

LAMPIRAN

Lampiran 1.

Surakarta, Oktober 2011

Kepada Yth:

Responden penelitian

Di tempat

Dengan hormat

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lestari Gudawati

NIM : J 210070044

Adalah mahasiswa S-1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, akan melakukan penelitian dengan judul **“Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Senam Yoga Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar”**. Penelitian ini tidak akan memberikan pengaruh dan dampak apapun terhadap responden, namun peneliti akan merahasiakan identitas dan jawaban yang saudara berikan kepada peneliti. Demikian permohonan ini kami sampaikan atas kesediaannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Lestari Gudawati
Peneliti

Lampiran 2.

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang bernama Lestari Gudawati dengan judul “Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Senam Yoga Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar”. Saya memahami dan mengerti bahwa penelitian ini tidak berdampak buruk terhadap saya, maka dari itu saya bersedia menjadi responden penelitian.

Surakarta, Oktober 2011

Responden

(.....)

Lampiran 3.

KUESIONER PENELITIAN

PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA LANSIA SEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN SENAM YOGA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA BLULUKAN, KECAMATAN COLOMADU KABUPATEN KARANGANYAR

I. Tanggal Pengisian Kuesioner :

II. Identitas Responden

1. Responden No :(di isi oleh peneliti)
2. Nama (inisial) :(boleh tidak di isi)
3. Umur : tahun
4. Agama :
5. Jenis kelamin* : L / P
6. Pekerjaan** : - Swasta
- Pensiunan Pegawai
- Petani
- Tidak Bekerja
7. Pendidikan** : - Tidak Tamat SD
- SD
- SMP
- SMA
- Diploma
- Perguruan Tinggi

8. Status Perkawinan* : Menikah / Janda / Duda

Keterangan :

*coret yang tidak perlu

**berilah tanda centang (√)

III. Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Pilihlah jawaban yang menurut bapak/ibu sesuai dengan keadaan bapak/ibu pada nomer yang telah tersedia.
2. Tidak ada jawaban yang salah pada setiap butir kuesioner, oleh karena itu saya memohon kesediaan bapak/ibu untuk menjawab kuesioner ini dengan jujur.
3. Isilah titik-titik pada identitas sesuai dengan kondisi bapak/ibu.
4. Pilihlah dengan memberikan tanda centang (√) pada kotak yang sesuai dengan kondisi bapak/ibu. Berilah lingkaran pada nomer/ huruf pertanyaan yang sesuai dengan jawaban bapak/ibu pada lembar lembar kuesioner.

Kelompok Studi Biologik Jakarta (KSBJ)

INSOMNIA RATING SCALE


I. Lamanya tidur, berapa jam anda tidur dalam sehari? 0. = lebih dari 6.5 jam 1. = antara 5 jam 30 menit – 6 jam 29 menit 2. = antara 4 jam 30 menit – 5 jam 29 menit 3. = kurang dari 4 jam 30 menit
II. Mimpi-mimpi 0. = tidak bermimpi 1. = kadang-kadang terdapat mimpi (mimpi yang menyenangkan) 2. = selalu bermimpi (mimpi yang mengganggu) 3. = mimpi buruk
III. Kualitas dari tidur 0. = tidur dalam, sulit dibangunkan 1. = tidur sedang, tetapi sulit dibangunkan 2. = tidur sedang, tetapi mudah terbangun 3. = tidur dangkal, dan mudah terbangun
IV. Masuk tidur 0. = kurang dari 5 menit 3. = antara 31 – 44 menit 1. = antara 6 – 15 menit 4. = antara 45 – 60 menit 2. = antara 16 – 30 menit 5. = lebih dari 60 menit

<p>V. Bangun malam hari, berapa kali anda terbangun semalam?</p> <p>0. = tidak terbangun 2. = terbangun 3 – 4 kali</p> <p>1. = terbangun 1 – 2 kali 3. = lebih dari 4 kali</p>
<p>VI. Waktu untuk tidur setelah terbangun malam hari</p> <p>0. = kurang dari 15 menit 2. = antara 16 – 60 menit</p> <p>1. = antara 6 – 15 menit 3. = lebih dari 60 menit</p>
<p>VII. Bangun dini hari, pagi hari apakah anda terbangun?</p> <p>0. = tidak terdapat bangun dini hari/ bangun pada saat terbangun</p> <p>1. = setengah jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi</p> <p>2. = satu jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi</p> <p>3. = lebih dari satu jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi</p>
<p>VIII. Perasaan segar waktu bangun</p> <p>0. = perasaan segar 2. = perasaan tidak segar</p> <p>1. = tidak begitu segar</p>

Lampiran 4.

