



LAMPIRAN

Lampiran 02. Naskah Penjelasan Kepada Responden

PENJELASAN TENTANG PENELITIAN KEPADA RESPONDEN

Kami meminta Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kepesertaan dari penelitian ini bersifat sukarela. Mohon agar dibaca penjelasan dibawah dan silakan bertanya bila ada pertanyaan/ bila ada hal-hal yang kurang jelas.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali	
Peneliti Utama	Ni Putu Putri Anggita Sari
Prodi/ Fakultas/ Univ/ Departmen/ Instansi	S1 Kedokteran/Fakultas Kedokteran/Universitas Pendidikan Ganesha
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali
Sponsor/Sumber Pendanaan	Peneliti Utama

Penjelasan Tentang Penelitian

Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai syarat mendapat gelar sarjana kedokteran. Judul penelitian saya, yaitu “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali”. Seiring dengan bertambahnya usia dan proses penuaan, terjadi perubahan fisiologis pada tubuh manusia yang memengaruhi kualitas tidur. Sehingga keluhan tidur merupakan hal yang umum dialami oleh lansia. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental pada lansia. Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, diketahui bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali. Penelitian ini akan melibatkan penduduk lanjut usia (berusia 60 tahun keatas) di Desa Mas sebagai sampel yang akan melakukan pengisian kuesioner. Prosedur penelitian yang sekiranya akan dilalui oleh responden adalah sebagai berikut:

- 1) Prosedur penelitian ini dimulai dari peneliti yang akan menjelaskan mengenai penelitiannya.
- 2) Setelah mendapatkan penjelasan, responden akan diminta untuk membaca dan mengisi pernyataan persetujuan setelah penjelasan (PSP).
- 3) Selanjutnya, responden akan mengisi kuesioner yang dibagikan oleh peneliti dengan lengkap. Responden diperkenankan untuk meminta bantuan dalam pengisian kuesioner jika terdapat kendala.

Manfaat yang Didapat oleh Peserta Penelitian

Dalam mengikuti penelitian ini tentunya terdapat manfaat yang akan peserta penelitian dapatkan yaitu mengetahui pentingnya beraktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga memelihara kesehatan fisik dan mental. Selain itu, penelitian ini bermanfaat pula bagi masyarakat luas kedepannya dalam menambah wawasan terkait hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

Ketidaknyamanan dan Risiko/Kerugian yang Mungkin akan Dialami oleh Peserta Penelitian

Dalam penelitian yang melibatkan pengisian kuesioner, umumnya ketidaknyamanan dan risiko yang mungkin dialami oleh peserta penelitian bersifat rendah. Berikut adalah beberapa potensi ketidaknyamanan dan risiko yang dapat terjadi dalam prosedur penelitian ini:

- a. Privasi dan kerahasiaan: dalam konteks penelitian ini, dapat dilihat dari adanya keraguan peserta menyampaikan informasi pribadi. Oleh karena itu, peneliti wajib dan pasti menjaga privasi dan kerahasiaan seluruh jawaban dari peserta penelitian akan terjamin saat penyimpanan serta pengelolaan data. Data pribadi responden tidak akan diungkapkan tanpa persetujuan responden dan hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian yang ditentukan.
- b. Kesulitan dalam memahami pertanyaan: terkadang, peserta penelitian dapat mengalami kesulitan dalam memahami pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner. Ini dapat terjadi jika pertanyaan kurang jelas atau tidak sesuai dengan latar belakang pengetahuan atau pengalaman peserta. Hal ini dapat menyebabkan kesalahan atau ketidakakuratan dalam jawaban yang diberikan.

Dalam konteks ini, prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dikategorikan sebagai tindakan berisiko rendah. Risiko yang terkait dengan pengisian kuesioner umumnya sudah menjadi pengetahuan umum dan jarang terjadi kejadian yang merugikan. Penelitian ini sudah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Undiksha yang telah melakukan telaah proposal.

