama : An. A

Usia : 19 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan : SMA

Alamat : Jl. Menjangan 3 Rt 001 / Rw 002 Trayeman

b. Penanggung Jawab

Nama : Ny. H

Hubungan dgn Klien : Orang Tua

Usia : 48 Tahun

Agama : Islam

Alamat : Jl. Menjangan 3 Rt 001 / Rw 002 Trayeman

2. Keluhan Utama

Klien mengatakan sering tidur larut malam karena menggunakan gawai sebelum tidur dan merasa tidurnya selama ini kurang bagus.

3. Riwayat Kesehatan

a. Riwayat Penyakit Sekarang

Klien mengatakan hampir setiap malam menggunakan gawainya dengan scrolling media sosial dan nonton video. Akibatnya, dia baru bisa tidur di atas jam 12 malam dan sering kesulitan untuk memulai tidur. Selain itu, klien juga sering merasa lelah dan kantuk di siang hari.

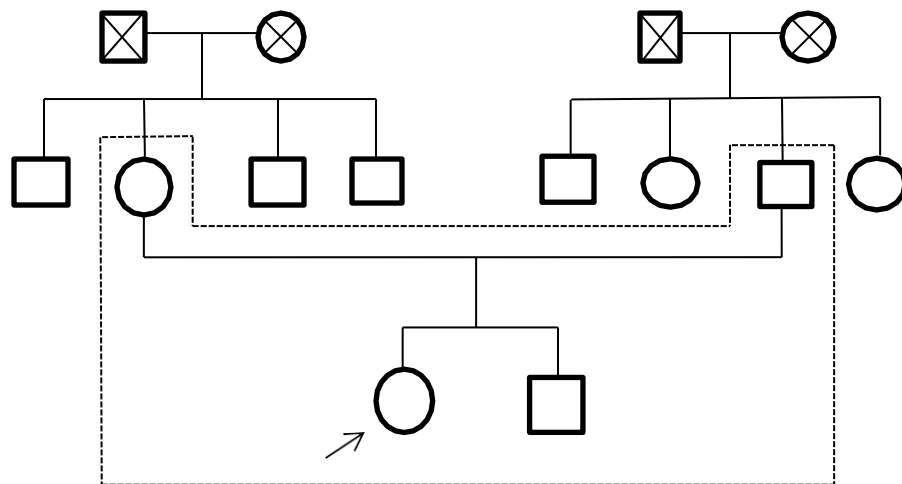
b. Riwayat Penyakit Dahulu

Klien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit kronis apapun baik hipertensi, diabetes mellitus, maupun masalah pernapasan. Klien juga tidak mengonsumsi obat tidur.

c. Riwayat Kesehatan Keluarga

Klien mengatakan keluarga tidak ada yang memiliki riwayat kesehatan maupun gangguan tidur.

d. Genogram



Keterangan :

	: laki-laki
	: perempuan
	: meninggal
	: klien
	: garis pernikahan
	: garis keturunan
	: tinggal serumah

4. PENGKAJIAN KEBUTUHAN DASAR MANUSIA

a. Kebutuhan Istirahat dan Tidur

Parameter	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Frekuensi	Sering terbangun 3 kali	Terbangun 1 kali
Kualitas	Buruk	Baik
Gangguan	Sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, penggunaan gawai sebelum tidur	Gangguan tidur berkurang, tidak menggunakan gawai sebelum tidur
Obat-obatan	Tidak mengkonsumsi	Tidak mengkonsumsi

b. Pola Kognitif

Klien sadar penuh, mampu menjawab pertanyaan dengan baik

c. Pola Interaksi

Klien kooperatif dan mampu berkomunikasi dengan baik

d. Kebutuhan Konsep Diri

PARAMETER	SAAT PENGKAJIAN
Citra diri	Klien mengatakan kurang percaya diri dan merasa insecure.
Identitas diri	Klien mengetahui dirinya sebagai mahasiswa dan anak pertama
Ideal diri	Klien mengatakan ingin menjadi pribadi yang lebih baik

