

Lampiran 1

TABULASI DATA PENELITIAN

No	Jenis Kelamin	Kode	Umur	Kode	Pendidikan	Kode	Riwayat Penyakit	Kode	Aktivitas Fisik			Kualitas Tidur	
									Jumlah METS	Kategori	Kode	Kategori	Kode
1	Perempuan	2	69 Tahun	1	SMP	2	Asam Urat	2	339	Ringan	1	Buruk	2
2	Perempuan	2	61 Tahun	1	SMP	2	Hipertensi	4	579	Ringan	1	Buruk	2
3	Perempuan	2	62 Tahun	1	SD	1	Hipertensi	4	1.314	Ringan	1	Buruk	2
4	Perempuan	2	68 Tahun	1	SMA	3	Hipertensi	4	6.396	Berat	2	Buruk	2
5	Perempuan	2	65 Tahun	1	SD	1	Hipertensi	4	3.613	Ringan	1	Buruk	2
6	Laki-laki	1	70 Tahun	1	SMA	3	DM	3	3.96	Ringan	1	Buruk	2
7	Laki-laki	1	69 Tahun	1	SMA	3	DM	3	4.476	Ringan	1	Buruk	2
8	Perempuan	2	72 Tahun	2	SMA	3	Asam Urat	2	12.693	Berat	2	Buruk	2
9	Perempuan	2	65 Tahun	1	SMA	3	Asam Urat	2	318	Ringan	1	Buruk	2
10	Perempuan	2	62 Tahun	1	SMP	2	Sehat	1	1.434	Ringan	1	Buruk	2
11	Perempuan	2	67 Tahun	1	SD	1	DM	3	8.586	Berat	2	Baik	1
12	Perempuan	2	74 Tahun	2	SD	1	Asam Urat	2	399	Ringan	1	Buruk	2
13	Perempuan	2	66 Tahun	1	SMA	3	Sehat	1	8.478	Berat	2	Baik	1
14	Laki-laki	1	72 Tahun	2	SMA	3	Sehat	1	4.026	Ringan	1	Baik	1
15	Perempuan	2	60 Tahun	1	SMA	3	Sehat	1	6.186	Berat	2	Baik	1
16	Laki-laki	1	60 Tahun	1	SMA	3	Sehat	1	3.588	Ringan	1	Baik	1
17	Laki-laki	1	69 Tahun	1	SMP	2	Sehat	1	8.586	Berat	2	Baik	1
18	Perempuan	2	60 Tahun	1	SMA	3	Sehat	1	6.612	Berat	2	Baik	1
19	Laki-laki	1	73 Tahun	2	SMP	2	Sehat	1	3.828	Ringan	1	Baik	1
20	Perempuan	2	69 Tahun	1	SMA	3	Sehat	1	6.396	Berat	2	Baik	1
21	Perempuan	2	67 Tahun	1	SMA	3	Kolesterol	5	4.476	Ringan	1	Baik	1
22	Perempuan	2	62 Tahun	1	SMA	3	Hipertensi	4	4.548	Ringan	1	Buruk	2
23	Perempuan	2	64 Tahun	1	SMA	3	Stroke	6	5.27	Ringan	1	Buruk	2

24	Perempuan	2	61 Tahun	1	SMA	3	Hipertensi	4	1.059	Ringan	1	Buruk	2
25	Laki-laki	1	64 Tahun	1	SMA	3	Sehat	1	8.586	Berat	2	Baik	1
26	Perempuan	2	62 Tahun	1	SMP	2	Kolesterol	5	2.266	Ringan	1	Buruk	2
27	Laki-laki	1	65 Tahun	1	SMA	3	Asam Urat	2	988	Ringan	1	Buruk	2
28	Perempuan	2	60 Tahun	1	SD	1	Sehat	1	6.612	Berat	2	Baik	1
29	Perempuan	2	68 Tahun	1	SMA	3	Sehat	1	4.776	Ringan	1	Baik	1
30	Laki-laki	1	68 Tahun	1	SMA	3	Sehat	1	2.88	Ringan	1	Baik	1
31	Perempuan	2	62 Tahun	1	SMA	3	Asam Urat	2	4.62	Ringan	1	Buruk	2
32	Perempuan	2	65 Tahun	1	SMP	2	Sehat	1	396	Ringan	1	Baik	1
33	Perempuan	2	65 Tahun	1	SMP	2	Sehat	1	3.504	Ringan	1	Baik	1
34	Perempuan	2	66 Tahun	1	SMP	2	Sehat	1	678	Ringan	1	Baik	1
35	Perempuan	2	68 Tahun	1	SD	1	Sehat	1	6.396	Berat	2	Baik	1
36	Perempuan	2	62 Tahun	1	SMA	3	Stroke	6	117	Ringan	1	Buruk	2
37	Perempuan	2	65 Tahun	1	SMA	3	Hipertensi	4	975	Ringan	1	Buruk	2
38	Perempuan	2	67 Tahun	1	SMP	2	Hipertensi	4	109	Ringan	1	Buruk	2

Keterangan :

