



Lampiran 01. Jadwal Kegiatan

Lampiran 02. Naskah Penjelasan Kepada Responden

PENJELASAN TENTANG PENELITIAN KEPADA SUBJEK ATAU WALI SUBJEK

Kami meminta Ibu 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.

PENGARUH FREKUENSI PARTISIPASI YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR WANITA PRALANSIA DI PASRAMAN MARKANDEYA YOGA SANGGALANGIT	
Peneliti Utama	I Putu Dimasatya Wilwadana
Prodi/ Fakultas/ Univ/ Departmen/ Instansi	S1 Kedokteran/Fakultas Kedokteran/Universitas Pendidikan Ganesha
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit, Kecamatan Gerokgak, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali.
Sponsor/ Sumber pendanaan	Peneliti Utama

Penjelasan tentang penelitian

Saya I Putu Dimasatya Wilwadana, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Saya sedang melakukan penelitian mengenai kualitas tidur pada wanita pralansia yang rutin mengikuti kegiatan yoga.

Penelitian ini dilakukan karena banyak orang usia paruh baya mengalami masalah tidur seperti sulit tidur nyenyak atau sering terbangun di malam hari. Kami ingin mengetahui apakah rutinitas yoga yang Ibu jalani berkaitan dengan kualitas tidur Ibu.

Penelitian ini hanya melibatkan pengisian kuesioner yang berisi pertanyaan sederhana tentang kebiasaan tidur Ibu dan seberapa sering Ibu mengikuti yoga dalam seminggu terakhir. Selain itu, kami juga akan mencatat tekanan darah Ibu menggunakan alat pengukur tekanan darah (tensimeter).

Peserta penelitian ini adalah wanita berusia 45–59 tahun yang mengikuti yoga rutin minimal satu kali seminggu dalam satu bulan terakhir, tidak sedang sakit berat, dan bersedia mengikuti penelitian ini dengan total peserta yang kami libatkan sekitar 40 orang.

Prosedur penelitian ini tidak melibatkan obat, tindakan medis, atau terapi baru. Semua pertanyaan bersifat aman dan tidak menyakitkan. Pengukuran tekanan darah dilakukan satu kali saat pengisian kuesioner dan tidak akan menimbulkan rasa sakit.

Durasi waktu yang dibutuhkan kurang lebih 10–15 menit. Ibu juga bisa menolak atau berhenti kapan saja jika tidak ingin melanjutkan.

Manfaat yang didapat oleh peserta penelitian

Peserta penelitian akan memperoleh pemahaman lebih baik mengenai kualitas tidurnya melalui pengisian kuesioner yang telah terbukti secara ilmiah. Selain itu, peserta juga akan mendapatkan pemeriksaan tekanan darah secara gratis, yang dapat membantu mendeteksi kondisi kesehatan secara dini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program yoga berbasis komunitas sebagai alternatif peningkatan kualitas tidur, khususnya bagi wanita pralansia. Dengan demikian, penelitian ini juga berkontribusi dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan preventif yang bermanfaat bagi masyarakat luas.

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 biasanya bersifat rendah. Berikut adalah beberapa potensi ketidaknyamanan dan risiko yang dapat terjadi dalam prosedur penelitian ini:

- a. Ketidaknyamanan Psikologis: peserta penelitian mungkin merasa sedikit tidak nyaman atau terbebani saat menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai kebiasaan tidur pribadi. Hal ini mungkin terjadi jika mereka merasa tidak memiliki pengetahuan yang cukup atau tidak yakin dengan jawaban yang mereka berikan.
- b. 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 saudari tidak akan diungkapkan tanpa persetujuan saudari dan hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian yang ditentukan.
- c. 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 Universitas Pendidikan Ganesha 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 penyebarluasan 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 Ibu pada penelitian ini bersifat sukarela. Ibu 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 Saudara/i benar benar memahami tentang penelitian ini. Saudara/i akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini. Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi 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 I Putu Dimasatya Wilwadana, 089605261604, dimasatya@student.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 keikut sertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju***) ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