Kerahasiaan Data Peserta Penelitian

Untuk menjaga kerahasiaan data peserta penelitian, peneliti perlu mengambil langkah-langkah yang memadai dan bertanggung jawab. Berikut adalah beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk menjaga kerahasiaan data peserta penelitian:

- a. *Informed Consent* (Pernyataan Persetujuan Setelah Penjelasan): peneliti wajib menjelaskan secara rinci mengenai tujuan penelitian, penggunaan data, dan langkah-langkah yang akan diambil untuk menjaga kerahasiaan informasi yang

- dikumpulkan sebelum dilakukan pengambilan data. Responden wajib memberikan persetujuan tertulis sebelum dilibatkan dalam penelitian.
- b. Identitas Anonim: peneliti harus memastikan bahwa data yang dikumpulkan tidak terhubung dengan identitas peserta secara langsung. Identitas peserta harus dijaga kerahasiaannya dan hanya diakses oleh peneliti yang terlibat langsung dalam penelitian. Identitas peserta harus dihapus atau diubah menjadi kode unik saat data dianalisis dan dilaporkan.
 - c. Keamanan Data: data harus disimpan dalam sistem yang terlindungi dengan baik, seperti server yang aman atau penyimpanan terenkripsi. Hanya anggota tim penelitian yang berwenang yang boleh mengakses data tersebut, dan perlu dibuat kebijakan yang mengatur penggunaan dan penyebaran data.
 - d. Penghapusan Data: setelah penelitian selesai, peneliti harus merencanakan penghapusan data peserta yang tidak lagi diperlukan. Data yang tersimpan dalam bentuk fisik atau elektronik harus dihancurkan secara aman sesuai dengan kebijakan yang telah ditetapkan.
 - e. Kerahasiaan dalam Publikasi: saat melaporkan hasil penelitian, peneliti harus memastikan bahwa data peserta yang diidentifikasi tidak diungkapkan. Data harus diagregat dan disajikan secara anonim untuk melindungi privasi peserta.
 - f. Kode Etik dan Hukum: peneliti harus mematuhi kode etik penelitian dan peraturan hukum yang berlaku terkait dengan privasi dan kerahasiaan data. Mereka harus memahami dan mematuhi persyaratan yang ditetapkan oleh lembaga penelitian, komite etik, atau badan regulasi terkait.

Dengan menerapkan langkah-langkah ini, peneliti dapat menjaga kerahasiaan data peserta penelitian dan memberikan perlindungan yang memadai terhadap informasi pribadi peserta. Penting bagi peneliti untuk menjalankan tanggung jawab mereka dengan itikad baik dan memprioritaskan keamanan dan privasi data peserta penelitian.

Kepesertaan pada Penelitian ini Adalah Sukarela

Kepesertaan pada penelitian ini bersifat sukarela. Saudara/i dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi.

JIKA SETUJU UNTUK MENJADI PESERTA PENELITIAN

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Saudara/i diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai Peserta Penelitian' setelah benar benar memahami tentang penelitian ini. Saudara/i akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini. Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat memengaruhi keputusan Saudara/i untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Saudara/i. Bila ada pertanyaan yang

perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi Ni Putu Putri Anggita Sari, 08978979799, putri.anggita@undiksha.ac.id

Tanda tangan Saudara/i dibawah ini menunjukkan bahwa Saudara/i telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian.**



Lampiran 03. Informed Consent

PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)/ *INFORMED CONSENT*

(UNTUK ORANG DEWASA)

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju*)** ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA MAS, KECAMATAN UBUD, KABUPATEN GIANYAR, BALI

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangani untuk arsip saya.