Aktivitas Ringan : 27 Orang

Aktivitas Berat : 11 Orang

Kualitas Tidur Baik : 18 Orang

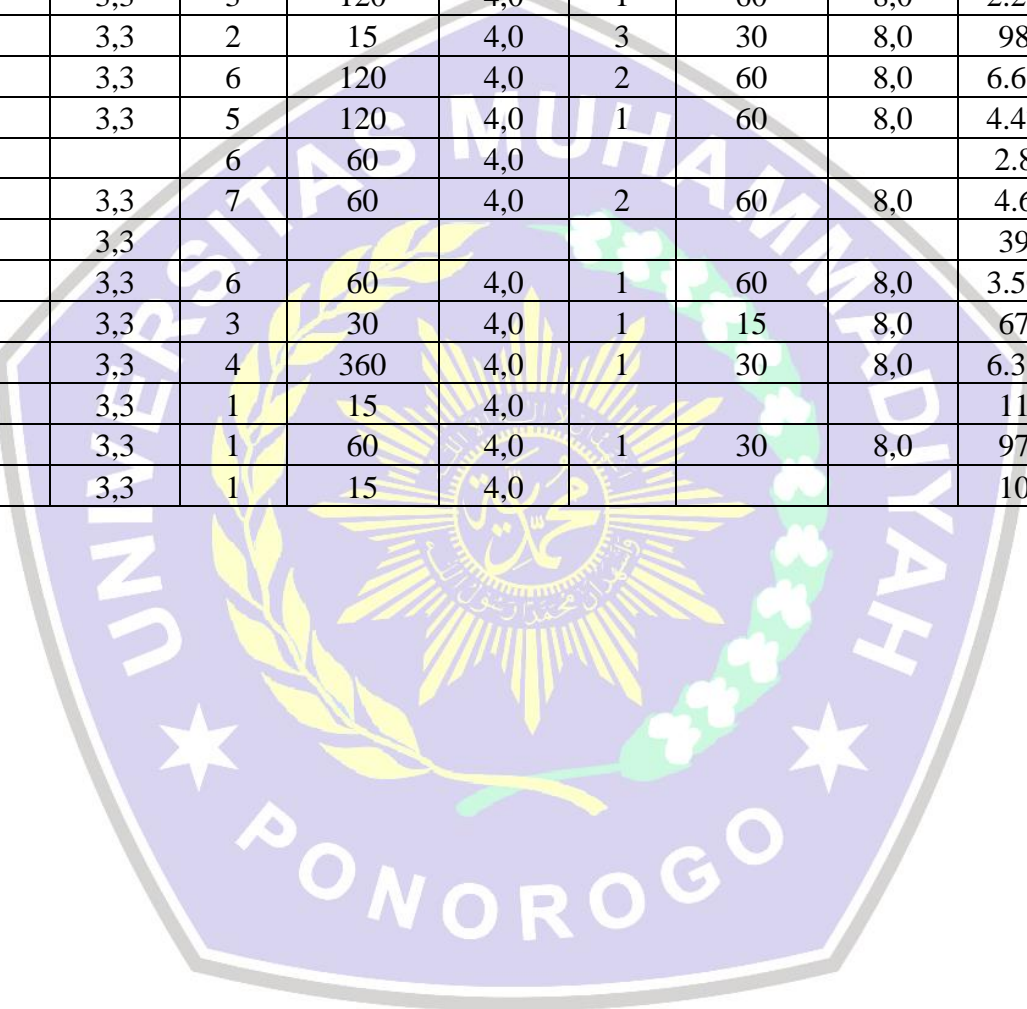
Kualitas Tidur Buruk : 20 Orang

Lampiran 2

1. Data Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Ringan			Aktivitas Sedang			Aktivitas Berat			Jumlah METS	Aktivitas Fisik	
	Hari	Menit		Hari	Menit		Hari	Menit				
1	2	15	3,3	2	15	4,0	1	15	8,0	339	Ringan	1
2	1	30	3,3	2	30	4,0	1	30	8,0	579	Ringan	1
3	3	60	3,3	2	60	4,0	1	30	8,0	1.314	Ringan	1
4	4	30	3,3	4	360	4,0	1	30	8,0	6.396	Berat	2
5	7	30	3,3	4	120	4,0	2	60	8,0	3.613	Ringan	1
6	5	240	3,3							3.96	Ringan	1
7	4	30	3,3	3	300	4,0	1	60	8,0	4.476	Ringan	1
8	7	30	3,3	5	120	4,0	5	240	8,0	12.693	Berat	2
9	2	30	3,3	1	30	4,0				318	Ringan	1
10	6	30	3,3	3	30	4,0	1	60	8,0	1.434	Ringan	1
11	7	60	3,3	6	240	4,0	3	60	8,0	8.586	Berat	2
12	2	15	3,3	1	15	4,0	2	15	8,0	399	Ringan	1
13	7	180	3,3	6	120	4,0	3	60	8,0	8.478	Berat	2
14	7	60	3,3	5	120	4,0	1	30	8,0	4.026	Ringan	1
15	7	60	3,3	7	120	4,0	3	60	8,0	6.186	Berat	2
16	6	60	3,3	4	120	4,0	2	30	8,0	3.588	Ringan	1
17	7	60	3,3	6	240	4,0	3	60	8,0	8.586	Berat	2
18	7	120	3,3	4	120	4,0	2	30	8,0	6.612	Berat	2
19	6	60	3,3	5	120	4,0	1	30	8,0	3.828	Ringan	1
20	7	30	3,3	4	360	4,0	1	30	8,0	6.396	Berat	2
21	6	60	3,3	5	120	4,0	2	30	8,0	4.068	Ringan	1
22	6	60	3,3	4	120	4,0	2	60	8,0	4.548	Ringan	1
23	5	60	3,3	5	120	4,0	3	120	8,0	5.27	Ringan	1

24	1	60	3,3	4	60	4,0				1.059	Ringan	1
25	7	60	3,3	6	240	4,0	3	60	8,0	8.586	Berat	2
26	7	15	3,3	3	120	4,0	1	60	8,0	2.266	Ringan	1
27	3	15	3,3	2	15	4,0	3	30	8,0	988	Ringan	1
28	7	120	3,3	6	120	4,0	2	60	8,0	6.612	Berat	2
29	5	120	3,3	5	120	4,0	1	60	8,0	4.476	Ringan	1
30				6	60	4,0				2.88	Ringan	1
31	5	120	3,3	7	60	4,0	2	60	8,0	4.62	Ringan	1
32	2	60	3,3							396	Ringan	1
33	4	120	3,3	6	60	4,0	1	60	8,0	3.504	Ringan	2
34	2	30	3,3	3	30	4,0	1	15	8,0	678	Ringan	1
35	4	30	3,3	4	360	4,0	1	30	8,0	6.396	Berat	2
36	1	15	3,3	1	15	4,0				117	Ringan	1
37	5	30	3,3	1	60	4,0	1	30	8,0	975	Ringan	1
38	1	15	3,3	1	15	4,0				109	Ringan	1



2. Data Kualitas Tidur

No	Pernyataan							Jumlah	Kategori	Kode
	1	2	3	4	5	6	7			
1	1	1	0	0	2	0	2	6	Buruk	2
2	1	1	1	0	2	0	3	8	Buruk	2
3	1	2	2	0	1	0	2	8	Buruk	2
4	1	0	2	0	2	0	2	7	Buruk	2
5	1	2	2	0	2	0	3	10	Buruk	2
6	1	1	1	3	1	0	2	9	Buruk	2
7	1	1	2	3	1	0	3	11	Buruk	2
8	1	1	0	2	1	0	2	7	Buruk	2
9	1	2	0	0	2	0	3	8	Buruk	2
10	1	1	0	0	2	0	2	6	Buruk	2
11	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
12	1	2	2	0	1	0	2	8	Buruk	2
13	1	1	2	0	0	0	1	5	Baik	1
14	1	1	0	0	2	0	1	5	Baik	1
15	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	1
16	1	0	1	0	0	1	1	4	Baik	1
17	1	1	2	0	0	0	1	5	Baik	1
18	1	0	1	0	0	0	1	3	Baik	1
19	1	0	1	1	1	0	1	5	Baik	1
20	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	1
21	1	1	1	0	0	0	1	4	Baik	1
22	1	1	2	0	1	0	2	7	Buruk	2
23	1	2	1	0	2	0	2	8	Buruk	2
24	1	2	2	0	2	0	3	10	Buruk	2
25	1	0	1	0	0	0	2	4	Baik	1
26	1	2	2	0	2	0	3	10	Buruk	2
27	1	1	1	1	1	0	1	6	Buruk	2
28	0	1	3	0	0	0	1	5	Baik	1
29	1	1	1	0	0	0	1	4	Baik	1
30	1	1	1	1	0	0	1	5	Baik	1
31	1	1	1	1	1	0	2	7	Buruk	2
32	1	0	2	0	0	0	2	5	Baik	1
33	0	0	2	0	0	0	1	3	Baik	1
34	1	0	3	0	0	0	1	5	Baik	1
35	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	1
36	1	2	1	0	2	0	3	9	Buruk	2
37	1	0	0	0	2	0	3	6	Buruk	2
38	1	3	0	0	2	0	3	9	Buruk	2