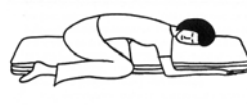
PETUNJUK OPERASIONAL SENAM YOGA

Pengertian	Terapi yoga adalah penyatuan jiwa, tubuh, dan pikiran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran.
Kebijakan	Dilakukan 20 menit (5 menit pemanasan, 10 menit gerakan inti dan 5 menit pendinginan) selama 7 hari.
Tujuan	Mengurangi ketegangan otot, menjadikan tubuh rileks, memperkuat sistem syaraf dan meringankan stres membuat tidur nyenyak sehingga dapat mengobati insomnia.
Persiapan	Memberi penjelasan apa yang akan dilakukan pada responden
Persiapan Alat	1. Tape 2. Vcd terapi yoga 3. Matras 4. Guling dan lipatan selimut 5. Bantal
Tahap Orientasi	1.Menyiapkan alat 2.Memberi salam pada responden 3.Memberikan penjelasan pada klien tentang tindakan yang akan dilakukan (tujuan dan prosedur tindakan secara singkat sesuai bahasa yang dimengerti). 4.Menanyakan persetujuan dan kesiapan responden.

<p>Prosedur</p>	<p>1. Menganjurkan responden untuk mengenakan pakaian yang longgar dan nyaman.</p> <p>2. Menganjurkan responden untuk meminum air putih sebelum latihan untuk menggantikan keringat yang keluar.</p> <p>3. Melakukan Tahap 1 (Teknik Pernapasan)</p> <p>1) Gerakan Yoga Insomnia 1</p> <p>Dengan melipat telunjuk dan jari tengah ke bantalan ibu jari, ibu jari tengah dan kelingking dibiarkan terbuka. Duduk dan lipat dagu sedikit, bengkokkan siku dan tutup lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari. Teruskan menarik napas lewat hidung kiri dan hembuskan dengan hidung kanan selama 15 atau lebih hitungan napas.</p>  <p>Gambar 1 Sumber: Ide (2008)</p> <p>Tujuan dari gerakan ini adalah memiliki efek menenangkan otak dan sistem saraf serta membantu untuk tidur.</p> <p>4. Tahap 2 (Peregangan dan Asana)</p> <p>2) Gerakan yoga insomnia 2</p>
-----------------	---

	<p>a) Peregangan posisi berdiri</p> <ol style="list-style-type: none">(1) Berdiri dengan pangkal paha terbuka lebar, kedua kaki sejajar dan tulang punggung terangkat dengan kepala dan leher mengarah lurus ke depan.(2) Tekan tumit dan jari ke lantai.(3) Tarik dan hembuskan nafas dalam-dalam beberapa kali. <p>b) Peregangan seluruh tubuh</p> <ol style="list-style-type: none">(1) Tarik nafas dalam-dalam, angkat tangan ke atas kepala dengan kedua tangan di lipat, dan berjinjit.(2) Regangkan seluruh tubuh ke arah atas.(3) Hembuskan nafas dan turunkan tangan ke samping tubuh, turunkan tumit ke lantai. <p>Ulangi sekali lagi.</p> <p>3) Gerakan yoga insomnia 4</p> <p>Pertama-tama, duduklah dengan gulungan selimut di antara kedua tumit dan tulang pinggul serta posisi lutut berpisah. Lipat tumpukan bantal di antara paha dan dekap kedepan, putar kepala ke salah satu sisi. Biarkan tulang rusuk rileks di bantal dan kedua lengan menelungkup di lantai. Rilekskan</p>
--	---

tubuh selama lima menit, putar kepala kearah sebaliknya.



Gambar 2

Sumber: Ide (2008)

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk membuat nyaman tubuh.

4) Gerakan yoga insomnia 5

Pertama-tama, duduk di lantai, pertemukan atau satukan kedua telapak kaki, dengan kedua lutut melebar. Tempatkan selimut yang telah digulung melintasi kaki dan lipat kedua ujungnya dibawah paha untuk mendukung daya angkat lutut. Berbaringlah dengan posisi tulang punggung memanjang di atas tiga sampai empat bantal untuk membantu bahu serta dada melebarkan dan membebaskan gaya grafitasi. Rilekskan perut, tahan selama beberapa menit.