Harga diri	Klien mengatakan merasa kurang percaya diri dan merasa menjadi beban keluarga
Peran Diri	Klien adalah mahasiswa aktif yang mengikuti kegiatan kuliah (ormawa)

e. Kebutuhan Stress Koping

Klien mengatakan menggunakan gawai sebagai hiburan saat merasa bosan dan stress

f. Kebutuhan Seksual-Reproduksi

Klien mengatakan siklus menstruasi teratur

g. Kebutuhan Psikososial

Klien mampu berinteraksi baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar serta kooperatif selama tindakan keperawatan. Klien kadang merasa lelah akibat kurang tidur

h. Pemeriksaan Fisik

1) Keadaan Umum

Klien tampak lelah dan kurang segar

2) Kesadaran

Kesadaran Compos mentis E: 4 M: 6 V: 5

3) Tanda-tanda vital

TD : 120/80 mmHg

Nadi : 82 x/menit

RR : 20 x/menit

Suhu : 36 °C

4) Head to toe

Kepala (Kepala, Mata, Telinga, Hidung, Mulut) Inspeksi

(a) Kepala : Bentuk kepala simetris, tidak ada benjolan

Telinga : Tidak ada gangguan pendengaran

Mata : Mata tampak sayu dan terdapat sedikit lingkaran hitam dibawah mata

Hidung : Tidak ada sekret, tidak ada gangguan pernapasan

Mulut : Mukosa bibir lebab, tidak ada sariawan

Palpasi : Tidak ada nyeri tekan pada area kepala

(b) Leher

Inspeksi : Normal, tidak ada pembesaran kelenjar tiroid

Palpasi : Tidak ada nyeri tekan

(c) Paru dan Dada

Inspeksi : Bentuk dada simetris, pernapasan teratur

Palpasi : Tidak ada nyeri tekan

Perkusi : Sonor

Auskultasi : Vesikuler, tidak ada bunyi tambahan

(d) Jantung

Inspeksi : Tidak ada kelainan pada area dada

Palpasi : Tidak ada nyeri tekan

Perkusi : Pekak

Auskultasi : Bunyi jantung S1 dan S2, tidak ada bunyi tambahan

(e) Abdomen

Inspeksi : Simetris dan datar

Auskultasi : Bising usus normal

Palpasi : Tidak ada nyeri tekan

Perkusi : Timpani

(f) Punggung

Inspeksi : Bentuk simetris, tidak ada kelainan

Palpasi : Tidak ada nyeri tekan

Perkusi : Sonor

Auskultasi : Tidak ada bunyi tambahan

(g) Anus dan Genital

Tidak dilakukan pemeriksaan khusus, tidak terdapat keluhan pada area anus dan genital

(h) Ekstremitas Atas

Kanan/ Dextra : Pergerakan aktif, kekuatan otot baik, tidak terdapat edema, akral hangat

Kiri/ Sinistra : Pergerakan aktif, kekuatan otot baik, tidak terdapat edema, akral hangat

Ekstremitas Bawah

Kanan/ Dextra : Pergerakan aktif, kekuatan otot baik, tidak terdapat edema, akral hangat

Kiri/ Sinistra : Pergerakan aktif, kekuatan otot baik, tidak terdapat edema, akral hangat

5. Analisis Data

No	Data	Masalah	Etiologi
1.	DS: - Klien mengatakan sering menggunakan gawai 8 jam perhari - Klien mengatakan sering tidur larut malam pukul 02.00 WIB - Klien mengatakan sulit memulai tidur dan sering merasa lelah saat bangun tidur DO:	Gangguan Pola Tidur	Penggunaan Gawai Berlebihan

	• Klien tampak lelah, mata tampak sayu • Hasil PSQI meunjukkan kualitas tidur buruk yaitu 10 (skor > 5) • Durasi tidur 3 jam		
2.	DS: • Klien mengatakan belum mengetahui cara mengatur penggunaan gawai sebelum tidur DO: • Klien belum menerapkan pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur • Klien sering menggunakan gawai hingga larut malam	Defisit Pengetahuan	Kurang Terpapar informasi

6. Perumusan Masalah

No.Dx	Diagnosa Keperawatan	Tgl. Ditemukan	Tgl. Teratasi
1.	Gangguan Pola Tidur b.d Penggunaan Gawai berlebihan	8 Mei 2026	12 Mei 2026
2.	Defisit Pengetahuan b.d Kurang Terpapar informasi	8 Mei 2026	9 Mei 2026