DATA UMUM

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	9	23.7	23.7	23.7
	Perempuan	29	76.3	76.3	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-70 Tahun	34	89.5	89.5	89.5
	>70 Tahun	4	10.5	10.5	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	6	15.8	15.8	15.8
	SMP	10	26.3	26.3	42.1
	SMA	22	57.9	57.9	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Riwayat Penyakit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	17	44.7	44.7	44.7
	Asam Urat	6	15.8	15.8	60.5
	Diabetes Melitus	3	7.9	7.9	68.4
	Hipertensi	8	21.1	21.1	89.5
	Kolesterol	2	5.3	5.3	94.7
	Stroke	2	5.3	5.3	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

DATA KHUSUS

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	27	71.1	71.1	71.1
	Berat	11	28.9	28.9	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	18	47.4	47.4	47.4
	Buruk	20	52.6	52.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

CHI-SQUARE

Aktivitas Fisik * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		Total
			Baik	Buruk	
Aktivitas Fisik	Ringan	Count	9	18	27
		Expected Count	12.8	14.2	27.0
		% within Aktivitas Fisik	33.3%	66.7%	100.0%
	Berat	Count	9	2	11
		Expected Count	5.2	5.8	11.0
		% within Aktivitas Fisik	81.8%	18.2%	100.0%
Total	Count	18	20	38	
	Expected Count	18.0	20.0	38.0	
	% within Aktivitas Fisik	47.4%	52.6%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	7.370 ^a	1	.007		
Continuity Correction ^b	5.553	1	.018		
Likelihood Ratio	7.771	1	.005		
Fisher's Exact Test				.011	.008
Linear-by-Linear Association	7.176	1	.007		
N of Valid Cases	38				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.21.

b. Computed only for a 2x2 table

Symmetric Measures

	Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal Contingency Coefficient	.403	.007
N of Valid Cases	38	

TABULASI SILANG AKTIVITAS FISIK

Jenis Kelamin * Aktivitas Fisik Crosstabulation

		Aktivitas Fisik		Total	
		Ringan	Berat		
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	7	2	9
		% of Total	18.4%	5.3%	23.7%
	Perempuan	Count	20	9	29
		% of Total	52.6%	23.7%	76.3%
Total	Count	27	11	38	
	% of Total	71.1%	28.9%	100.0%	

Riwayat Penyakit * Aktivitas Fisik Crosstabulation

		Aktivitas Fisik		Total	
		Ringan	Berat		
Riwayat Penyakit	Tidak	Count	9	8	17
		% of Total	23.7%	21.1%	44.7%
Asam Urat		Count	5	1	6
		% of Total	13.2%	2.6%	15.8%
Diabetes Melitus		Count	2	1	3
		% of Total	5.3%	2.6%	7.9%
Hipertensi		Count	7	1	8
		% of Total	18.4%	2.6%	21.1%
Kolesterol		Count	2	0	2
		% of Total	5.3%	0.0%	5.3%
Stroke		Count	2	0	2
		% of Total	5.3%	0.0%	5.3%
Total		Count	27	11	38
		% of Total	71.1%	28.9%	100.0%

TABULASI SILANG KUALITAS TIDUR

Riwayat Penyakit * Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Baik	Buruk		
Riwayat Penyakit	Tidak	Count	16	1	17
		% of Total	42.1%	2.6%	44.7%
Asam Urat		Count	0	6	6
		% of Total	0.0%	15.8%	15.8%
Diabetes Melitus		Count	1	2	3
		% of Total	2.6%	5.3%	7.9%
Hipertensi		Count	0	8	8
		% of Total	0.0%	21.1%	21.1%
Kolesterol		Count	1	1	2
		% of Total	2.6%	2.6%	5.3%
Stroke		Count	0	2	2
		% of Total	0.0%	5.3%	5.3%
Total		Count	18	20	38
		% of Total	47.4%	52.6%	100.0%



PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Tripandita No. 17 Magetan Kode Pos 63319
Telepon (0351) 8198137 Fax. (0351) 8198137
E-mail : bakesbangpol@magetan.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN/SURVEY/KEGIATAN
Nomor : 072 / 90 / 403.205 / 2022

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri No. 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor : 64 Tahun 2011;
2. Peraturan Bupati Magetan Nomor : 32 Tahun 2017 tentang Perubahan atas Peraturan Bupati Magetan Nomor : 80 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Badan Perencanaan Pembangunan Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Magetan.

Menimbang : Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal 14 Pebruari 2022 Nomor : 166/IV.4/KM-PN/2022 Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal Penelitian.

Dengan ini menyatakan **TIDAK KEBERATAN / DIJIJINKAN** untuk melaksanakan Pengambilan

Data Awal Penelitian yang diajukan oleh :

Nama : **CICI ANDRI WIDIASARI**
NIM : 18631709
Jurusan : S1 Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Tahun Akademik : 2021 - 2022
Tema / Topik : " Data Lansia dan Penyakit Terbanyak di Magetan "

Nama Penanggungjawab : Sulisty Andamoyo, S.Kep., Ns., M.Kes
Jabatan : Dekan

Lokasi : Wilayah Kerja Puskesmas Candirejo Kabupaten Magetan
(Kelurahan Kepolorejo Kecamatan Magetan Kabupaten Magetan)

Waktu Pelaksanaan : Bulan Maret s/d Mei 2022

Dengan ketentuan – ketentuan sebagai berikut

1. Dalam jangka waktu 1 x 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat dan Kepolisian setempat.
2. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan – pernyataan baik dengan lisan maupun tulisan/lukisan yang dapat melukai/menyinggung perasaan atau menghina agama, bangsa, nergara dari suatu golongan penduduk.
3. Kegiatan harus tetap mematuhi pencegahan penyebaran Covid-19 / protokol kesehatan
4. Setelah berakhirnya survey/penelitian/research dan kegiatan lain-lain, diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan survey/penelitian/research dan kegiatan lain – lain dimaksud.
5. Selesai pelaksanaan kegiatan survey/penelitian/research dan kegiatan lain-lain **diwajibkan** memberikan laporan hasil pelaksanaan kegiatan dan atau menyerahkan 1 (satu) eksemplar hasil kegiatan kepada **Bakesbangpol dan Bappeda Litbang Setdakab. Magetan.**
6. Surat keterangan ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak memenuhi Ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Magetan, 21 Pebruari 2022
KEPALA BAKESBANGPOL
KABUPATEN MAGETAN
Drs. CHANIF TRI WAHYUDI, M.Si
Pembina Tk. I
NIP. 19721001 199203 1 004

Tembusan Yth :

- 1 Sdr Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan
- 2 Sdr Kepala Puskesmas Candirejo Kabupaten Magetan
- 3 Sdr Kepala Kelurahan Kepolorejo Kecamatan Magetan Kabupaten Magetan

Lampiran 4

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.166/ER/KEPK/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : CICI ANDRI WIDIASARI
Principal In Investigator

Nama Institusi : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Purna Karya Bhakti
Tawanganom Magetan"

"The Relationship between Physical Activity and Sleep Quality for Elderly at Posyandu Purna Karya
Bhakti Tawanganom Magetan"

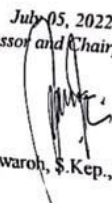
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 05 Juli 2022 sampai dengan tanggal 05 Juli 2023.

