

Lampiran 1

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama	Jalan Besar Ijen No. 77 e Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
- Kampus I	Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
- Kampus II	Jalan Ahmad Yani Sumberpohong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III	Jalan Dr. Soetomo No. 46 Bitar. Telepon (0342) 801041
- Kampus IV	Jalan KH. Waahid Haryun No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V	Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
- Kampus VI	Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/3/0117/2021
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Ketua RT & RW Sumbermanjing Kulon
Sumbermanjing Kulon RT. 52 RW. 14, Kecamatan Pagak, Kabupaten Malang
di -
Pagak-Kab. Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja RT. 52 RW. 14 Sumbermanjing Kulon Kecamatan Pagak, Kabupaten Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 27 Januari – 24 Februari 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah:

Nama : Antan Febrina Dewi
NIM/Semester : P17210183088 / VI
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Sleep Hygiene dalam Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Desa Sumbermanjing Kulon

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 25 Januari 2021

a.n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan

Imam Subekti
Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang

Lampiran 2

Lampiran

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(inform consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ny S
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 71 tahun
Alamat : Sumbermanjing Kulon RT 52 RW 19

Setelah mendapat penjelasan dan keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul “Gambaran *Sleep Hygiene* dalam Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di desa Sumbermanjing Kulon.”

BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA

Saya telah memberikan jawaban sejujur-jujurnya sehingga berkenan untuk ikut serta sebagai responden, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiaannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan

Malang, 2020


Responden

Lampiran 3

Lampiran

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(*inform consent*)

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ny. P
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 73 tahun
Alamat : Sumbermanjingkulon RT. 52 RW.19

Setelah mendapat penjelasan dan keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul "Gambaran *Sleep Hygiene* dalam Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di desa Sumbermanjing Kulon."

BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA

Saya telah memberikan jawaban sejujur-jujurnya sehingga berkenan untuk ikut serta sebagai responden, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiaannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsur paksaan

Malang, 2020


Responden

Lampiran 4

INSTRUMEN PENELITIAN *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Judul : Gambaran sleep hygiene dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia di desa Sumbermanjing Kulon

Tanggal wawancara :

Pewawancara :

Identitas Subjek

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Status perkawinan :

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?				
		<15menit	16-30menit	31-60menit	>60 menit
2	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam?				
3	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5jam
4	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini				

	<p> mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan di tempat tidur)</p> <p>Jumlah jam tidur permalam</p>				
--	---	--	--	--	--

B. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	≥3x Seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Lain-lain				
6	Seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (diresepkan dokter atau obat bebas) untuk membantu anda tidur?				

7	Seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
8	Bagaimana anda menilai kualitas tidur secara keseluruhan?				
		Tidak ada Masalah	Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar
	9. Adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

Skor komponen 1:

Skor komponen 2:

Skor komponen 3:

Skor komponen 4:

Skor komponen 5:

Skor komponen 6:

Skor komponen 7:

Skor Global PSQI:

Lampiran 5

INSTRUMEN PENELITIAN *SLEEP HYGIENE INDEX (SHI)*

Judul : Gambaran sleep hygiene dalam peningkatan kualitas tidur
pada lansia di desa Sumbermanjing Kulon

Tanggal wawancara :

Pewawancara :

Identitas Subjek

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Status perkawinan :

No	Pertanyaan	Tidak Pernah (1)	Jarang (2)	Kadang-kadang (3)	Sering (4)	Selalu (5)
1	Saya tidur siang 2 jam atau lebih					
2	Saya pergi tidur pada waktu yang berbeda dari hari ke hari					
3	Saya bangun dari tempat tidur pada waktu yang berbeda dari hari ke hari					
4	Saya berolahraga sampai berkeringat dalam waktu satu jam sebelum pergi tidur					
5	Saya berada di tempat tidur lebih lama dari seharusnya dua atau tiga kali lipat dalam seminggu					
6	Saya menggunakan alkohol, tembakau, atau kafein dalam waktu empat jam tidur atau setelah tidur					
7	Saya lakukan sesuatu yang dapat menjadikan saya terjaga sebelum tidur (contoh menonton TV, membaca buku/koran, dll)					

