

Lampiran 1

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada

Yth. Calon responden penelitian

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya sebagai mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, bahwa saya mengadakan penelitian ini untuk menyelesaikan tugas akhir program DIII Keperawatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Peran Keluarga dalam mencegah gangguan tidur (Insomnia) pada Lansia. Sehubungan dengan hal di atas saya mengharapkan kesediaan anda untuk memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang ada dalam angket sesuai dengan pendapat anda sendiri tanpa dipengaruhi oleh pihak lain sesuai dengan petunjuk. Saya menjamin kerahasiaan pendapat anda. Identitas dan informasi yang anda berikan hanya digunakan untuk mengembangkan ilmu keperawatan dan tidak digunakan untuk maksud-maksud lain.

Partisipasi anda dalam penelitian ini bersifat bebas. Anda bebas ikut atau tidak tanpa sanksi apapun. Atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,  
Peneliti

**DIWAN REDİYANA**  
**11612081**

Lampiran 2

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Judul Penelitian : Peran keluarga dalam mencegah gangguan tidur  
(*Insomnia*) pada Lansia.

Peneliti : Diwan rediyana

NIM : 11612081

Saya bersedia menjadi responden pada penelitian. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui Peran Keluarga dalam mencegah gangguan tidur (*Insomnia*) pada Lansia. Saya telah diberitahukan bahwa partisipasi atau penolakan ini tidak merugikan saya dan saya mengerti bahwa tujuan dari penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi saya maupun bagi dunia kesehatan.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapa pun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Ponorogo, 2015

Peneliti

Responden

**DIWAN REDİYANA**

\_\_\_\_\_

## LEMBAR KUESIONER

### PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH GANGGUAN TIDUR

#### (INSOMNIA) PADA LANSIA

Hari/tanggal pengisian :

No. Responden :

#### A. Data Umum

Umur :

Jenis kelamin :

Laki-laki

Perempuan

Pekerjaan:

Petani

Swasta

PNS

Ibu Rumah tangga

Pendidikan:

BELUM TAMAT SD

SD

SMP

SMA

Perguruan Tinggi

Lampiran 5

**A. DATA KHUSUS**

KUESIONER  
PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH *INSOMNIA*

Berilah tanda centang ( √ ) untuk jawaban yang anda anggap paling tepat

Keterangan : **SS = SELALU**  
**S = SERING**  
**KK = KADANG-KADANG**  
**TP = TIDAK PERNAH**

No	Pertanyaan	SS	S	KK	TP
1.	Saya menganjurkan untuk makan dan minum dengan porsi yang banyak pada lansia hendak menjelang tidur.				
2.	Saya mengatur penerangan dirumah, tentunya dikamar sesuai keinginan lansia.				
3.	Saya tidak merapikan benda benda didalam rumah khususnya di dalam kamar lansia yang dapat menimbulkan suara bising.				
4.	Saya memperbolehkan bahwa tempat tidur juga di gunakan untuk aktifitas seperti makan dan minum.				
5.	Saya membiarkan lansia jika bangun kesiangan.				
6.	Saya menganjurkan untuk konsumsi makanan ringan karbohidrat menjelang tidur dan menyiapkan segelas susu hangat.				
7.	Saya memperbolehkan lansia untuk mengkonsumsi kopi hendak menjelang tidur.				
8.	Saya menganjurkan untuk kurangi konsumsi teh menjelang tidur.				
9.	Saya menganjurkan untuk tidak merokok menjelang tidur.				
10.	Saya menganjurkan untuk mandi air hangat 30 menit atau 1 jam menjelang tidur.				
11.	Saya menganjurkan pada lansia untuk tidak beraktifitas olahraga di pagi hari.				
12.	Saya tidak memperbolehkan lansia untuk melakukan senam pagi di daerah sekitar..				

13.	Saya menganjurkan untuk melatih pernafasan dan meditasi.				
14..	Saya menganjurkan untuk tidak menonton tv 1 jam menjelang tidur.				