This declaration of ethics applies during the period July 05, 2022 until July 05, 2023.

July 05, 2022
Professor and Chairperson,


Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep.



PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Tripandita No. 17 Magetan Kode Pos 63319
Telepon (0351) 8198137 Fax. (0351) 8198137
E-mail : bakesbangpol@magetan.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN/SURVEY/KEGIATAN

Nomor : 072 / 357 / 403.205 / 2022

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri No. 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor : 64 Tahun 2011;
2. Peraturan Bupati Magetan Nomor : 32 Tahun 2017 tentang Perubahan atas Peraturan Bupati Magetan Nomor : 80 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Badan Perencanaan Pembangunan Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Magetan.

Menimbang : Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal 22 Juni 2022 Nomor : 412/IV.6/KM-PN/2022 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian.

Dengan ini menyatakan **TIDAK KEBERATAN / DIJUKAN** untuk melaksanakan Penelitian

yang diajukan oleh :

Nama : CICI ANDRI WIDIASARI
NIM : 18631709
Program Studi : S1 Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Tahun Akademik : 2021 / 2022
Judul : " Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Magetan. "

Nama Penanggungjawab : Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes
Jabatan : Dekan
Lokasi : Wilayah Kerja Puskesmas Candirejo Kabupaten Magetan (Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kel. Tawanganom Kec. Magetan Kab. Magetan)
Waktu Pelaksanaan : Bulan Juli s/d Agustus 2022

Dengan ketentuan – ketentuan sebagai berikut

1. Dalam jangka waktu 1 x 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat dan Kepolisian setempat.
2. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesucilaan serta menghindari pernyataan – pernyataan baik dengan lisan maupun tulisan/lukisan yang dapat melukai/menyinggung perasaan atau menghina agama, bangsa, hegara dari suatu golongan penduduk.
3. Kegiatan harus tetap mematuhi pencegahan penyebaran Covid-19 / protokol kesehatan
4. Setelah berakhirnya survey/penelitian/research dan kegiatan lain-lain, diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan survey/penelitian/research dan kegiatan lain – lain dimaksud.
5. Selesai pelaksanaan kegiatan survey/penelitian/research dan kegiatan lain-lain diwajibkan memberikan laporan hasil pelaksanaan kegiatan dan atau menyerahkan 1 (satu) eksemplar hasil kegiatan kepada Bakesbangpol Kab. Magetan dan Bappeda Litbang Setdakab. Magetan.
6. Surat keterangan ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak memenuhi Ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Magetan, 27 Juni 2022
KEPALA BAKESBANGPOL
KABUPATEN MAGETAN
BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK
Drs. CHANIF TRI WAHYUDI, M.Si
Pembina Tk. I
NIP. 19721001 199203 1 004

Tembusan Yth :

1. Sdr Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan
2. Sdr Kepala Puskesmas Candirejo Kabupaten Magetan
3. Sdr Kepala Kelurahan Tawanganon Kec. Magetan Kab. Magetan

Lampiran 6



PEMERINTAH KABUPATEN MAGETAN
KECAMATAN MAGETAN
KELURAHAN TAWANGANOM
Jl. Timor No. 49 ☎ (0351) 891284
M A G E T A N – 63312

SURAT KETERANGAN
Nomor : 474 / 243 / 403.406.05/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ARIEF NUGROHO, ST
Jabatan : KASI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT KELURAHAN
TAWANGANOM

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : CICI ANDRI WIDIASARI
NIK : 3520065704000002
Tempat Tgl Lahir/Umur : Magetan, 17 April 2000
Jenis kelamin : Perempuan
Status : Belum Kawin
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi : S-1 Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Alamat : Tawanganom Rt 02 Rw 04
Kel. Tawanganom, Kec / Kab Magetan
Keterangan : Bahwa Orang Tersebut diatas Benar-Benar telah melakukan Penelitian yang berjudul * Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Magetan * di lingkungan Rw 05 Kelurahan Tawanganom selama 3 hari dari tanggal 4 Juli sampai 11 Juli 2022
Kegunaan : Untuk persyaratan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magetan, 20 Juli 2022
An LURAH TAWANGANOM
Kasi Pemberdayaan Masyarakat

ARIEF NUGROHO, ST
Penata Tk I
NIP.19730505 200212 1 007



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
LEMBAGA LAYANAN PERPUSTAKAAN
Jalan Budi Utomo 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
Telp (0352) 481124, 487662 Fax (0352) 461796,
Website: library.umpo.ac.id
TERAKREDITASI A
(SK Nomor 00137/LAP.PT/III.2020)

SURAT KETERANGAN
HASIL SIMILARITY CHECK KARYA ILMIAH MAHASISWA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Dengan ini kami nyatakan bahwa karya ilmiah dengan rincian sebagai berikut:

Nama : Cici Andri Widasari

NIM : 18631709

Prodi : S1 Keperawatan

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan

Dosen pembimbing :

1. Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.M.Kep
2. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.M.Kes

Telah dilakukan check plagiasi berupa Skripsi di L2P Universitas Muhammadiyah Ponorogo dengan prosentase kesamaan sebesar 20 %

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 2 Agustus 2022
Petugas pemeriksa



(Mohamad Ulil Albab, SIP)
NIK.1989092720150322

Nb: Dosen pembimbing dimohon untuk mengecek kembali keaslian soft file karya ilmiah yang telah diperiksa melalui Turnitin perpustakaan

PENJELASAN PENELITIAN

Saya CICI ANDRI WIDIASARI, Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dengan NIM 18631709, sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan yang Berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan” Pembimbing Saya Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep,dan Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di desa kebaran magetan kecamatan magetan kabupaten magetan. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan pengisian kuesioner ini membutuhkan waktu 10-15 menit.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan, referensi, informasi dan masukan bagi profesi keperawatan dalam mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia. Penulis akan menghormati hak-hak responden seperti *anonymity* (tanpa nama), *justice* and *inklusiveness* (keadilan dan keterbukaan), serta akan merahasiakan setiap jawaban dan identitas responden. Semua data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan responden.

Melalui penelitian ini, penulis sangat berharap bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian. Atas ketersediaan serta partisipasinya saya mengucapkan terimakasih.