	Tanggal persetujuan	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama peserta:		
Usia:		
Alamat:		
No Hp:		
Nama peneliti: Ni Putu Putri Anggita Sari		
Nama saksi:		

*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 04. Kuesioner

LEMBAR KUESIONER
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
 LANSIA DI DESA MAS, KECAMATAN UBUD, KABUPATEN GIANYAR,
 BALI**

Nama : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : _____

Pendidikan Terakhir : _____

Alamat : _____

Riwayat penyakit : Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK)
 Penyakit Ginjal Kronis (CKD) stadium ≥ 3
 Diabetes Melitus Tipe 2 dengan komplikasi neuropati gejala positif
 Stroke dengan disabilitas berat
 Gangguan Mental (sedang dalam perawatan psikiater)
 Lainnya

Pola Konsumsi : Kafein (konsumsi kopi lebih dari 4 cangkir/hari)
 Alkohol: >2 gelas (pria), >1 gelas (wanita) dalam sehari
 Kebiasaan merokok pada malam hari

KUESIONER AKTIVITAS FISIK LANSIA
PHYSICAL ACTIVITY SCALE FOR ELDERLY (PASE)

Petunjuk pengisian kuesioner:

- Beri tanda ceklis (√) pada kolom yang sesuai dengan keadaan anda.
- (0) = tidak pernah
- (1) = jarang
- (2) = kadang – kadang
- (3) = sering

No	Pertanyaan	0	1	2	3
	Selama 7 hari terakhir, seberapa sering anda				
1.	Melakukan aktivitas duduk?				
2.	Berjalan – jalan di dalam kamar atau di luar kamar?				
3.	Menyapu kamar atau sekitarnya?				
4.	Mengepel lantai?				
5.	Mencuci piring atau pakaian?				
6.	Mengikuti senam?				
7.	Melakukan ibadah?				
8.	Membawa makanan dari dapur ke kamar?				

KUESIONER KUALITAS TIDUR
PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) BERBAHASA INDONESIA

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? (beranjak ke tempat tidur)

Jawaban:

2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?

Jawaban:

3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? (terbangun dari tempat tidur)

Jawaban:

4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

Jawaban:

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 (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
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?				

Lampiran 05. Kisi – Kisi Kuesioner Penelitian

Kisi - Kisi Kuesioner PSQI Berbahasa Indonesia

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	0
			16-30 menit	1
	31-60 menit	2		
2	Skor Latensi Tidur	2+5a	>60 menit	3
			Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
2	Skor Latensi Tidur	2+5a	2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
			0	0
2	Skor Latensi Tidur	2+5a	1-2	1
			3-4	2
			5-6	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 sebagai lama waktu yang dihabiskan di tempat tidur)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3

	Skor Gangguan Tidur	5b+5c+ 5d+5e+ 5f+5g+ 5h+ 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 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
			Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
	Skor Disfungsi di Siang hari	7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Untuk menentukan skor akhir kualitas tidur keseluruhan yaitu dengan menjumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Skor komponen 1:

Skor komponen 2:

Skor komponen 3:

Skor komponen 4:

Skor komponen 5:

Skor komponen 6:

Skor komponen 7:

Skor Global PSQI:

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5
- Buruk : > 5

Lampiran 06. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Ni Putu Putri Anggita Sari/2118011023
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali
Pembimbing I : dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked.,M.Kes., M.Biomed., Sp.N

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	17 April 2024	Bimbingan BAB I		
2.	8 Mei 2024	Bimbingan BAB II		
3.	15 Mei 2024	Bimbingan BAB III		
4.	20 Mei 2024	Memantapkan proposal		
5.	30 Agustus 2024	Bimbingan BAB IV		
6.	7 September 2024	Bimbingan BAB IV		
7.	3 Oktober 2024	Bimbingan BAB V dan VI		
8.	4 Oktober 2024	Bimbingan revisi BAB V		

Lampiran 07. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Ni Putu Putri Anggita Sari/2118011023
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali
Pembimbing II : Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	7 Mei 2024	Bimbingan BAB I & BAB II		
2.	14 Mei 2024	Bimbingan BAB III		
3.	16 Mei 2024	Bimbingan BAB III		
4.	17 Mei 2024	Memantapkan proposal		
5.	27 Agustus 2024	Bimbingan BAB IV		
6.	9 September 2024	Bimbingan BAB IV		
7.	3 Oktober 2024	Bimbingan BAB V dan VI		
8.	11 Oktober 2024	Bimbingan BAB V dan VI		

**Lampiran 08. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Bupati Kabupaten
Gianyar c.q Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu
Pintu**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
Email : fk@undiksha.ac.id

Nomor : [09]/UN48.24/PP/2024 Singaraja, 20 Juli 2024
Lampiran : Satu lembar
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Bupati Gianyar
c.q Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Gianyar.
di
Tempat.