**PENGARUH FREKUENSI PARTISIPASI YOGA TERHADAP KUALITAS
TIDUR WANITA PRALANSIA DI PASRAMAN MARKANDEYA YOGA
SANGGALANGIT**

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: Jenis Kelamin: Usia: Pekerjaan: Alamat: No Hp:		
Nama peneliti: I Putu Dimasatya Wilwadana		
Nama saksi:		

*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 04. Kuesioner Penelitian

KUESIONER

Berikut merupakan pertanyaan terkait riwayat kesehatan dan riwayat konsumsi obat-obatan yang berkaitan dengan gangguan tidur. Jawablah dengan memberikan tanda (✓) pada pilihan yang sesuai dengan keadaan Anda.

- Apakah Anda pernah atau sedang didiagnosis oleh tenaga kesehatan mengalami gangguan tidur tertentu (misalnya: insomnia, sleep apnea, parasomnia, dsb.)?**

Ya Tidak

Jika ada, mohon tuliskan diagnosisnya.

.....

- Apakah Anda sedang mengonsumsi obat-obatan yang memengaruhi tidur (misalnya: obat tidur atau antidepresan)?**

Ya Tidak

Jika ada, mohon tuliskan jenis obat yang dikonsumsi.

.....

- Apakah Anda memiliki kondisi medis lain yang secara signifikan memengaruhi tidur (misalnya: gangguan kecemasan berat, depresi berat, gangguan neurologis, dsb.)?**

Ya Tidak

Jika ada, mohon tuliskan jenis kondisi medis yang dimaksud.

.....

Tekanan Darah

..... mmHg

Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk:

1. Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa Anda lakukan sebelum intervensi yoga.
2. Jawaban dari Anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebelum intervensi yoga.
3. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda sebelum intervensi yoga.
4. Tuliskan jawaban Anda dengan jelas pada kolom yang disediakan sesuai dengan keadaan anda sebelum intervensi yoga.
5. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan jujur

1.	Dalam sebulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya mulai tidur malam?				Jam : Menit (misal 21:00)			
2.	Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) biasanya yang Anda butuhkan untuk mulai tertidur setiap malam?				≤ 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
3.	Dalam sebulan terakhir, pukul berapa biasanya Anda bangun di pagi hari?				Jam : Menit (misal 05:00)			
4.	Dalam sebulan terakhir, berapa jam tidur yang anda dapatkan setiap malam hari? (hal ini berbeda dengan jumlah jam yang Anda habiskan				> 7 jam	6-7 jam	5-6 jam	< 5 jam

	di tempat tidur) (Jumlah jam tidur per malam)				
Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang Anda anggap paling tepat!					
5.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur karena hal di bawah ini:	Tidak ada dalam satu bulan terakhir	<1x dalam seminggu	1 atau 2x dalam seminggu	≥3x dalam seminggu
	a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit				
	b. Terbangun di tengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun karena ingin ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mengalami mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di					

	atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?				
6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengonsumsi obat tidur (dengan resep dokter atau dijual bebas) untuk membantu Anda tertidur?				
7.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika menyetir, makan, atau melakukan aktivitas sehari-hari?				
8.	Dalam sebulan terakhir, berapa banyak masalah yang membatasi semangat Anda dalam menyelesaikan sesuatu hal?	Tidak ada masalah	Hanya sedikit masalah	Agak bermasalah	Masalah yang sangat besar
9.	Dalam sebulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan?	Sangat baik	Baik	Buruk	Sangat buruk

Lampiran 05. Perhitungan Skor *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