Hormat saya

Penulis

CICI ANDRI WIDIASARI
NIM. 18631709

Informed Consent

Mendapatkan Persetujuan Setelah Penjelasan

(penjelasan sebelum penelitian/PSP):

Informasi esensial untuk calon peserta penelitian

(WHO-CIOMS 2016)

Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan

Jenis Penelitian : Kuantitatif

Nama Peneliti : Cici Andri Widiyanti

Alamat Peneliti : Tawanganom RT 02/RW 04 Magetan

Tempat penelitian : Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan

Sebelum meminta persetujuan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami individu (Lihat Pedoman 9):

1. Tujuan penelitian, metode, prosedur yang harus dilakukan oleh peneliti dan peserta, dan penjelasan tentang bagaimana penelitian berbeda dengan perawatan medis rutin (Pedoman 9)

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lanjut usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti. Penelitian ini akan dilakukan kurang lebih selama 1 minggu. Untuk lansia akan kami beri pertanyaan berbentuk kuesioner tentang aktivitas fisik isi Kuesioner ini tentang durasi, jenis dan frekuensi seseorang melakukan aktivitas dalam jangka waktu, misalkan selama 7 hari terakhir. dan untuk kualitas tidur isi kuesioner ini tentang kualitas tidur subyektif, litensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif, gangguan tidur, penggunaan obat tidur,

gangguan konsentrasi. Jika hasil belum dapat disimpulkan maka kami akan menemui anda kembali untuk mengisi Kuesioner.

2. Bahwa individu diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, alasan untuk mempertimbangkan individu yang sesuai untuk penelitian, dan partisipasi tersebut bersifat sukarela (Pedoman 9);

Lansia yang mengikuti kegiatan posyandu lansia secara rutin. Lansia diminta untuk berpartisipasi sebagai subjek karena merupakan lansia yang melakukan aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Bila anda setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, anda diminta untuk menandatangani dan menuliskan tanggal pada lembar konfirmasi persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

3. Bahwa individu bebas untuk menolak untuk berpartisipasi dan bebas untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa penalti atau kehilangan imbalan yang berhak ia dapatkan (Pedoman 9);

Jika Anda memutuskan untuk tidak berpartisipasi maka hal ini tidak akan mempengaruhi perawatan medis anda. Keikutsertaan Anda pada penelitian ini bersifat sukarela. Anda memiliki hak penuh untuk mengundurkan diri atau menyatakan batal untuk berpartisipasi kapan saja

4. Lama waktu yang diharapkan dari partisipasi individu (termasuk jumlah dan lama kunjungan ke pusat penelitian dan jumlah waktu yang diperlukan) dan kemungkinan penghentian penelitian atau partisipasi individu di dalamnya; Penelitian ini akan dilakukan selama kurang lebih 1 minggu, dengan sekali pengisian Kuesioner.

5. Apakah uang atau bentuk barang material lainnya akan diberikan sebagai imbalan atas partisipasi individu. Jika demikian, jenis dan jumlahnya, dan bahwa waktu yang dihabiskan untuk penelitian dan ketidaknyamanan lainnya yang dihasilkan dari partisipasi responden akan diberi kompensasi yang tepat, Moneter atau non-moneter (Pedoman 13).

Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, anda dapat berperan penting untuk membuktikan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lanjut usia di posyandu lansia purna karya bhakti tawanganom magetan

Dengan demikian secara tidak langsung anda akan membantu lansia mengetahui aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

6. Bahwa, setelah selesainya penelitian ini, peserta akan diberitahu tentang hasil penelitian secara umum, jika mereka menginginkannya; Hasil Kuesioner akan kami berikan kepada anda.
7. Bahwa setiap lansia selama pengumpulan data biologis dan data terkait kesehatan mereka akan mendapat informasi dan data yang menyelamatkan jiwa dan data klinis penting lainnya tentang masalah kesehatan penting yang relevan (lihat juga Pedoman 11);

Semua data atau informasi dari anda akan kami simpan dengan aman.

8. Temuan yang tidak diminta/diharapkan akan diungkapkan jika terjadi (Pedoman 11);

Pada penelitian ini dilakukan pengisian Kuesioner tentang aktivitas fisik dan kualitas tidur.

9. Bahwa peserta memiliki hak untuk mengakses data klinis mereka yang relevan yang diperoleh selama studi mengenai permintaan (kecuali komite etik riset telah menyetujui sementara atau permanen, data tidak boleh diungkapkan. Dalam hal mana peserta harus diberitahu, dan diberikan, alasannya)

Anda sebagai subjek memiliki hak untuk mengakses data anda.

10. Rasa sakit dan ketidaknyamanan akibat intervensi eksperimental, risiko dan bahaya yang diketahui, terhadap individu (atau orang lain) yang terkait dengan partisipasi dalam penelitian ini. Termasuk risiko terhadap kesehatan atau kesejahteraan kerabat langsung peserta (Pedoman 4);

Penelitian ini mempunyai risiko yang sangat kecil, karena tidak dilakukan tindakan apapun terhadap anda. Apabila anda merasa tidak nyaman saat melakukan pengisian kuesioner, anda berhak untuk menghentikannya.

11. Manfaat klinis potensial, jika ada, karena berpartisipasi dalam penelitian ini (Pedoman 4 dan 9)

Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, anda dapat berperan penting untuk membuktikan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lanjut usia di posyandu lansia purna karya bhakti tawanganom magetan. Dengan

demikian, secara tidak langsung anda sudah membantu lansia lain untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lanjut usia

12. Manfaat yang diharapkan dari penelitian kepada masyarakat atau masyarakat luas, atau kontribusi terhadap pengetahuan ilmiah (Pedoman 1);

Penelitian terkait dengan aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Penelitian ini di Indonesia belum banyak. Hasil penelitian ini diharapkan memberi informasi yang berharga pada lansia yang lain.

13. Bagaimana transisi ke perawatan setelah penelitian disusun dan sampai sejauh mana mereka akan dapat menerima intervensi studi pasca uji coba yang bermanfaat dan apakah mereka akan diharapkan untuk membayarnya (Pedoman 6 dan 9);

Penelitian ini hanya bersifat untuk memperoleh data melalui keterangan yang anda berikan. Jika penelitian ini berakhir dan sudah didapatkan hasil/kesimpulannya, maka data yang sudah kami peroleh akan kami hapus/dimusnahkan. Selama proses pengambilan data, anda tidak dikenakan biaya apapun.

14. Risiko menerima intervensi yang tidak terdaftar jika mereka menerima akses lanjutan terhadap intervensi studi sebelum persetujuan peraturan (Pedoman 6);

Tidak ada intervensi

15. Intervensi atau pengobatan alternatif yang tersedia saat ini;

Tidak ada intervensi

16. Informasi baru yang mungkin terungkap, baik dari penelitian itu sendiri atau sumber lainnya (Pedoman 9);

Penelitian terkait topik ini sangat terbatas. Hasil penelitian ini memiliki novelty dalam bidang keperawatan.

17. Ketentuan yang akan dibuat untuk memastikan penghormatan terhadap privasi peserta, dan untuk kerahasiaan catatan yang mungkin dapat mengidentifikasi peserta (Pedoman 11 dan 22);

Semua informasi bersifat rahasia. Subjek dalam bentuk inisial.