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak /Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk meminta data penunjang di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Ni Putu Putri Anggita Sari
NIM : 2118011023
Prodi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas,
Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terimakasih.



DEKAN
Prof. Dr. M. Ahmad Djojogugito, dr.Sp.OT(K), MHA,MBA.
NIR. 1942062720180501380

Lampiran 09. Surat Keterangan/Rekomendasi Penelitian dari Bupati Kabupaten Gianyar c.q Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu



SURAT KETERANGAN PENELITIAN/REKOMENDASI

NOMOR : 070/1596/IP/DPM PTSP/2024

- I. Dasar
1. Keputusan Bupati Gianyar Nomor 608/E-13/HK/2020 Tentang Standar Pelayanan Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar.
 2. Surat dari Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, Nomor : 1080/UN48.24/PP/2024, Tanggal 20 Juli 2024, Perihal Permohonan Ijin Penelitian,
 3. Surat permohonan yang bersangkutan nomor : 2193/DPMPPTSP/IP/2024 tanggal 15 Agustus 2024.
- II. Setelah Mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dipandang perlu memberikan Rekomendasi Kepada :
- | | |
|-------------------|---|
| Nama | : Ni Putu Putri Anggita Sari |
| Pekerjaan | : Mahasiswa |
| Alamat | : Br. Tarukan, Mas, Ubud |
| Judul Penelitian | : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali |
| Lokasi Penelitian | : Desa Mas, Ubud, Gianyar |
| Jumlah Peserta | : 1 Orang |
| Lama Penelitian | : 12 Agustus 2024 s/d 31 Desember 2024 |
- III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut :
1. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat atau pejabat yang berwenang
 2. Dilarang melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan judul kegiatan. Apabila melanggar ketentuan, maka Surat Keterangan/Rekomendasi akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
 3. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku, serta mengindahkan norma adat istiadat dan budaya setempat.
 4. Apabila masa berlaku Surat Keterangan/Rekomendasi ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Surat Keterangan/Rekomendasi agar ditujukan kepada instansi pemohon.
 5. Menyerahkan hasil kegiatan kepada Bupati Gianyar, melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Gianyar
 6. Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penerbitan Surat Keterangan/Rekomendasi ini maka akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Di Keluarkan di Gianyar
 Pada Tanggal 16 Agustus 2024
 Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
 Kabupaten Gianyar



I WAYAN ARTHAWAN, S.STP
 Pembina Tingkat I IV/b
 Nip. 19861218 200602 1 001

Tembusan kepada Yth. :

1. Perbekel Desa Mas
2. Kepala DPM-PTSP Prov. Bali
3. Kepala Badan Kesbangpol Prov. Bali
4. Kepala Badan Kesbangpol Kab. Gianyar
5. Instansi Terkait di lingkungan Pemerintah Kabupaten Gianyar sesuai keperluan penelitian

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)

Lampiran 10. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Kepala Desa Mas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
Email : fk@undiksha.ac.id

Nomor : 100/UN48.24/PP/2024 Singaraja, 20 Juli 2024
Lampiran : Satu lembar
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Kepala Desa Mas
di
Tempat.

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak /Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk meminta data penunjang di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Ni Putu Putri Anggita Sari
NIM : 2118011023
Prodi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas,
Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terimakasih.

DEKAN
Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr.Sp.OT(K), MHA, MBA.
NIR. 1942062720180501380

Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Kepala Puskesmas Ubud I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
Email : fk@undiksha.ac.id

Nomor : 1090/UN48.24/PP/2024
Lampiran : Satu lembar
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Singaraja, 20 Juli 2024

Yth. Kepala Puskesmas Ubud I
di
Tempat.

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak /Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk meminta data penunjang di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Ni Putu Putri Anggita Sari
NIM : 2118011023
Prodi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.