**Tabulasi Peran Keluarga dalam Mencegah Gangguan Tidur (*Insomnia*) pada Lansia**

No, Responden	Nilai jawaban tiap nomer														X	x- $\bar{x}$	(x- $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>	$\frac{(x-\bar{x})^2}{s}$	Nilai T	Nilai Mean	Ket,
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	1	25	-4,1	16,81	3,40	41,68	51,18	Negatif
2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	32	2,9	8,41	1,70	55,88	51,18	Positif
3	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	3	2	2	28	-1,1	1,21	0,24	47,76	51,18	Negatif
4	3	3	1	1	1	2	3	2	1	1	3	3	1	1	26	-3,1	9,61	1,94	43,71	51,18	Negatif
5	4	3	3	1	1	2	3	1	1	3	4	3	1	3	33	3,9	15,21	3,08	57,91	51,18	Positif
6	3	3	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3	2	1	27	-2,1	4,41	0,89	45,74	51,18	Negatif
7	3	2	2	3	1	1	2	1	1	1	3	2	2	3	27	-2,1	4,41	0,89	45,74	51,18	Negatif
8	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	26	-3,1	9,61	1,94	43,71	51,18	Negatif
9	2	2	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	24	-5,1	26,01	5,27	39,65	51,18	Negatif
10	3	3	2	1	2	2	3	2	1	3	3	3	2	1	31	1,9	3,61	0,73	53,85	51,18	Positif
11	2	2	3	2	2	2	3	1	1	3	2	2	1	2	28	-1,1	1,21	0,24	47,76	51,18	Negatif
12	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	28	-1,1	1,21	0,24	47,76	51,18	Negatif
13	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	26	-3,1	9,61	1,94	43,71	51,18	Negatif
14	3	4	4	2	1	1	4	4	1	4	3	4	4	3	42	12,9	166,41	33,75	76,16	51,18	Positif
15	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	31	1,9	3,61	0,73	53,85	51,18	Positif
16	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	4	35	5,9	34,81	7,06	61,96	51,18	Positif
17	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	34	4,9	24,01	4,87	59,93	51,18	Positif
18	3	3	2	2	2	2	3	1	3	1	3	3	2	2	32	2,9	8,41	1,70	55,88	51,18	Positif
19	4	2	2	2	1	1	1	1	2	3	4	2	2	1	28	-1,1	1,21	0,24	47,76	51,18	Negatif
20	3	3	1	1	3	1	2	3	3	1	2	3	1	1	28	-1,1	1,21	0,24	47,76	51,18	Negatif
21	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	32	2,9	8,41	1,70	55,88	51,18	Positif
22	4	2	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	3	32	2,9	8,41	1,70	55,88	51,18	Positif
23	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	18	-11,1	123,21	24,99	27,48	51,18	Negatif

24	4	2	2	2	3	2	3	2	1	2	4	2	2	2	33	3,9	15,21	3,08	57,91	51,18	Positif
25	4	3	2	2	2	2	1	1	2	3	4	3	2	2	33	3,9	15,21	3,08	57,91	51,18	Positif
26	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	28	-1,1	1,21	0,24	47,76	51,18	Negatif
27	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	25	-4,1	16,81	3,40	41,68	51,18	Negatif
28	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	34	4,9	24,01	4,87	59,93	51,18	Positif
29	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	27	-2,1	4,41	0,89	45,74	51,18	Negatif
30	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	3	2	1	28	-1,1	1,21	0,24	47,76	51,18	Negatif
31	3	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	24	-5,1	26,01	5,27	39,65	51,18	Negatif
<b>Jumlah</b>	<b>90</b>	<b>73</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>69</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>71</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>905</b>		<b>595,11</b>		<b>1555,88</b>		

Keterangan :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

$$= \frac{905}{31}$$

$$= 29,1$$

$$T = 50 + 10 \left( \frac{x - \bar{x}}{s} \right)$$

$$S = \frac{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2}}{n}$$

$$= \sqrt{\frac{595,11}{31}}$$

$$= \sqrt{24,39} = 4,93$$

$$MT = \frac{\sum T}{n} = \frac{1555,88}{31} = 51,18$$

Keterangan :

X= Skor Responden

$\bar{x}$  = Nilai Rata-rata Kelompok

S = Standart Deviasi Kelompok (Simpangan Baku)

T= Skor

MT = Mean

Peran Positif bila  $T > MT$

Peran Negatif bila  $T \leq MT$



## TABULASI SILANG PERAN DENGAN DATA UMUM

### 1. Peran Keluarga Berdasarkan Umur Responden

Umur	Peran				Jumlah	
	Positif	%	Negatif	%		%
20-25 tahun	-		3	9,67%	3	9,67%
26-30 tahun	1	3,23%	-	-	1	3,23%
31-35 tahun	4	12,90%	3	9,67%	7	22,58%
≥ 35 tahun	8	25,80%	12	38,71%	20	64,52%
Jumlah	13	41,95%	18	58,05%	31	100%

### 2. Peran Keluarga Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Peran				Jumlah	
	Positif	%	Negatif	%		%
Laki-laki	3	9,67%	5	16,12%	8	25,80
Perempuan	10	32,25%	13	41,95%	23	74,20
Jumlah	13	41,95%	18	58,05%	31	100%

### 3. Peran Keluarga Berdasarkan Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Peran				Jumlah	
	Positif	%	Negatif	%		%
Petani	5	16,12%	8	25,80%	13	41,95%
Swasta	4	12,90%	6	19,35%	10	32,25%
PNS	2	6,45%	-	-	2	6,45%
Ibu Rumah Tangga	2	6,45%	4	12,90%	6	19,35%
Jumlah	13	41,95%	18	58,05%	31	100%