7. Perencanaan Keperawatan

Tgl	No Dx	Tujuan dan Kriteria Hasil	Rencana Tindakan
	1.	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 5 x 24 jam. Masalah keperawatan pola tidur membaik, dengan kriteria hasil : - Keluhan sulit tidur menurun - Keluhan sering terjaga menurun - Keluhan tidak puas tidur menurun - Keluhan pola tidur berubah menurun - Keluhan istirahat tidak cukup menurun	Dukungan Tidur (I.05174) Observasi • Identifikasi pola aktivitas dan tidur • Identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis) Terapeutik • Batasi waktu tidur siang, <i>jika perlu</i> • Fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur • Tetapkan jadwal tidur Edukasi • Jelaskan pentingnya tidur cukup • Anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur • Ajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis. psikologis, gaya hidup, sering berubah shift bekerja)

	2.	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 x 24 jam. Masalah keperawatan tingkat pengetahuan meningkat, dengan kriteria hasil : - Kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik meningkat - Kemampuan menggambarkan pengalaman sebelumnya yang sesuai dengan topik meningkat - Perilaku sesuai dengan topik meningkat - Persepsi yang keliru terhadap masalah menurun	Edukasi Kesehatan (I.12383) Observasi • Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi • Identifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup sehat Terapeutik • Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan • Berikan kesempatan untuk bertanya Edukasi • Jelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan • Ajarkan perilaku hidup sehat • Ajarkan strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat
--	----	--	--

8. Implementasi Keperawatan

Tgl	Diagnosa Keperawatan	Jam	Tindakan Keperawatan	Hasil (Evaluasi Formatif)
8 Mei 2026	Gangguan Pola Tidur		- Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur	DS: - Klien mengatakan sering tidur larut malam - Klien mengatakan sering menggunakan gawai sebelum tidur sekitar 8 jam perhari - Klien mengatakan sulit memulai tidur pada malam hari dan sering terbangun DO: - Klien tampak mengantuk - Berdasarkan skor hasil <i>PSQI</i>, kualitas tidur klien buruk yaitu 10 (skor > 5) - Hasil smartwatch menunjukkan jam tidur tidak teratur - Frekuensi terbangun 3 kali - Jam mulai tidur pukul 02.00 WIB

				- Jam bangun pukul 05.00 WIB - Penggunaan gawai sebelum tidur masih tinggi (8 jam)
			- Mengidentifikasi faktor pengganggu tidur	DS: - Klien mengatakan sering tidur larut malam karena bermain media sosial atau menonton video - Klien mengatakan sulit memulai tidur setelah menggunakan gawai DO: - Klien tampak menggunakan gawai hingga menjelang tidur - Durasi tidur 3 jam
			- Membatasi waktu tidur siang	DS: - Klien mengatakan kadang tidur siang sekitar 2 jam karena merasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur pada malam hari DO: - Klien tampak lelah dan mengantuk pada siang

				hari - Klien memiliki kebiasaan tidur siang lebih dari 1 jam - Pola tidur malam klien tidak teratur
	Defisit Pengetahuan		- Mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi	DS: - Klien mengatakan ingin mengetahui cara mengatur penggunaan gawai agar kualitas tidurnya lebih baik DO: - Klien tampak antusias dan kooperatif selama wawancara - Klien mampu berkomunikasi dengan baik
			- Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup sehat	DS: - Klien mengatakan terkadang sulit mengurangi penggunaan gawai karena sudah menjadi kebiasaan, tetapi ingin memiliki kualitas tidur yang lebih baik DO:

				- Klien mampu menyebutkan faktor pendukung dan penghambat perilaku hidup sehat terkait pola tidur dan penggunaan gawai
9 Mei 2026	Gangguan Pola Tidur		- Menjelaskan pentingnya tidur cukup	DS: - Klien mengatakan masih tidur larut malam - Klien mengatakan memahami pentingnya tidur cukup untuk menjaga kesehatan, konsentrasi belajar dan berencana memperbaiki pola tidurnya DO: - Klien mampu memahami manfaat tidur yang cukup - Klien tampak kooperatif - Jam tidur pukul 01.00 WIB - Jam bangun pukul 05.00 WIB - Durasi tidur 4 jam

			- Mengajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur	DS: - Klien mengatakan memahami faktor-faktor yang dapat mengganggu tidur DO: - Klien mampu menjelaskan kembali faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, seperti penggunaan gawai berlebih, konsumsi kafein, dan kebiasaan tidur yang tidak teratur - Durasi penggunaan gawai 7 jam
	Defisit Pengetahuan		- Menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan	DS: - Klien mengatakan bersedia menerima informasi yang diberikan - Klien mengatakan penjelasan yang disampaikan mudah dipahami DO: - Klien memperhatikan materi yang diberikan

