

*Lampiran 1***LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada

Yth. Calon Responden Penelitian

Di

Tempat

Dengan hormat, Saya sebagai mahasiswa Program Studi DIII 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 gaya hidup 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

**RIRIN PRINAYANTI**  
**10611897**

*Lampiran 2***LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Judul Penelitian : Gambaran Gaya Hidup pada Lansia di Dusun Blimbing  
Desa Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten  
Ponorogo

Peneliti : Ririn Prinayanti

NIM : 10611897

Saya bersedia menjadi responden pada penelitian. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui gaya hidup 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, September 2013

Peneliti

Responden

**RIRIN PRINAYANTI**

\_\_\_\_\_

*Lampiran 3***LEMBAR ANGKET PENELITIAN****DATA DEMOGRAFI****Gambaran Gaya Hidup pada Lansia di Dusun Blimbing Desa Sukorejo****Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo**

No. Responden : ..... (diisi oleh peneliti)

Petunjuk Penelitian : Berilah tanda (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi anda saat ini.

1. Nama (inisial) :
2. Umur : Tahun
3. Jenis kelamin :
  - Laki-laki
  - Perempuan
4. Status pekerjaan :
  - PNS
  - Swasta
  - Petani
  - Ibu rumah tangga
5. Tingkat pendidikan :
  - Tidak sekolah
  - Tamat SD
  - Tamat SMP
  - Tamat SMA

## Lampiran 4

**KISI-KISI KUSIONER****Gambaran Gaya Hidup pada Lansia di Dusun Blimbing Desa Sukorejo  
Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo**

Variabel	Parameter	No. Soal	Jenis Soal	Keterangan
Gaya hidup pada lansia	1. Makan makanan yang bergizi dan seimbang	1,2	Negatif, positif	Pertanyaan positif: SS = 5 S = 4 KS = 3 TS = 2 STS = 1
	2. Minum air putih 1,5-2 liter	3,4	Negatif, positif	
	3. Olahraga teratur dan sesuai	5,6	Positif, negatif	
	4. Istirahat/tidur yang cukup 6-8 jam	7,8	Negatif, positif	Pertanyaan negative: SS = 1 S = 2 KS = 3 TS = 4 STS = 5
	5. Menjaga kebersihan (tubuh, lingkungan, pakaian)	9,10	Positif, negatif	
	6. Minum suplemen gizi yang diperlukan	11,12	Positif, negatif	Kriteria: Jika $T \geq MT$ berarti gaya hidup sehat. Jika $T < MT$ berarti gaya hidup tidak sehat.
	7. Memeriksa kesehatan secara teratur	13,14	Positif, negatif	
	8. Mental dan batin tenang dan seimbang	15,16	Positif, negatif	
	9. Rekreasi (berkumpul dengan anak dan cucu di halaman rumah)	17,18	Positif, negatif	
	10. Hubungan antar sesama yang sehat	19,20	Positif, negatif	
	11. <i>Back to nature</i> (kembali ke alam)	21,22	Positif, negatif	

## Lampiran 5

**LEMBAR KUISIONER PENELITIAN****Gambaran Gaya Hidup pada Lansia di Dusun Blimbing Desa Sukorejo****Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo**

Pilih jawaban yang menurut Bapak / Ibu sesuai dengan keadaan Bapak / Ibu pada kolom yang telah tersedia.

No.	Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya suka makan makanan yang berlemak				
2.	Setiap hari saya mengonsumsi buah-buahan				
3.	Saya lebih suka minum kopi dan teh				
4.	Dalam satu hari saya minum air putih sebanyak 8 gelas				
5.	Setiap pagi saya jalan-jalan pagi untuk kebugaran tubuh saya				
6.	Setiap saya olahraga, saya merasakan tubuh terasa tidak enak				
7.	Saya tidur malam mulai pukul 9 malam ke atas				
8.	Saya tidur siang untuk memenuhi kebutuhan tidur saya				
9.	Saya selalu mandi 2x dalam sehari				
10.	Sehabis makan saya tidak gosok gigi				
11.	Saya mengonsumsi vitamin atau suplemen gizi				
12.	Saya memenuhi zat gizi dalam tubuh saya hanya dengan mengonsumsi sayur dan buah				
13.	Saya memeriksakan diri ke tenaga kesehatan secara berkala				
14.	Saya menjaga kesehatan saya sendiri tanpa harus pergi ke dokter				
15.	Saya mengikuti pengajian/yasinan di lingkungan rumah				
16.	Apabila ada masalah saya lebih suka untuk tidak menceritakan kepada siapapun				

17.	Saya menyempatkan untuk pergi berlibur dengan keluarga				
18.	Saya lebih suka sendirian di rumah daripada berkumpul dengan cucu				
19.	Saya mengobrol dengan tetangga saat di waktu luang				
20.	Saya berkumpul dengan keluarga saat ada acara keluarga saja				
21.	Saya suka memasak daripada menyiapkan makanan cepat saji				
22.	Saya menyediakan minuman kaleng di rumah untuk pengganti air putih				