### 4. Peran Keluarga Berdasarkan Pendidikan Responden

Pendidikan	Peran				Jumlah	
	Positif	%	Negatif	%		%
Tidak Sekolah	-	-	-	-	-	-
SD	1	3,23%	6	19,35%	7	22,58%
SMP	2	6,45%	8	25,80%	10	32,25%
SMA	8	25,80%	4	12,90%	11	35,50%
Perguruan Tinggi	3	9,67%	-	-	3	9,67%
Jumlah	13	41,95%	18	58,05%	31	100%

5. Tabulasi Silang Umur Lansia Berdasarkan Peran Keluarga Responden

Umur Lansia	Peran				Jumlah	
	Positif	%	Negatif	%		%
60-74	12	38,71%	8	25,80%	20	64,52%
75-90	1	3,23%	10	32,25%	11	35,50%
Jumlah	13	41,95%	18	58,05%	31	100%



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia  
Telp (0352) 481124, Fax. (0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id  
Website : www.umpo.ac.id

Nomor : /VII-1/G.1/V/2015  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Ponorogo, 8 Mei 2015

Kepada :  
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Ponorogo  
di-  
PONOROGO

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Pendidikan D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2014 / 2015, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun *Karya Tulis Ilmiah (penelitian/riset sederhana)* lingkup Keperawatan.

Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan informasi kepada mahasiswa / mahasiswi kami dalam mengadakan survey / kunjungan guna mencari data pada penyusunan *Karya Tulis Ilmiah*. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama : Diwan Rediyana  
NIM : 11612081  
Lokasi Penelitian : Puskesmas Wilayah Sukorejo  
Waktu Penelitian : 3 bulan  
Judul Penelitian/Riset : Peran keluarga dalam mencegah gangguan tidur (insomnia)

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dekan,

**SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ns., M.Kep.**  
NIK. 19701004 199611 12



**PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO  
DINAS KESEHATAN**

Jalan Trunojoyo 147 Ponorogo Telp. (0352) 481438, 487718, Fax. (0352) 484550

Ponorogo, 15 Mei 2015

Nomor : 440.02/ / 405.09/2015  
Lampiran : 1 (satu) bendel  
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada ;  
Yth. Sdr . Kepala Badan Kesatuan Bangsa,  
Politik dan Perlindungan Masyarakat  
Kabupaten Ponorogo

Di-

**PONOROGO**

Berdasarkan Surat dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo nomor:030/VII-1/G.1/2015 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, Maka dengan ini Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo kepada :

Nama : Diwan Rediyana  
NIM : 11621081  
Judul : Peran keluarga dalam mencegah gangguan tidur ( insomnia)  
Pelaksanaan : 6 (enam) bulan sejak surat ini dikeluarkan

Untuk Selanjutnya Mohon diterbitkan Ijin Penelitiannya

Demikian atas bantuan dan kerja samanya disampaikan terima kasih.

An. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN PONOROGO  
Sekretaris



Tembusan :

1 Yth. Dekan UNMUH Ponorogo



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO  
**BADAN KESATUAN BANGSA,  
POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**  
Jl. Aloon-aloon Utara Nomor 6 Telepon (0352) 487032  
**PONOROGO**

Kode Pos 63413

**REKOMENDASI**

Nomor : 072 / 7405.19 / 2015

Berdasarkan surat Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, tanggal 15 Januari 2015 Nomor : 440.02/84/405.09/2015, perihal Rekomendasi Ijin Penelitian

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada

Nama Peneliti : **DIWAN REDİYANA,**  
Mhs. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Alamat : Bngjend Katamso 39 RT 02 Rvw. 02 Kel/Dosa Kadipaten Kec. Babadan Kab. Ponorogo  
Thema / Acara Survey / Research : "**Peran Keluarga Dalam Mencegah Gangguan Tidur (insomnia)**"  
PKL/ Pengumpulan data/Magang :  
Daerah/ Tempat dilakukan PKN/ Survey/ Pengumpulan Data : Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo  
Tujuan Penelitian : Karya Tulis Ilmiah (KTI)  
Tanggal dan atau Lamanya Penelitian : 6 (Enam) Bulan sejak tanggal surat dikeluarkan  
Bidang Penelitian : Kesehatan  
Status Penelitian : Baru  
Nama Penanggungjawab / Koordinator Penelitian : **SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ns, M.Kep.**  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo  
Anggota Peneliti : ---  
Nama Lembaga : Universitas Muhammadiyah Ponorogo