				- Klien mampu menjelaskan kembali isi materi mengenai pengaturan penggunaan gawai dan kebiasaan tidur yang sehat
			- Menjelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan	DS: - Klien mengatakan memahami faktor risiko yang dapat mempengaruhi kualitas tidur DO: - Klien mampu menyebutkan kembali faktor risiko seperti penggunaan gawai berlebih dan kebiasaan tidur tidak teratur
			- Memberikan kesempatan untuk bertanya	DS: - Klien mengatakan sudah memahami dan menanyakan waktu yang tepat untuk menghentikan penggunaan gawai sebelum tidur DO:

				- Klien aktif bertanya mengenai waktu yang tepat untuk menghentikan penggunaan gawai sebelum tidur
			- Mengajarkan perilaku hidup sehat	DS: - Klien mengatakan bersedia menerapkan kebiasaan tidur yang baik DO: - Klien mampu menjelaskan kembali perilaku hidup sehat yang dapat meningkatkan kualitas hidup sehat seperti tidur sesuai jadwal
10 Mei 2026	Gangguan Pola Tidur		- Menetapkan jadwal tidur	DS: - Klien mengatakan bersedia mengikuti jadwal tidur yang telah disepakati dan akan berusaha tidur lebih awal DO: - Klien tampak kooperatif dalam menyusun jadwal tidur - Jam tidur pukul 23.00

				WIB - Jam bangun pukul 05.04 WIB
			- Menganjurkan menepati kebiasaan waktu tidur	DS: - Klien mengatakan akan tidur lebih awal dari biasanya dan mengurangi penggunaan gawai DO: - Klien memahami anjuran yang diberikan dan mampu menjaga konsistensi waktu tidur dan bangun - Durasi tidur 6 jam 4 menit - Penggunaan gawai 6 jam
11 Mei 2026	Gangguan Pola Tidur		- Memfasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur	DS: - Klien mengatakan merasa lebih nyaman ketika melakukan aktivitas yang menenangkan sebelum tidur DO: - Klien mampu menyebutkan aktivitas yang dapat membantu

				relaksasi sebelum tidur seperti berdoa dan mendengarkan musik
			- Mengidentifikasi faktor pengganggu tidur	DS: - Klien mengatakan tidurnya mulai membaik setelah mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur DO: - Klien tampak membatasi penggunaan gawai pada malam hari (5 jam) - Jam tidur pukul 22.30 WIB - Jam bangun pukul 05.30
12 Mei 2026	Gangguan Pola Tidur		- Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur	DS: - Klien mengatakan kualitas tidurnya sudah lebih baik dan mengurangi penggunaan gawai DO: - Skor <i>PSQI</i> menurun dari 10 menjadi 4

				- Penggunaan gawai pada malam hari sudah berkurang (4 jam) - Klien tampak lebih segar - Jam tidur 22.00 WIB - Jam bangun 05.56 WIB - Durasi tidur meningkat (7 jam 56 menit)
--	--	--	--	--

9. Evaluasi

Tgl	Diagnosa Keperawatan	Jam	Evaluasi Sumatif
8 Mei 2026	Gangguan Pola Tidur		S: - Klien mengatakan sering tidur larut malam - Klien mengatakan menggunakan gawai sekitar 8 jam per hari sebelum tidur - Klien mengatakan sulit memulai tidur pada malam hari dan sering terbangun O: - Klien tampak mengantuk - Frekuensi terbangun 3 kali - Skor PSQI 10 (kualitas tidur buruk) - Jam tidur pukul 02.00 WIB dan bangun pukul 05.00 WIB - Durasi tidur 3 jam

			- Penggunaan gawai masih tinggi (8 jam) A: Masalah gangguan pola tidur belum teratasi P: Lanjutkan intervensi - Lanjutkan identifikasi pola tidur dan faktor pengganggu tidur. - Anjurkan pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur
	Defisit Pengetahuan		S: - Klien mengatakan ingin mengetahui cara mengatur penggunaan gawai agar kualitas tidurnya lebih baik - Klien mengatakan ingin mengetahui cara meningkatkan kualitas tidur O: - Klien tampak antusias dan kooperatif selama wawancara - Klien menunjukkan kesiapan menerima informasi - Klien mampu berkomunikasi dengan baik A:

			Masalah defisit pengetahuan belum teratasi P: Lanjutkan intervensi - Menjelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan - Mengajarkan perilaku hidup sehat
9 Mei 2026	Gangguan Pola Tidur		S: - Klien mengatakan masih tidur larut malam. - Klien memahami pentingnya tidur yang cukup O: - Jam tidur pukul 01.00 WIB dan bangun pukul 05.00 WIB. - Durasi tidur meningkat menjadi 4 jam - Penggunaan gawai menurun menjadi 7 jam A: Masalah gangguan pola tidur belum teratasi P: Lanjutkan intervensi
	Defisit Pengetahuan		S: - Klien mengatakan memahami faktor risiko yang dapat memengaruhi kualitas tidur - Klien mengatakan memahami

			pentingnya tidur yang cukup - Klien menanyakan waktu yang tepat untuk menghentikan penggunaan gawai sebelum tidur - Klien mengatakan bersedia menerapkan perilaku hidup sehat yang telah diajarkan O: - Klien mampu menyebutkan kembali faktor risiko yang memengaruhi kualitas tidur - Klien mampu menjelaskan kembali manfaat tidur yang cukup - Klien aktif bertanya selama proses edukasi - Klien mampu menjelaskan kembali perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas tidur A: Masalah defisit pengetahuan teratasi P: Intervensi dihentikan
10 Mei 2026	Gangguan Pola Tidur		S: - Klien mengatakan bersedia mengikuti jadwal tidur yang telah disepakati - Klien akan berusaha tidur lebih awal O:

			- Jam tidur pukul 23.00 WIB - Jam bangun pukul 05.04 WIB - Durasi tidur meningkat menjadi 6 jam 4 menit - Penggunaan gawai menurun menjadi 6 jam A: Masalah gangguan pola tidur belum teratasi P: Lanjutkan intervensi - Pertahankan jadwal tidur yang telah dibuat - Anjurkan konsisten mengurangi penggunaan gawai
11 Mei 2026	Gangguan Pola Tidur		S: - Klien mengatakan merasa lebih nyaman setelah melakukan aktivitas relaksasi sebelum tidur - Klien mengatakan kualitas tidurnya mulai membaik O: - Penggunaan gawai berkurang menjadi 5 jam - Jam tidur pukul 22.30 WIB - Jam bangun pukul 05.30 WIB - Durasi tidur 7 jam - Klien mampu menyebutkan aktivitas relaksasi sebelum tidur

			A: Masalah gangguan pola tidur teratasi sebagian P: Lanjutkan intervensi - Anjurkan mempertahankan teknik relaksasi sebelum tidur - Lanjutkan pembatasan penggunaan gawai pada malam hari
12 Mei 2026	Gangguan Pola Tidur		S: - Klien mengatakan kualitas tidurnya sudah lebih baik - Klien mengatakan telah mengurangi penggunaan gawai O: - Skor PSQI menurun dari 10 menjadi 4 - Jam tidur pukul 22.00 WIB - Jam bangun pukul 05.56 WIB - Durasi tidur meningkat menjadi 7 jam 56 menit (8 jam) - Penggunaan gawai menurun menjadi 4 jam - Klien tampak lebih segar A: Masalah gangguan pola tidur teratasi P: Hentikan intervensi

Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Lampiran 9 Lembar Bimbingan Tugas Akhir

FORM BIMBINGAN
TUGAS AKHIR PEMBIMBING 1

Identitas Mahasiswa:

Nama : Selfi Dwi Wahyuni
NIM : 23130092
Judul TA : Implementasi Pengaturan Penggunaan Gawai Terhadap
Kualitas Tidur Pada Remaja

Identitas Pembimbing 1:

Nama : Bdn. Nora Rahmaninder, SSi.T. M.Keb
NIDN : 0613118506

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 1
15/2025 82	Konsultasi Judul (Revisi)	f
24/2025 82	Konsultasi Judul ACC	f
8/2026	Konsultasi BAB I (Revisi)	f
15/4/26	BAB 1 (Acc) BAB 2 Revisi	f
20/4 2026	BAB 2 BAB 3	f

30/4 ²⁰²⁶	Bab 1-3	f
4/5 ²⁰²⁶	ACC Bab 1-3	f
24/6/26	Bab 4,5 Revisi	f
1/7 ²⁰²⁶	Bab 4,5 Revisi	f
3/7 ²⁰²⁶	Bab 4,5 Revisi	f
3/7 ²⁰²⁸	ACC BAB 1-5 Gapkan sidang Semoga sukses	f