8	Saya pergi tidur dengan perasaan stress, marah, kesal atau gugup					
9	Saya menggunakan tempat tidur saya untuk hal-hal selain tidur atau seks (contoh : menonton TV, membaca, makan, atau belajar)					
10	Saya tidur di tempat tidur yang tidak nyaman (misalnya : tidak memiliki kasur atau bantal, terlalu banyak atau tidak cukup selimut)					
11	Saya tidur di kamar tidur yang tidak nyaman (misalnya terlalu terang, terlalu pengap, terlalu panas, terlalu dingin atau terlalu berisik)					
12	Saya melakukan pekerjaan penting sebelum tidur (misalnya : bayar tagihan, menjadwalkan kegiatan, dan belajar)					
13	Saya memikirkan, merencanakan, atau khawatir ketika saya di tempat tidur					

Lampiran 6**LEMBAR KONSULTASI**

Nama mahasiswa : Antan Febriana Dewi

NIM : P17210183088

Nama Pembimbing : Joko Pitoyo Skp, Mkep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1	12 Oktober 2020	Konsul Judul 1. Mengganti judul penelitian : “Gambaran sleep hygiene dalam peningkatan kualitas tidur lansia di desa x”. 2. Menentukan studi kasus atau studi literatur	
2	15 Oktober 2020	Konsul BAB I 1. - Latar belakang Nb : Studi pendahuluan di latar belakang harus dimunculkan - Rumusan masalah - Tujuan penelitian - Manfaat 2. Ditambahkan kerangka konsep 3. Melanjutkan BAB selanjutnya	
3	2 November 2020	1. Konsul BAB II 2. Melanjutkan bab selanjutnya	
4	17 November 2020	Konsul BAB I-III 1. Pada kata pengantar penulisan yang benar proposal penelitian belum karya tulis ilmiah	

		<p>2. Tujuan khusus hanya disebutkan satu saja sebagaimana pada definisi operasional</p> <p>3. Penulisan daftar pustaka disesuaikan pada pedoman, terutama spasi.</p> <p>4. Buat instrumen penelitian</p> <p>5. Susun POA (Plan of action) jadwal kegiatan mulai pengajuan judul sd pengumpulan KTI</p>	
5	23 November 2020	<p>Konsul BAB I-III</p> <p>1. Pada POA berikan judul penelitian</p> <p>2. Untuk studi pendahuluan di latar belakang masih kurang jelas, bisa sebutkan jumlahnya, efek/timbul masalah .</p> <p>3. Tambahkan kerangka konsep</p> <p>4. Diberikan contoh penulisan daftar pustaka yang benar</p> <p>5. Biodata Instrumen penelitian , tempat tanggal lahir diganti status perkawinan</p>	
6	30 November 2020	<p>Konsul BAB I-III</p> <p>1. Tujuan penelitian dibuat 1 saja dengan fokus yang diteliti.</p> <p>2. Subjek penelitian disebutkan jumlahnya</p> <p>3. Buat lembar konsul</p> <p>4. ACC Sempro</p>	
7	3 Juni 2021	<p>Konsul BAB IV</p> <p>1. Kata pengantar untuk proposal diganti KTI</p> <p>2. Daftar isi disesuaikan sampai dengan kesimpulan dan saran</p>	

		<p>3. Gambaran tempat penelitian lebih spesifik dengan judul penelitian, mengarah pada faktor-faktor</p> <p>4. Melanjutkan kesimpulan dan saran</p> <p>5. Buat abstrak lengkap</p>	
8	9 Juni 2021	<p>Konsul BAB 4 & 5</p> <p>1. Di kata pengantar masih terdapat kata proposal.</p> <p>2. Di bagian abstrak kurang saran/rekomendasi untuk penelitian selanjutnya</p> <p>3. ACC Semhas</p>	

Lampiran 7

CURRICULUM VITAE



DATA PRIBADI

Nama : Antan Febriana Dewi
Tempat, Tanggal Lahir : Malang, 29 Februari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Sumbermanjing Kulon RT 52 RW 14
Kecamatan Pagak Kabupaten Malang
Email : antan.dewi@gmail.com

DATA PENDIDIKAN

TK Aisyiyah Bustanul Athfal	(2005-2006)
SD Negeri Kedungsalam 01	(2006-2012)
SMP Negeri 01 Pagak	(2012-2015)
SMA Negeri 01 Pagak	(2015-2018)
Poltekkes Kemenkes Malang (D-III Keperawatan)	(2018-2021)

PENGALAMAN MAGANG

1. RS Tk. II dr. Soepraoen
2. RSUD Ngudi Waluyo Wlingi