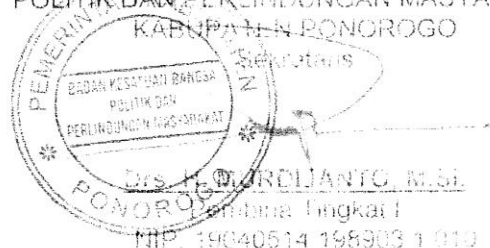
Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangananya kepada Camat setempat ;
2. Menpati ketentuan-ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat ;
3. Mengaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesucilan serta menghaudari penyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / tulisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau merugikan Agama, Bangsa dan Negara, dan suatu golongan penduduk ;
4. Tidak diperkenankan menjajarkan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas ;
5. Setelah berakhirnya dilakukan Survey/ Research/ PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL ;
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan menaberkan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Ponorogo ;
7. Surat Rekomendasi ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata telah ada surat perintah larangan atau tidak memandahi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas

Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya

Ponorogo, 24 Mei 2015

a.n KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA,  
POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT  
KABUPATEN PONOROGO



**Tembusan :**

1. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Ponorogo
2. Dekan Fak. Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo



### LEMBAR KONSULTASI

NAMA : DIWAN REDİYANA

NIM : 11612081

JUDUL PENELITIAN : PERAN KELUARGA DALAM  
PENCEGAHAN GANGGUAN TIDUR  
(INSOMNIA) PADA LANSIA

PEMBIMBING : LAILY ISRO'IN, S.Kep, Ns, M.Kes

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	05-06-2015 Jumat	Penulisan literatur D. Pustaka	
2.	10-06-2015 Kamis.	Acc	

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Diwan Rediyana  
 NIM : 11612081  
 JUDUL PENELITIAN : Peran keluarga dalam mencegah gangguan tidur insomnia  
 PEMBIMBING : bu. eldy.

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	12-02-2015 Selasa.	- Perbaiki Lm - lengkapi jurnal - penggunaan huruf	
2	26-02-2015 Sabtu.	- Fokus Acc	
3	302-03-2015 Jumat	- Perbaiki dipisahkan - penggunaan huruf kapital - huruf tetap sebelumnya	
4	07-03-2015 Kamis.	Bab I. Kerangka penulisan yg ke 2 diganti  Bab II BACA lagi! Tahap I. Cek tulisan.	

K. Konsep & definisi






Bab III

↳ Metode Penelitian

Pop. Sampel, Teknik Sampel, DO.

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Dwan Rediyana  
 NIM : 11612081  
 JUDUL PENELITIAN : peran keluarga dalam mencegah gangguan tidur (insomnia) pada lansia.  
 PEMBIMBING : Elmir Muftiana.

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
5	08-04-2015	Bab I + II Prinsip ke. kelehi K.K. Langat Bab III	
6	13-04-2015	bp diperjelas → sample OO → param. parameter → Konsul keseluruhan ↓	
7	29-04-2015	Unggahin <del>spesifikasi</del> KTI seuai prosedur.	
8	05-05-2015	Revisi es saran	
9	09-05-2015	Revisi keiriner Konsep di Bab II	

10. <sup>20</sup>~~09~~-05-2015 Ace Bab I - III 






### LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Diwan Rediyana

JUDUL PENELITIAN : Peran Keluarga Dalam Mencegah Gangguan Tidur  
Insomnia Pada Lansia di Dusun Krajan RT 01 / RW 01 kec. Sukorejo.

PEMBIMBING 1 : Laily Isro'in S.Kep, Ns, M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI	TTD
1		Tab. silang usia lansia dg peran hly Jenis kelamin Laki 2 8 wanita 23	
2		- Min Murlock (bawa bungkup). - Peran positif belum di bales	
3		Pujles bab 2 tdy faktor yg m-pengaruh keas Identifikasi kuisisioner yg utai 4 4/ (+) , 1 4/ -	




TANGGAL	REKOMENDASI	TTD
07-09-2015	<p>Teliti kembali us man negatif + positif</p> <p>- Pengumpulan data lebih dimulai yg dbg + yg ke ramal -</p>	

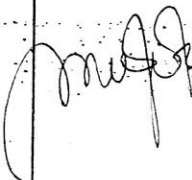
## LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Diwan Rediyana

JUDUL PENELITIAN : Peran Keluarga Dalam Mencegah Gangguan Tidur  
Insomnia Pada Lansia di Dusun Krajan RT 01 / RW 01 kec. Sukorejo.

PEMBIMBING 1 : Elmie Muftiana, S. Kep, Ns.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI	TTD
1		Alam Penelitian ?	
2		Tabulasi Data	
3		Pembahasan	

NO	TANGGAL	REKOMENDASI	TTD
4		Abstrak	
5		Ace keseluruhan . Sap uji .	