Gambar 3

Sumber: Ide (2008)

5) Gerakan yoga insomnia 6

Duduk, kaki lurus kedepan, kedua tangan lurus menempel torso. Tekuk kaki kiri kearah paha kanan sedalam mungkin, tarik otot perut kedalam, tegakan punggung. Angkat tangan lurus kedepan, lalu keatas, dengan posisi jari lurus. Kedua telapak tangan saling bersentuhan, pandangan mata kearah ujung jari tangan. Bernapaslah dalam hitungan lima detik, pundak kembali diturunkan dan lakukan gerakan yang sama untuk tangan kanan dan kaki kanan. Masing-masing sisi tiga kali.



Gambar 4
Sumber: Ide (2008)

Tujuan dari gerakan ini adalah dapat menenangkan pikiran.

6) Gerakan yoga insomnia 7

Posisi tengkurap di matras atau karpet. Bungkukan badan sehingga pantat menungging diatas. Kemudian dorong pantat kebelakang, agar terjadi peregangan pada punggung. Berat badan bertumpu

pada lutut. Kedua tangan direntangkan lurus kedepan selebar bahu, tarik napas tekan kedua telapak tangan ke lantai, dahi dan lutut menempel di lantai. Tahan posisi ini selama dua puluh detik sambil bernapas normal, lalu kembali keposisi rileks. Ulangi gerakan selama tiga kali.



Gambar 5
Sumber: Ide (2008)

7) Gerakan yoga insomnia 8

Duduk bersila, telapak kaki kanan berada di atas paha kiri. Punggung tegak, perut dikencangkan, pundak rileks. Kedua tangan rileks, tangan kiri diatas tangan kanan, telapak menghadap ke atas. Mulut terkatup rapat, lidah menempel pada langit-langit. Tarik napas dalam-dalam dan hembuskan kembali lewat hidung. Lakukan latihan ini selama tiga menit.



Gambar 6
Sumber: Ide (2008)

Tujuan dari gerakan ini adalah lapangkan hati dengan gerakan ini dan fokuskan pikiran pada pernapasan agar lebih tenang dan damai.

8) Gerakan yoga insomnia 9

Berlututlah di matras, membungkuk sambil ulurkan tangan kedepan hingga menyentuh matras dan wajah menyentuh guling. Letakan pantat ke telapak kaki dan rasakan tulang punggung anda meregang. Rilekskan ke seluruh badan.




Gambar 7
Sumber: Ide (2008)

5. Tahap 3 (Yoga Nidra)

9) Gerakan yoga insomnia 10

Berbaring di lantai. Kedua kaki di luruskan, tangan rileks disamping badan. Telapak tangan menghadap ke bawah, pandangan mata mengarah ke atas. Telapak kaki lurus sejajar dengan kaki dan menghadap ke bawah. Dorong dan arahkan jari tengah tangan kanan dan kiri kearah kaki, kedua siku didorong kearah samping, dengan kedua telapak tangan menekan lantai. Pundak dan punggung dalam keadaan rileks. Tarik napas

	<p>dalam-dalam lalu hembuskan lewat hidung dalam sepuluh hitungan.</p>  <p>Gambar 8 Sumber: Ide (2008)</p> <p>Tujuan dari pergerakan ini adalah untuk relaksasi dan mengakhiri tahapan latihan yoga insomnia.</p>
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mengkaji respon responden setelah diberi senam yoga 2.Berpamitan dengan responden dan melakukan kontrak waktu untuk senam selanjutnya 3.Merapikan alat

Sumber: Ide (2008)

Lampiran 5. Data Karakteristik responden

No.	Umur		Jenis kelamin	Status Perkawinan	Pekerjaan	Pendidikan Terakhir
1	66	elderly	Perempuan	Janda	Petani	Lulus SD
2	75	Old	Laki-laki	Duda	Tidak bekerja	Tidak sekolah
3	71	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
4	71	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
5	63	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
6	74	Old	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
7	62	elderly	Perempuan	Janda	Buruh	Lulus SD
8	64	elderly	Laki-laki	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SMP
9	66	elderly	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
10	69	elderly	Laki-laki	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
11	75	Old	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
12	62	elderly	Perempuan	Kawin	Petani	Lulus SD
13	64	elderly	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
14	84	Old	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
15	68	elderly	Laki-laki	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
16	70	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
17	71	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
18	71	elderly	Laki-laki	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
19	67	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
20	61	elderly	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SMP
21	66	elderly	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
22	75	Old	Laki-laki	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
23	72	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
24	71	elderly	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
25	68	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
26	67	elderly	Laki-laki	Kawin	Petani	Lulus SD
27	75	Old	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
28	76	Old	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
29	71	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
30	67	elderly	Perempuan	Kawin	Pedagang	Lulus SD
31	81	Old	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Tidak sekolah
32	68	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
33	74	Old	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
34	76	Old	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
35	61	elderly	Laki-laki	Kawin	Petani	Lulus SMP
36	66	elderly	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
37	67	elderly	Laki-laki	Kawin	Petani	Lulus SD
38	68	elderly	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
39	73	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
40	75	Old	Laki-laki	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
41	72	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
42	61	elderly	Perempuan	Kawin	Buruh	Lulus SMP
43	77	Old	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Tidak sekolah
44	67	elderly	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
45	71	elderly	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD
46	67	elderly	Perempuan	Kawin	Petani	Lulus SD
47	66	elderly	Perempuan	Kawin	Petani	Lulus SD
48	66	elderly	Perempuan	Kawin	Tidak bekerja	Lulus SD