FORM BIMBINGAN
TUGAS AKHIR PEMBIMBING 2

Identitas Mahasiswa:

Nama : Selfi Dwi Wahyuni
 NIM : 23130092
 Judul TA : Implementasi Pengaturan Pengaturan Gawai Terhadap
Kualitas Tidur Pada Remaja

Identitas Pembimbing 2:

Nama : NS. Ardhi Henda Karmandika, M. Kep
 NIDN :

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 2
Selasa, 7/4 2026	Konsul Bab 1	
Selasa, 14/4 2026	Konsul Bab 1 AC dan BAB 2 ditinjau	
Senin, 20/4 2026	Bab 2 Bab 3	
Kamis, 30/4 2026	Ac Proposal	

29/2026 6	Revisi Bab 4	
30/2026 6	Konsul Bab 4-5	
30/26 6	Aa Srdang Hagri	

Lampiran 10 Lembar Revisi



Fakultas Vokasi
Program Studi D-3 Keperawatan

Lampiran 11: Form Revisi Naskah Tugas Akhir

LEMBAR REVISI UJIAN TUGAS AKHIR (TA)
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
AKADEMIK/.....

Nama Mahasiswa : Selki Dwi Wahyuni
NIM : 23130092
Jenis Tugas Akhir : KTI / Tm Riset Dosen / Publikasi*
Judul Tugas Akhir : Implementasi Penerapan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja
Tanggal Sidang TA : 13 Juni 2026
Ketua / Penguji 1/ Penguji 2*) : Irama Maulida, S.K.M., M.Epid

NO.	REVISI	TANGGAL REVISI	TANDA TANGAN PENGUJI
1.	Abstrak Bab 1 Paragraf 2 → Def. gangguan kualitas tidur. Bab 2 alat ukur Bab 3 definisi operasional Bab 4 definisi tabe perbandingan diawasi DO dari pengaturan gawai diperjelas. di intervensi di jadwal penggunaan gawai, kepatuhan penggunaan gawai melalui smartwatch.	~~20/7~~ Juni 2026 20/7 - 2026 acc.	

Tegal, 13 Juni 2026

Mahasiswa,

Selki
(Selki Dwi Wahyuni)
NIM. 23130092

*Coret salah satu



Fakultas Vokasi
Program Studi D-3 Keperawatan

Lampiran 11: Form Revisi Naskah Tugas Akhir

LEMBAR REVISI UJIAN TUGAS AKHIR (TA)
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
AKADEMIK 2015/2016

Nama Mahasiswa : Selly Dwi Wahyuni
NIM : 23130092
Jenis Tugas Akhir : KTI/ Tm Riset Dosen / Publikasi*
Judul Tugas Akhir : Implementasi penanganan penyakit terhadap kualitas tidur remaja
Tanggal Sidang TA : 13/7/2016
Ketua / Penguji 1/ Penguji 2* : Mr. M. Ibnu Han, M. P.

NO.	REVISI	TANGGAL REVISI	TANDA TANGAN PENGUJI
	- Sesuaikan def. operasional dgn variabel yang dibahas - tambahkan data obyektif penanganan hantaran kualitas tidur - Sesuaikan internal, efisiensi	21/7/2016	Acc Lampiran drg final T.A M. Ibnu H.

Tegal, 13 Juli 2016

Mahasiswa,

Selly

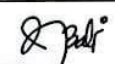
(Selly Dwi Wahyuni)
NIM. 23130092

*Coret salah satu

Lampiran 11: Form Revisi Naskah Tugas Akhir

 LEMBAR REVISI UJIAN TUGAS AKHIR (TA)
 PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
 FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
 AKADEMIK/.....

Nama Mahasiswa : Sefti Dwi Wahyuni
 NIM : 23130092
 Jenis Tugas Akhir : KTI/ Tm Riset Dosen / Publikasi
 Judul Tugas Akhir : Implementasi Pengaturan Penggunaan Gelas Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja
 Tanggal Sidang TA : 13 Juni 2026
 Ketua / Penguji 1 / Penguji 2*) : Nora Rahmanindar, S.S.T., M. Keb

NO.	REVISI	TANGGAL REVISI	TANDA TANGAN PENGUJI
1.	Absrak	21/7/2026	
2.	Bab 9,4		

Tegal, 13 Juli 2026

Mahasiswa,


 (Sefti Dwi Wahyuni)
 NIM. 23130092

*Coret salah satu