No.	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Skor
1.	Kualitas Tidur Subjektif	9	Sangat Baik Baik Buruk Sangat Buruk	0 1 2 3
2.	Latensi Tidur	2	\leq 15 menit 16-30 menit 31-60 menit $>$ 60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Ada $<$ 1x Seminggu 1 atau 2x Seminggu \geq 3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3.	Durasi Tidur	4	$>$ 7 Jam 6-7 Jam 5-6 Jam $<$ 5 Jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Kebiasaan Tidur Tuliskan jumlah jam tidur (pertanyaan no. 4): Hitung jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur: Jam bangun tidur (pertanyaan no. 3) – Jam tidur (pertanyaan no. 1) =		\geq 85% 75-84% 65-74% $<$ 65%	0 1 2 3

	Hitung efisien kebiasaan tidur: $\frac{\text{Jumlah jam tidur}}{\text{Jumlah jam di tempat tidur}} \times 100\%$			
5.	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak Ada <1x Seminggu 1 atau 2x Seminggu ≥3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Gangguan Tidur	5b+5c+5d +5e+5f+5 g+5h+5i+ 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6.	Penggunaan Obat	6	Tidak Ada <1x Seminggu 1 atau 2x Seminggu ≥3x Seminggu	0 1 2 3
7.	Disfungsi Sehari-Hari	7	Tidak Ada <1x Seminggu 1 atau 2x Seminggu ≥3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Ada Sedikit Masalah Agak Bermasalah Masalah yang Sangat Besar	0 1 2 3
	Skor Disfungsi Sehari-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 Total PSQI (0-21)



Lampiran 06. Surat Pernyataan Kesediaan Bekerja Sama Mitra Penelitian

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN BEKERJA SAMA MITRA PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : I Nyoman Nastra
2. Jabatan : Ketua Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit
3. Alamat : Banjar Dinas Tukad Pule, Sanggalangit, Gerokgak, Buleleng

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dengan pelaksana kegiatan penelitian dengan judul:
Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Pra-Lansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit Tahun 2025

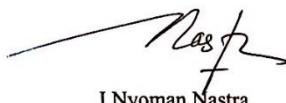
1. Nama Peneliti : I Putu Dimasaty Wilwadana
2. NIM : 2218011066
3. Jurusan/Fakultas : Kedokteran/Kedokteran
4. Universitas : Universitas Pendidikan Ganesha

Bersama ini kami nyatakan bahwa di antara mitra dan peneliti **tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.**

Demikian surat pernyataan kesediaan ini dibuat dengan kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur paksaan dalam pembuatannya sehingga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Gerokgak, 16 April 2025

Yang membuat pernyataan



I Nyoman Nastra

Lampiran 07. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
 Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
 Email : fk@undiksha.ac.id

Nomor : 367 /UN48.24/PP/2025
 Lampiran : satu lembar
 Hal : Studi Pendahuluan

Singaraja, 16 April 2025

Yth. Ketua Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit
 di
 Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha mahasiswa diwajibkan untuk menyusun tugas akhir, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan Studi Pendahuluan di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Putu Dimasatyia Wilwadana
 NIM : 2218011066
 Prodi : S1 Kedokteran
 Fakultas : Kedokteran
 Judul Penelitian : Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Pra-Lansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terimakasih.



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

Tembusan:
 Ketua Prodi Kedokteran FK Undiksha



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116

Email : fk@undiksha.ac.id

Lampiran 1. Data yang Dipermohonkan

Data studi pendahuluan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi “Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Pra-Lansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit”, antara lain:

No	Jenis Data	Perihal
1.	Presensi	Peserta Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit

Dosen Pembimbing I,

Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198202172008122001

Dosen Pembimbing II,

Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007

Koordinator Program Studi Kedokteran,

Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198202172008122001

Lampiran 08. Surat Pengantar Kelaikan Etik



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

FL/06-06

SURAT PENGANTAR KELAIKAN ETIK

Singaraja, 3 Juli 2025

Yth. Ketua Komite Etik Penelitian
Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja

Dengan hormat,
Saya yang bertandatangan di bawah ini bermaksud mengajukan permohonan kaji etik penelitian:

Nama (dengan gelar) : I Putu Dimasaty Wilwadana
NIM/NIP/NIR/NIK : 2218011066
Pekerjaan : Mahasiswa
Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha
Judul Penelitian : Pengaruh Frekuensi Partisipasi Yoga terhadap Kualitas Tidur Wanita Pra-Lansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit
Pembimbing 1/Promotor : Dr. dr. Made Kurnia Widiaستuti Giri, S.Ked., M.Kes., PGDMTHM.
Pembimbing 2/Ko Promotor : Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.

Demikian surat permohonan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

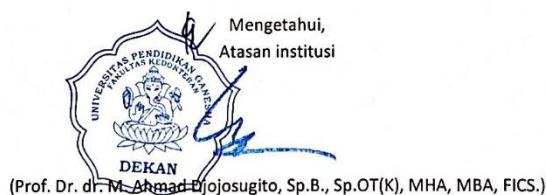
Menyetujui,
Pembimbing 1

Mg'

Pengusul

Amf

(Dr. dr. Made Kurnia Widiaستuti Giri, S.Ked., M.Kes.) (I Putu Dimasaty Wilwadana)



Lampiran 09. Surat Keterangan Kelaikan Etik



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
 Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
 81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
 Laman: www.undiksha.ac.id

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK
(ETHICAL CLEARANCE)**

No: 038/UN.48.16.04/PT/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian serta menjamin bahwa penelitian berjalan sesuai dengan pedoman *International Conference on Harmonisation – Good Clinical Practice (ICH-GCP)* dan aturan lainnya yang berlaku, telah mengkaji dengan teliti dan menyetujui proposal penelitian berjudul :

The Research Ethics Committee Universitas Pendidikan Ganesha, in an effort to protect the basic right and welfare of the research subject and to ensure that research operates in accordance with International Conference on Harmonisation – Good Clinical Practice (ICH-GCP) guidelines and other applicable and regulations, has thoroughly reviewed and approved a research proposal entitled :

“Pengaruh Frekuensi Partisipasi Yoga Terhadap Kualitas Tidur Wanita Pra-Lansia Di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit”

<i>Registration Number</i>	: 030/01/05/07/2025
<i>Nama Peneliti Utama Principal Researcher</i>	: I Putu Dimasatya Wilwadana
<i>Peneliti Lain Other Researcher</i>	: 1. Dr. dr. Made Kurnia Widiasuti Giri, S.Ked., M.Kes., PGDMTHM 2. Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
<i>Nama Institusi Institution</i>	: Fakultas Kedokteran, Undiksha.
<i>Tempat Penelitian Research location</i>	: Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit
<i>Versi Dokumen (tanggal masuk) Document Version</i>	: 05 Juli 2025
<i>proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya. hereby declare that the proposal is exempted.</i>	

Ditetapkan di : Singaraja

Issued in

Tanggal : 22 Juli 2025

Date

Ketua

Chairman,

Mengetahui,
Kepala LPPM Undiksha,



I Nengah Suparta
NIP. 196507111990031003

Komang Hendra Setiawan
NIP. 198209302009121003



Keterangan/notes:

Persetujuan etik ini berlaku selama satu tahun sejak tanggal ditetapkan.

This ethical clearance is effective for one year from the due date.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan ke Komite Etik Penelitian.

At the end of the research, progress and final summary report should be submitted to Research Ethics Committee. If there is any protocol modification or deviation and/or extension of the study, the Principal Investigator must resubmit the protocol for approval.

Jika ada perubahan atau penyimpangan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian.

If there is any protocol modification or deviation and/or extension of the study, the Principal Investigator must resubmit the protocol for approval.

Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komite Etik Penelitian.
Serious Adverse Events (SAE) should be immediately reported to the Research Ethics Committee.

Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.73378578
Most Extreme Differences	Absolute	.110
	Positive	.110
	Negative	-.086
Test Statistic		.110
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.250
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	.239
	Upper Bound	.261

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.
- e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kualitas Tidur * Frekuensi Partisipasi Yoga	Between Groups	(Combined)	56.794	5	11.359	3.982	.006
		Linearity	36.540	1	36.540	12.811	.001
		Deviation from Linearity	20.254	4	5.063	1.775	.157
	Within Groups		96.981	34	2.852		
	Total		153.775	39			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	1.264	.370	.037	3.416	.002
	Frekuensi Partisipasi Yoga	.031	.135			

a. Dependent Variable: ABS_Res

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	4.632	.594	-.487	7.797	<.001
	Frekuensi Partisipasi Yoga	-.745	.217			

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.487 ^a	.238	.218	1.756

a. Predictors: (Constant), Frekuensi Partisipasi Yoga

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	36.540	1	36.540	11.844	.001 ^b
	Residual	117.235	38	3.085		
	Total	153.775	39			

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

b. Predictors: (Constant), Frekuensi Partisipasi Yoga



Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



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

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : I Putu Dimasatya Wilwadana/2218011066

Judul Skripsi Penyajian Yogyakarta Kudus pada Wonita Pro-Lensia di Komunitas Yogyakarta Bulaksum 2025

Pembimbing I : Dr. dr. Made Kurnia Widiasutti Giri, S.Ked., M.Kes., PGDMTHM.

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing

Lampiran 12. 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 : FKUUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

DAFTAR HADIR

MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*

Nama Mahasiswa : I Putu Dimasatya Wilwadana
NIM : 2218011066
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Pre-Lentia di Komunitas Yogyabung Buleleng Tahun 2025

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	14. Maret 2025	Discusi studi, Ace.	<i>[Signature]</i>
2	26 Maret 2025	bab. II, draft artikel	<i>[Signature]</i>
3	30 April 2025	bentallan, bab 3 teks	<i>[Signature]</i>
4.	28 Maret 2025	bab II - ms penel	<i>[Signature]</i>
5.	3 Jun 2025	Ace Uji prasy	<i>[Signature]</i>
6.	3 Juli 2025	Ace, revisi pm	<i>[Signature]</i>
7.	9 September 2025	Discusi draft jg laporan penelitian	
8.	16 Oktober 2025	Dilain bahan 4-6	<i>[Signature]</i>
9.	10 Desember 25	Ace. Rev. stage	<i>[Signature]</i>
10.	12 Desember 25	Ace. Ed. stage	<i>[Signature]</i>

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS KEDOKTERAN

na No. 11, Singaraja Kabupaten Bule

E-Mail : FKUndiksha@gmail.com

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : I Putu Dimasatya Wilwadana/2218011066

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Tidur Wanita Pra-

Lansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit

Pembimbing II : Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing

Lampiran 14. 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

DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa : I Putu Dimasatya Wilwadana
NIM : 2218011066
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Tidur Wanita Pra-Lansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 16. Riwayat Hidup Penulis

I Putu Dimasatya Wilwadana, yang lahir di Denpasar, pada 1 Juni 2004, adalah anak pertama dari pasangan I Putu Suastikayasa dan Made Patni Winarni P. Sebagai warga negara Indonesia yang menganut agama Hindu, penulis kini menetap di Banjar Kebon, Desa Pandak Gede, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan. Perjalanan pendidikannya dimulai di SD Saraswati Tabanan, dilanjutkan di SMP Negeri 1 Tabanan, dan kemudian menempuh pendidikan di SMA Negeri 2 Tabanan. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan studi di Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran. Di penghujung tahun 2025, penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Frekuensi Partisipasi Yoga terhadap Kualitas Tidur Wanita Pralansia di Pasraman Markandeya Yoga Sanggalangit” Sejak 2022 hingga sekarang, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di universitas tersebut.