49	77	Old	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Tidak sekolah
50	72	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD
51	71	elderly	Perempuan	Janda	Tidak bekerja	Lulus SD

Lampiran 6. Data pre test insomia

No. res	pertanyaan								jumlah	kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	3	0	3	5	3	3	2	1	20	Berat
2	3	1	2	5	3	3	2	2	21	Berat
3	3	1	3	4	3	2	2	2	20	Berat
4	3	0	3	4	3	2	3	1	19	Berat
5	3	0	3	5	3	3	2	1	20	Berat
6	3	2	3	5	3	3	2	1	22	Berat
7	2	0	1	4	3	3	3	1	17	Sedang
8	3	0	3	5	3	3	2	1	20	Berat
9	2	1	2	3	3	2	3	2	18	Berat
10	2	0	2	4	3	2	3	2	18	Berat
11	3	0	3	4	3	2	3	1	19	Berat
12	3	1	3	4	3	2	2	2	20	Berat
13	3	1	3	5	3	2	2	2	21	Berat
14	2	0	1	4	3	3	3	1	17	Sedang
15	2	0	1	4	3	2	3	1	16	Sedang
16	3	0	3	4	3	2	3	1	19	Berat
17	3	0	3	5	3	3	2	1	20	Berat
18	3	2	3	5	3	3	2	1	22	Berat
19	2	0	1	4	3	2	3	1	16	Sedang
20	2	0	1	4	3	3	3	1	17	Sedang
21	2	0	1	3	3	2	2	1	14	Sedang
22	3	0	3	4	3	2	3	1	19	Berat
23	3	0	3	5	3	3	2	1	20	Berat
24	2	0	2	4	3	2	3	2	18	Berat
25	2	0	1	4	3	2	3	1	16	Sedang
26	2	0	1	4	3	3	2	1	16	Sedang
27	2	0	2	4	3	2	3	2	18	Berat
28	3	0	3	4	3	2	3	1	19	Berat
29	3	2	2	4	3	2	3	1	20	Berat
30	3	1	2	5	3	3	2	2	21	Berat
31	3	1	3	5	3	2	2	2	21	Berat
32	2	0	1	3	3	2	2	1	14	Sedang
33	2	0	1	2	3	2	2	1	13	Sedang
34	3	0	3	4	3	2	3	1	19	Berat
35	3	0	3	5	3	3	2	1	20	Berat
36	3	2	3	5	3	3	2	1	22	Berat
37	2	0	1	4	3	2	3	1	16	Sedang
38	2	0	1	4	3	3	3	1	17	Sedang
39	2	0	1	3	3	2	2	1	14	Sedang
40	3	0	3	4	3	2	3	1	19	Berat
41	3	0	3	5	3	3	2	1	20	Berat
42	2	0	2	5	3	2	3	1	18	Berat
43	2	0	2	4	3	2	3	2	18	Berat
44	2	0	1	3	3	2	3	2	16	Sedang
45	3	2	3	5	3	3	2	1	22	Berat
46	3	0	3	5	3	3	2	1	20	Berat

47	2	0	1	4	3	3	3	1	17	Sedang
48	2	0	2	4	3	2	3	2	18	Berat
49	3	0	3	5	3	3	2	1	20	Berat
50	2	0	1	4	3	2	3	1	16	Sedang
51	2	0	2	4	3	2	3	2	18	Berat