 Dekan
 Universitas Pendidikan Ganesha
 Prof. Dr. M. Ahmad Djojoesugito, dr.Sp.OT(K), MHA, MBA.
 NIR. 1942062720180501380

Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Ketua Kelompok Lansia Werdha Sandi Kencana



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
Email : fk@undiksha.ac.id

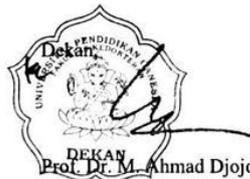
Nomor : 1680 /UN48.24/PP/2024 Singaraja, 20 Juli 2024
Lampiran : Satu lembar
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Ketua Kelompok Lansia Werdha Sandi Kencana
di
Tempat.

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak /Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk meminta data penunjang di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Ni Putu Putri Anggita Sari
NIM : 2118011023
Prodi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas,
Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terimakasih.



DEKAN
Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr.Sp.OT(K), MHA, MBA.
NIR. 1942062720180501380

Lampiran 13. Surat Keterangan Pembebasan Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMITE ETIK PENELITIAN
Jl. Udayana No 11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116

**KETERANGAN PEMBEBASAN ETIK
(ETHICAL EXEMPTION)
No: 064/UN48.24.11/LT/2024**

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi manusia dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilans/Empidemiologi/Humaniora/Sosial Budaya/Bahan Biologi Tersimpan/Sel Punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji teliti proposal penelitian berjudul :

The Reaserch Ethics Committee Faculty of Medicine Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guaranty that the research using survei questionnaire/registry/surveillance/epidemiology/humaniora/social-cultural/archived biological materials/stem cell/other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:

“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali”

Nomor Prokotel : 044/01/15/07/2024
Nama Penelitian Utama : Ni Putu Putri Anggita Sari
Principal Researcher
Pembimbing/Peneliti Lain : 1. dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Ked., M.Biomed., Sp.N.
Supervisor/Other Researcher 2. Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Institution
Tempat Penelitian : Desa Mas, Ubud, Gianyar
Research location

proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.
hereby declare that the proposal is exempted.

Ditetapkan di : Singaraja
Issued in
Tanggal : 01 Agustus 2024
Date
Ketua
Chairman,

Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198209302009121003

Lampiran 14. Hasil *Cross Tabulation* Tabel Kontingensi 2x2 Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur

Aktivitas Fisik * Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Buruk	Baik		
Aktivitas Fisik	Kurang	Count	14	10	24
		Expected Count	11.8	12.2	24.0
		% within Aktivitas Fisik	58.3%	41.7%	100.0%
	Baik	Count	18	23	41
		Expected Count	20.2	20.8	41.0
		% within Aktivitas Fisik	43.9%	56.1%	100.0%
Total	Count	32	33	65	
	Expected Count	32.0	33.0	65.0	
	% within Aktivitas Fisik	49.2%	50.8%	100.0%	

Lampiran 15. Hasil Uji Chi Square Tabel Kontingensi 2x2 (Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur)

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.079 ^a	1	.299		
Continuity Correction ^b	.629	1	.428		
Likelihood Ratio	1.084	1	.298		
Fisher's Exact Test				.335	.214
Linear-by-Linear Association	1.064	1	.302		
N of Valid Cases	70				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13.11.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 16. Hasil Penghitungan Odd Ratio

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Aktivitas Fisik (Kurang / Baik)	1.673	.632	4.430
For cohort Kualitas Tidur = Buruk	1.274	.814	1.994
For cohort Kualitas Tidur = Baik	.762	.447	1.299
N of Valid Cases	70		



Lampiran 18. Riwayat Hidup



Penulis bernama Ni Putu Putri Anggita Sari. Lahir di Denpasar pada tanggal 22 April 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Nyoman Sedayatana dan Ibu Ni Wayan Putri Ety. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Jalan Kamboja No. 10, Banjar Tarukan, Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 1 Mas dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Sukawati dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Sukawati jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) kemudian melanjutkan pendidikan ke sarjana strata satu Fakultas Kedokteran, Jurusan Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2021. Pada semester akhir tahun 2024, penulis telah menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali”. Selanjutnya, mulai tahun 2021 sampai dengan penulisan tugas akhir ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.