18. Batasan, legal atau lainnya, terhadap kemampuan peneliti untuk menjaga kerahasiaan aman, dan kemungkinan konsekuensi dari pelanggaran kerahasiaan (Pedoman 12 dan 22);

Semua data akan dirahasiakan.

19. Sponsor penelitian, afiliasi institusional para peneliti, dan sifat dan sumber pendanaan untuk penelitian, dan, jika ada, konflik kepentingan peneliti, lembaga penelitian dan komite etika penelitian dan bagaimana konflik ini akan terjadi. Dikelola (Pedoman 9 dan 25);

Tidak ada sponsor

20. Apakah peneliti hanya sebagai peneliti atau selain peneliti juga dokter peserta (Guideline 9);

Sebagai peneliti

21. Kejelasan tingkat tanggung jawab peneliti untuk memberikan perawatan bagi kebutuhan kesehatan peserta selama dan setelah penelitian (Pedoman 6);

Prosedur ini akan menimbulkan perasaan pasien dieksplorasi. Pada beberapa kasus proses pengisian Kuesioner akan menimbulkan rasa tidak nyaman. Sampai sejauh ini, belum pernah dijumpai adanya penolakan dari responden untuk dilakukan penelitian mendalam.

22. Bahwa pengobatan dan rehabilitasi akan diberikan secara gratis untuk jenis cedera terkait penelitian tertentu atau untuk komplikasi yang terkait dengan penelitian, sifat dan durasi perawatan tersebut, nama layanan medis atau organisasi yang akan memberikan perawatan. Selain itu, apakah ada ketidakpastian mengenai pendanaan perawatan tersebut (Pedoman 14);

Tidak ada intervensi pada penelitian ini.

23. Dengan cara apa, dan oleh organisasi apa, peserta atau keluarga peserta atau orang-orang yang menjadi tanggungan akan diberi kompensasi atas kecacatan atau kematian akibat luka tersebut (atau perlu jelas bahwa tidak ada rencana untuk memberikan kompensasi semacam itu) (Pedoman 14) ;

Tidak ada intervensi. Tidak ada kompensasi.

24. Apakah atau tidak, di negara tempat calon peserta diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, hak atas kompensasi dijamin secara hukum;

Ada

25. Bahwa komite etika penelitian telah menyetujui protokol penelitian (Pedoman 23);

Ya, Subjek dapat menghubungi Komite Etik Penelitian Kesehatan FIK UMPO.

26. Bahwa mereka akan diinformasikan dalam kasus pelanggaran protokol dan bagaimana keselamatan dan kesejahteraan mereka akan terlindungi dalam kasus seperti itu (Pedoman 23).

Ya, subjek akan disampaikan kepada Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dalam kasus tertentu, sebelum meminta persetujuan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami individu:

1. Untuk percobaan terkontrol, penjelasan tentang fitur rancangan penelitian (misalnya randomisasi, atau tersamar ganda), bahwa peserta tidak akan diberi tahu tentang perlakuan yang ditugaskan sampai penelitian selesai dan samaran sudah dibuka;

Pada penelitian ini bukan merupakan penelitian tersamar. Semua informasi akan diinformasikan secara jelas kepada anda.

2. Apakah semua informasi penting diungkapkan dan, jika tidak, bahwa mereka diminta untuk setuju untuk menerima informasi yang tidak lengkap dan informasi lengkap akan diberikan sebelum hasil studi dianalisis dan peserta diberi kemungkinan untuk menarik data mereka yang dikumpulkan di bawah studi ini (Pedoman 10);

Seluruh informasi terkait dengan penelitian ini akan diinformasikan secara jelas. Jika Anda merasa informasi yang Anda berikan kurang, maka anda dapat menarik informasi tersebut.

3. Kebijakan sehubungan dengan penggunaan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga, dan tindakan pencegahan untuk mencegah pengungkapan

hasil uji genetik peserta terhadap keluarga dekat atau kepada orang lain (misalnya perusahaan asuransi atau pengusaha) tanpa Persetujuan peserta (Pedoman 11);

Penelitian ini hanya sebatas pengisian kuesioner

4. Kemungkinan penelitian menggunakan, langsung atau sekunder, catatan medis peserta dan spesimen biologi yang diambil dalam perawatan klinis; Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan data sekunder seperti catatan medis ataupun specimen.
5. Untuk pengumpulan, penyimpanan dan penggunaan bahan biologi dan data terkait kesehatan, informed consent yang luas akan diperoleh, yang harus menentukan: tujuan biobank, kondisi dan lama penyimpanan; Aturan akses ke biobank; Cara donor dapat menghubungi kustodian biobank dan dapat tetap mendapat informasi tentang penggunaan masa depan; Penggunaan bahan yang dapat diperkirakan, terlepas dari studi yang sudah benar-benar didefinisikan atau diperluas ke sejumlah keseluruhan atau sebagian tidak terdefinisi; Tujuan yang dimaksudkan untuk penggunaan tersebut, baik untuk penelitian, dasar atau penerapan, atau juga untuk tujuan komersial, dan apakah peserta akan menerima keuntungan moneter atau lainnya dari pengembangan produk komersial yang dikembangkan dari spesimen biologisnya; Kemungkinan temuan yang tidak diminta dan bagaimana penanganannya; Pengamanan yang akan diambil untuk melindungi kerahasiaan serta keterbatasan mereka, apakah direncanakan bahwa spesimen biologi yang dikumpulkan dalam penelitian akan hancur pada kesimpulannya, dan jika tidak, rincian tentang penyimpanan mereka (di mana, bagaimana, untuk berapa lama, dan disposisi nal) dan kemungkinan penggunaan masa depan, bahwa peserta memiliki hak untuk memutuskan penggunaan masa depan tersebut, menolak penyimpanan, dan menghancurkan materi yang tersimpan (Pedoman 11 dan 12);

Dalam penelitian ini tidak menggunakan specimen biologi.

6. Bila wanita usia subur berpartisipasi dalam penelitian terkait kesehatan, informasi tentang kemungkinan risiko, jika mereka hamil selama penelitian, untuk diri mereka sendiri (termasuk kesuburan di masa depan), kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka; Dan jaminan akses terhadap tes kehamilan, metode kontrasepsi yang efektif dan aman, aborsi legal sebelum terpapar intervensi teratogenik atau mutagenik potensial. Bila kontrasepsi yang efektif dan / atau aborsi yang aman tidak tersedia dan tempat studi alternatif tidak layak dilakukan, para wanita harus diberi informasi tentang:
 - Risiko kehamilan yang tidak diinginkan;
 - Dasar hukum untuk melakukan aborsi;

- Mengurangi bahaya akibat aborsi yang tidak aman dan komplikasi selanjutnya;
- Kalau kehamilan diteruskan/tidak dihentikan, jaminan tindak lanjut untuk kesehatan mereka sendiri dan kesehatan bayi dan anak dan informasi yang kesulitan untuk menentukan sebab bila ada kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 18 dan 19);

Penelitian ini tidak menerapkan intervensi apapun, sehingga mengandung risiko yang kecil bagi Anda yang tergolong perempuan usia produktif, atau dalam keadaan hamil.