Lampiran 7. data post test insomia

No. res	pertanyaan								jumlah	kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	2	0	3	3	3	2	2	1	16	Sedang
2	2	0	3	3	3	2	2	1	16	Sedang
3	2	0	2	3	3	2	2	1	15	Sedang
4	1	0	2	2	2	2	2	1	12	Sedang
5	2	0	2	4	3	2	2	1	16	Sedang
6	1	1	2	2	3	2	3	0	14	Sedang
7	2	0	1	4	3	3	2	1	16	Sedang
8	2	0	3	5	3	3	1	1	18	Berat
9	2	1	1	3	1	2	2	0	12	Sedang
10	1	0	1	2	2	2	2	0	10	Sedang
11	3	0	3	4	3	2	2	1	18	Berat
12	2	1	2	3	3	2	2	1	16	Sedang
13	2	0	2	3	3	2	2	1	15	Sedang
14	1	0	2	3	3	2	2	1	14	Sedang
15	2	0	1	3	2	2	2	1	13	Sedang
16	2	0	2	3	3	2	2	0	14	Sedang
17	3	0	3	5	3	3	2	1	20	Berat
18	3	2	3	4	3	2	2	1	20	Berat
19	2	0	1	3	2	2	2	1	13	Sedang
20	2	0	1	3	2	2	2	1	13	Sedang
21	2	0	1	2	2	2	2	0	11	Sedang
22	3	0	3	4	3	2	2	1	18	Berat
23	3	0	3	4	3	2	2	1	18	Berat
24	2	0	2	3	2	1	2	1	13	Sedang
25	2	0	2	3	2	2	2	1	14	Sedang
26	2	0	2	3	3	3	2	0	15	Sedang
27	1	0	2	3	2	2	2	1	13	Sedang
28	2	0	2	3	3	2	2	1	15	Sedang
29	3	0	3	4	3	2	2	1	18	Berat
30	2	1	2	5	3	3	2	1	19	Berat
31	2	0	2	2	2	2	1	1	12	Sedang
32	1	0	1	2	2	1	1	0	8	Ringan
33	1	0	0	2	2	2	1	0	8	Ringan
34	2	0	2	3	2	3	2	1	15	Sedang
35	3	0	2	3	2	2	2	1	15	Sedang
36	2	1	2	2	2	1	2	1	13	Sedang
37	1	0	0	2	2	2	1	0	8	Ringan
38	2	0	1	3	3	3	3	1	16	Sedang
39	2	0	1	2	2	2	2	1	12	Sedang
40	2	0	2	3	2	2	3	1	15	Sedang
41	3	0	3	3	3	3	2	1	18	Berat
42	2	0	2	4	2	2	3	1	16	Sedang
43	2	0	2	3	2	2	2	1	14	Sedang
44	2	0	1	4	2	3	3	1	16	Sedang
45	3	1	3	4	3	2	2	1	19	Berat
46	2	0	2	3	2	3	1	1	14	Sedang

47	2	0	1	5	3	3	3	1	18	Berat
48	2	0	2	3	3	3	3	0	16	Sedang
49	2	0	2	3	2	3	1	1	14	Sedang
50	2	0	1	3	2	2	3	1	14	Sedang
51	2	0	2	3	2	2	2	1	14	Sedang

Lampiran 8. Hasil uji karakteristik responden

Frequencies

Statistics

Umur lansia

N	Valid	51
	Missing	0
Mean		69.7647
Minimum		61.00
Maximum		84.00

Kategori umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Elderly (59-74 tahun)	38	74.5	74.5	74.5
	Old (> 74tahun)	13	25.5	25.5	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	10	19.6	19.6	19.6
	Perempuan	41	80.4	80.4	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Status perkawinan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kawin	24	47.1	47.1	47.1
	Janda	26	51.0	51.0	98.0
	Duda	1	2.0	2.0	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Status pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak bekerja	40	78.4	78.4	78.4
	Petani	7	13.7	13.7	92.2
	Buruh	4	7.8	7.8	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak sekolah	4	7.8	7.8	7.8
Lulus SD	43	84.3	84.3	92.2
Lulus SMP	4	7.8	7.8	100.0
Total	51	100.0	100.0	

Lampiran 9. Hasil uji univariate

Pre test insomnia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	16	31.4	31.4	31.4
	Berat	35	68.6	68.6	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Post test insomnia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	3	5.9	5.9	5.9
	Sedang	37	72.5	72.5	78.4
	Berat	11	21.6	21.6	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Hasil 10. Uji normalitas data penelitian

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre test	Post test
N		51	51
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	18.4510	14.7059
	Std. Deviation	2.23887	2.85162
Most Extreme Differences	Absolute	.148	.109
	Positive	.088	.109
	Negative	-.148	-.108
Kolmogorov-Smirnov Z		1.054	.781
Asymp. Sig. (2-tailed)		.216	.576

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 11. Hasil uji bivariate

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test	18.4510	51	2.23887	.31350
	Post test	14.7059	51	2.85162	.39931

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre test & Post test	51	.588	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post test	3.74510	2.37355	.33236	3.07753	4.41267	11.268	50	.000

Lampiran12. Gambar Pelaksanaan Penelitian



