

Lampiran 1 Kuesioner Pengukuran Insomnia Pada Lansia

Kuesioner KSBPJ-IRS menurut Iwan (2009) :

No	Pernyataan	Tidak Pernah (1)	Kadang-kadang (2)	Sering (3)	Selalu (4)
1.	Kesulitan untuk memulai tidur				
2.	Tiba-tiba terbangun pada malam hari				
3.	Bisa terbangun lebih awal/dini hari				
4.	Merasa mengantuk di siang hari				
5.	Sakit kepala pada siang hari				
6.	Merasa kurang puas dengan tidur anda				
7.	Merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur				
8.	Mendapat mimpi buruk				
9.	Badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur				
10.	Jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan				
11.	Tidur selama 6 jam dalam semalam				

Setiap item pertanyaan dikategorikan sebagai berikut:

11-19 : tidak ada keluhan insomnia

20-27 : insomnia ringan

28-36 : insomnia berat

37-44 : insomnia sangat berat

Lampiran 3 Lembar Bimbingan KTI

**LEMBAR BIMBINGAN KTI**

Nama Mahasiswa : Ibtidau Rohmatin

NIM : P17210182034

Nama Pembimbing : Joko Pitoyo, S.Kp., M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Sabtu, 3 Okt 2020	-Bisa memilih literatur review atau studi kasus penelitian langsung -Jurnal yang digunakan <5 tahun (2015-2020)	
2.	Selasa, 6 Okt 2020	-Sementara lanjutkan bab 2	
3.	Selasa, 20 Okt 2020	-Pencarian sumber minimal database 3 -Lanjutkan bab 3	
4.	Minggu, 15 Nov 2020	-Revisi kriteria inklusi dan eksklusi -Penulisan daftar pustaka sesuaikan panduan -Buat Plan of Action (POA)	
5.	Senin, 30 Nov 2020	-Revisi POA -Revisi PICOS -Bab 3 tambahkan keyword yang digunakan untuk penelusuran literatur	
6.	Kamis, 10 Des 2020	-POA cukup 1 lembar -Revisi kata pengantar -Daftar pustaka sesuai panduan	
7.	Jum'at, 12 Des 2020	-Tambahkan kerangka konsep -Lengkapi lembar bimbingan	
8.	Kamis, 11 Februari 2021	-Buat daftar isi sampai lengkap sampai dengan bab 5 -Ubah kata proposal menjadi karya tulis ilmiah -Ubah kata rencana, akan menjadi dilakukan -Lampirkan instrumen yang pokok	

		<p>digunakan pada keempat jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Semua jurnal yang direview harus dicantumkan pada daftar pustaka -Lanjutkan BAB 5 	
9.	Senin, 29 Maret 2021	<ul style="list-style-type: none"> -Saran perbaiki untuk masyarakat ada kata terapi relaksasi progresif sebagai alternatif terapi non farmakologi -Saran untuk tenaga kesehatan bukan hanya mengedukasi tapi menjadikan sebagai program layanan -Masukkan 4 jurnal yang direview ke daftar pustaka 	
10.	Jum'at, 28 Mei 2021	<ul style="list-style-type: none"> -Spasi dalam tabel 4.1 satu spasi saja -Saran untuk peneliti selanjutnya yang lebih operasional 	

*Lampiran 4 Lembar Revisi Penguji***LEMBAR REVISI**

Nama : Ibtidau Rohmatin

NIM : P17210182034

No	Bab/Halaman	Revisi Penguji
1.	Bab 1	Penyebab paling dominan atau faktor pencetus terjadinya insomnia pada lansia ditambahkan di latar belakang
2.	Bab 1	Alasan memilih terapi relaksasi otot progresif harus berdasarkan ilmiah, bukan alasan pribadi. Tambahkan di latar belakang
3.	Bab 3	Pada kriteria inklusi populasinya spesifik lansia dengan gangguan psikologis
4.	Bab 3	Populasi lansia spesifik rentang usia berapa sampai berapa

Malang, 21 Desember 2020

Malang, 4 Januari 2020

Sebelum direvisi

Sesudah direvisi




(Dr. Ekowati Retnaningtyas, S.Kp., M.Kes) (Dr. Ekowati Retnaningtyas, S.Kp., M.Kes)

Lampiran 5 Lembar Revisi Pembimbing

LEMBAR REVISI

Nama : Ibtidau Rohmatin

NIM : P17210182034

No	Bab/Halaman	Revisi Pembimbing
1.	Bab 1	Penyebab stres yang sering terjadi pada lansia karena apa, ditambahkan di latar belakang
2.	Bab 3	Pemilihan jurnal perhatikan asal populasi, karena usia, sosial budaya akan mempengaruhi. Misalnya di luar negeri usia 60 tahun masih produktif.
3.	Bab 3	Pemilihan jurnal pastikan yang melakukan terapi relaksasi otot progresif adalah orang terlatih atau mahasiswa kesehatan

Malang, 21 Desember 2020

Sebelum direvisi



(Joko Pitoyo, S.Kp., M.Kep)

Malang, 29 Desember 2020

Sesudah direvisi



(Joko Pitoyo, S.Kp., M.Kep)

Lampiran 6 Lembar Revisi Penguji

LEMBAR REVISI

Nama : Ibtidau Rohmatin

NIM : P17210182034

No	Bab/Halaman	Revisi Penguji
1.	Bab 3	-Kriteria inklusi usia lansia rentangnya terlalu lebar, lebih baik usia rata semua mulai 60 tahun
2.	Bab 4	-Jurnalnya di homogenkan -Penyebab psikologisnya apa? Lebih baik kalau homogen lansia semua tinggal di panti
3.	Bab 4	-Masukkan opini peneliti/pendapat peneliti ke dalam pembahasan
4.	Bab 4	-Faktor hormonal penyebab wanita lebih emosional masukkan ke pembahasan

Malang, 17 Juni 2021

Malang, 28 Juni 2021

Sebelum direvisi

Sesudah direvisi



(Dr. Ekowati Retnaningtyas, S.Kp., M.Kes) (Dr. Ekowati Retnaningtyas, S.Kp., M.Kes)

Lampiran 7 Lembar Revisi Pembimbing

LEMBAR REVISI

Nama : Ibtidau Rohmatin

NIM : P17210182034

No	Bab/Halaman	Revisi Pembimbing
1.	Bab 4	-Telusur jurnal dicari lagi, disamakan lansia yang tinggal di panti
2.	Bab 4	-Opini peneliti ditambahkan (analisa antara perbandingan temuan pada jurnal dengan teori)
3.	Bab 4	-Lansia yang tinggal di komunitas diganti tinggal di panti

Malang, 17 Juni 2021

Sebelum direvisi



(Joko Pitoyo, S.Kp., M.Kep)

Malang, 28 Juni 2021

Sesudah direvisi



(Joko Pitoyo, S.Kp., M.Kep)