7. Ketika mengenai wanita hamil dan menyusui, risiko partisipasi dalam penelitian terkait kesehatan untuk diri mereka sendiri, kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka, apa yang telah dilakukan untuk memaksimalkan potensi keuntungan individual dan meminimalkan risiko, bukti mengenai risiko dapat tidak diketahui atau kontroversial, dan seringkali sulit untuk menentukan sebab kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 4 dan 19);

Penelitian ini tidak menerapkan intervensi apapun sehingga mengandung risiko yang kecil bagi Anda yang tergolong perempuan usia produktif, atau dalam keadaan hamil.

8. Ketika mengenai korban bencana yang sebagian besar berada di bawah tekanan, perbedaan antara penelitian dan bantuan kemanusiaan (Pedoman 20); dan

Penelitian ini dilakukan pada daerah yang aman dan tidak rawan bencana.

9. Ketika penelitian dilakukan di lingkungan online dan menggunakan alat online atau digital yang mungkin melibatkan kelompok rentan, informasi tentang kontrol privasi dan keamanan yang akan digunakan untuk melindungi data mereka; Dan keterbatasan tindakan yang digunakan dan risiko yang mungkin ada meskipun ada pengamanan (Pedoman 22).

Penelitian ini bersifat offline. Data yang kami peroleh melalui pengisian kuesioner.

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)

Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan

Peneliti : Cici Andri Widiyasari
Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, telah mendapatkan penjelasan prosedur penelitian dan menyatakan *(SETUJU/TIDAK SETUJU) untuk berpartisipasi dalam proses pengambilan data penelitian dan memberikan informasi yang diperlukan oleh peneliti. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari penelitian dengan judul diatas. Saya telah diberitahu bahwa kerahasiaan data pribadi saya akan sangat dijaga dan data yang diperoleh hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kesediaan maupun penolakan untuk berpartisipasi dalam proses pengambilan data penelitian ini tidak merugikan saya. Saya mengerti bahwa tujuan penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi tenaga kesehatan dan unit pelayanan kesehatan.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Ponorogo, _____ 2021

Peneliti

Responden

CICI ANDRI WIDIASARI
NIM. 18631709

(_____)

*) Coret yang tidak perlu

KUESIONER AKTIVITAS FISIK
International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

No Responden :

Tanggal Pengisian :

Petunjuk Pengisian

1. Semua pertanyaan harus dijawab.
2. Berilah tanda checklist (✓) pada tempat yang disediakan dan istilah titik-titik jika ada pertanyaan yang harus jawab.
3. Setiap pertanyaan diisi dengan suatu jawaban.
4. Bila ada yang kurang dimengerti dapat ditanyakan pada peneliti.

A. Identitas Responden

1. Nama Inisial :
2. Jenis Kelamin : Perempuan Laki-laki
3. Umur :
4. Pendidikan : SD SMP SMA
Lainnya.....
5. Status Perkawinan : Menikah Tidak Menikah
6. Riwayat Penyakit :

B. Kuesioner Aktivitas Fisik

1. Selama 7 hari terakhir, dalam berapa hari anda melakukan aktivitas fisik yang berat. Contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat?

_____ hari dalam seminggu

Tidak ada aktivitas berat → lanjut pertanyaan nomor 3

2. Berapa lama waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik yang berat tersebut?

_____jam_____menit/hari

Tidak tahu/tidak pasti

3. Selama 7 hari terakhir, dalam berapa hari anda melakukan aktivitas fisik yang sedang?

_____ hari dalam seminggu

Tidak ada aktivitas berat → lanjut pertanyaan nomor 5

4. Berapa lama waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang tersebut?

_____ jam _____ menit/hari

Tidak tahu/tidak pasti

5. Selama 7 hari terakhir, dalam berapa hari anda berjalan selama paling tidak 10 menit dalam satu waktu?

_____ hari dalam seminggu

Tidak ada aktivitas berat → lanjut pertanyaan nomor 7

6. Berapa lama waktu yang biasanya anda habiskan untuk berjalan dalam hari-hari tersebut?

_____ jam _____ menit/hari

Tidak tahu/tidak pasti

7. Selama 7 hari terakhir, dalam berapa hari anda menghabiskan waktu dengan duduk selama hari kerja?

_____ jam _____ menit/hari

Tidak tahu/tidak pasti

Contoh Aktivitas Fisik:

Rumus IPAQ :

Walking MET-menit/minggu = 3,3 x waktu berjalan (dalam menit) x jumlah hari.

Moderate MET menit/minggu = 4,0 x waktu melakukan aktivitas fisik sedang (dalam menit) x jumlah hari.

Virgorous MET-menit/minggu = 8,0 x waktu melakukan aktivitas fisik berat (dalam menit) x jumlah hari.

1. Ibu R :

1	2	3	4	5	6	7
1 hari	30 menit	4 hari	6 jam	4 hari	30 menit	1 jam

Hasil :

$$3,3 \times 30 \times 4 = 396$$

$$4,0 \times 360 \times 4 = 5.760$$

$$8,0 \times 30 \times 1 = 240$$

$$= 6.396 \text{ (aktivitas berat)}$$



KUESIONER KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

DATA UMUM

1. Usia :
2. Jenis kelamin :
3. BB :
4. TB :
5. Obat yang dikonsumsi :

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

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari ? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur)				

	Jumlah Jam Tidur Per malam mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam				
5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Sulit bernafas dengan baik				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain.....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat Tidur				
7.	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar

8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

Keterangan kolom nilai skor:

≤ 5 = Baik

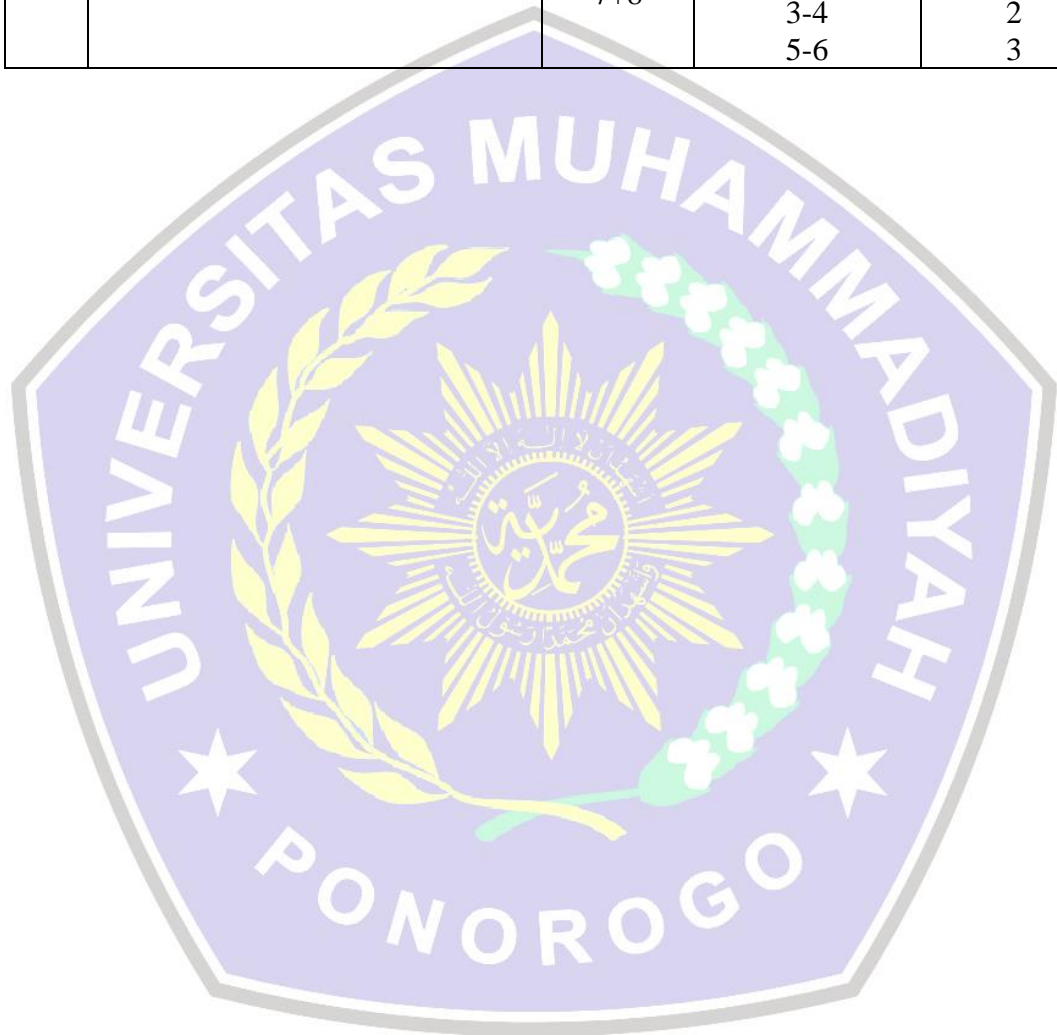
> 5 = Buruk



Kisi - Kisi Kuesioner PSQI Tabel 2

No.	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1.	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2.	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3.	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4.	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5.	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6.	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3

7.	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
		2x Seminggu	2	
			>3x Seminggu	3
		8	Tidak Antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
			Besar	3
		7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3



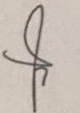
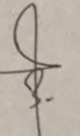
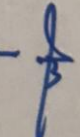
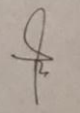


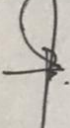
Lampiran 13







Lampiran 14

LEMBAR KONSULTASI

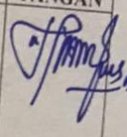
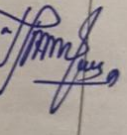
NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	25/9/2021	Konsul judul	
2	2/10/2021	Kuesioner	
3.	9/10/2021	Kuesioner Aktivitas fisik (GPA &) - cocok y laura? - pendataan / pengumpulan	
4.	19/11/2021	Bangun teori terkait Akutibus of Kualitas hidup → mantapkan kerangka teori keiri Kuesioner ?	
5	8/1/2021	Alat uji → Kuesioner Kuesioner	
6	15/1/2022	DO -Kategori Variabel -Konsul keseluruhan	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
7	22/1 - 2022	Pamflet Aes Siapkan ugm.	

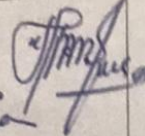
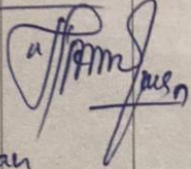
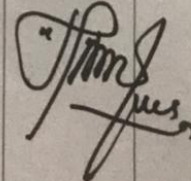
ONOROG

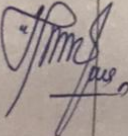
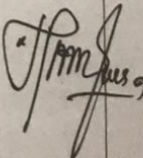
NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
7	22/1 - 2022	Prinsip Ase Graphkan ugm.	
8	18/7/22	Opini berdasarkan data Naras yg diulang? Suara → terni	
9	23/7/22.	Hitung Rata-rata Perubahan skala nominal.	
10.	27/7/22	Prinsip Ase	

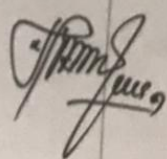
LEMBAR KONSULTASI

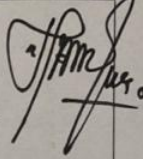
NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
		Judul : hub. aktivitas pinda & kualitas tidur & lanjut usia .	
	5/21 /10	Bab 1 - Cek penulisan, lihat panduan - Keaslian penelitian => sertakan talun penelitian - konsul selanjutnya sertakan bab 2 - Hasil corekni dari dosen tetap. & sertakan beserta revisinya	

UNOROG

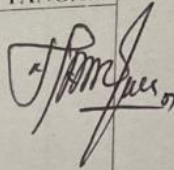
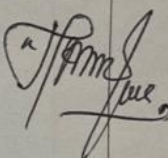
NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	9/21 /10	<u>Bab. 1 :</u> - cek panduan, keaslian penulis - lanjutkan ke bab 2.	
	30/21 /10	<u>Bab 2</u> - Cek penulis - Rapihan penomoran - Tambahkan kajian ke-Islaman. Selanjutnya lanjutkan & ubahlah bab 3 dan bab 4	
	28/21 /12	Lanjutkan bab 3 dan 4.	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	11/22 1	<u>Bab 3</u> - cek penulisan <u>Bab 4</u> - Lihat panduan - cek penulisan, typo, istilah - asing dicetak miring lampiran keisiorer & akan digunakan *Kriteria popularitas dan sampelnya blm dijelaskan	
	20/22 1	*Tolong ditambahkan teori pengukurannya kualitas fidur pd bab tujuan pustaka di bab 2 blm ada.	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
		<p>① keener IPAC yg dilampirkan apakah sdh sesuai dg aslinya?</p> <p>② Bab A metode : u/ sampel apakah total sampling / purposive sampling? mana yg di pilih peneliti sesuai dg kemampuan dan kemampuan</p> <p>③ Selanjutnya konsul kesimpulan, lengkapi draft.</p>	
		<p><u>Acc</u></p>	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	19/22 /7	<p><u>Bab 5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki semi saos - Kajian ke-Islaman bli adz. - Perluaya referensi <p><u>Bab 6</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Celi di kajian penelitian manfaat <p>Daftar pustaka?</p> <p>Tulisan celi lagi hurufnya !!</p> <p>TNR. 20</p>	

SONOROGO

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	25/22 /7	Cek penulisan Times New Roman 12 Tiba-tiba saya koreksi jika belum diperbaiki!	
	28/22 /7	- Perbaiki semua cara - percaya rekan dan pembalasan	
	1/2 /8	Silahkan uji	