

Lampiran 1



DINAS KESEHATAN
SUKU DINAS KESEHATAN KOTA ADMINISTRASI JAKARTA BARAT
 Jl. Raya Kembangan No. 2 Kelurahan Kembangan Selatan, Kembangan
 Telepon (021) 58356225 Fax : 58356225
 Email : kesehatanjib@jakarta.go.id kode pos : 11610
 JAKARTA

Nomor : ~~587~~ /1.77 22. Februari 2019
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Penelitian

Kepada
 Yth. 1. Kepala PKC. Grogol Petamburan
 2. Kepala PKL. Grogol
 di - Jakarta

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara No. 207-Adm/FK/1/2019, tanggal 14 Januari 2019 perihal tersebut pada pokok surat, pada prinsipnya kami dapat memberikan izin penelitian di Puskesmas wilayah Kota Administrasi Jakarta Barat, dan laporan hasil penelitian agar dikirimkan ke Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat cq. Seksi Sumber Daya Kesehatan atau email ke sdkjakartabarat@gmail.com. Kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada:

Periode : Februari s.d Maret 2019

dr. Ilwan:
 melakukan penelitian
 dr tgl 15 Maret -
 16 Maret 2019.

No.	Nama	Judul
1.	Arnolda Leping Makin	"Hubungan Antara Lama Tidur Dengan kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pengunjung Puskesmas Grogol Usia 20 - 65 Tahun".

Demikian agar Saudara dan seluruh staf Puskesmas dapat membantu dalam proses penelitian, terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

Kepala Suku Dinas Kesehatan
 Kota Administrasi Jakarta Barat

 dr. Weningtyas Purnomoring MARS
 NIP. 197205242006042018

Tembusan :
 1. Ka. Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta
 2. Dekan Fakultas Kedokteran UNTAR



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
UNIT PELAKSANA PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA ADMINISTRASI JAKARTA BARAT

Jalan Raya Kembangan No. 2 Telepon (021) 58357678 Fax : (021) 58357678,
Email : ptsp.kota_jakbar@jakarta.go.id

JAKARTA

Kode Pos : 11610

Nomor : 739/1.862/9
Sifat : Penting
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : Rekomendasi Ijin Penelitian

15 Februari 2019

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Kecamatan
Grogol Petamburan Jakarta Barat
di
Tempat

Memperhatikan surat

Dari : Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
Nomor : 206-Adm/FK-Untar/XII/2018
Tanggal : 14 Desember 2018
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Antara Lama Tidur Dengan Kadar Gula Dalam Darah Sewaktu Pada Pengunjung Puskesmas Grogol Usia 20-65 Tahun", kepada :

Nama : Arnolda Leping Makin
NIM : 405160051
Fakultas/Jurusan : Kedokteran / Ilmu Kedokteran
Lokasi Penelitian : Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat
Tanggal Penelitian : 20 Februari 2019 s.d 30 Maret 2019

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah Penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak sesuai dan tidak ada kaitannya dengan judul Penelitian dimaksud;
3. Melaporkan hasil Penelitian kepada Unit Pelaksana Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Administrasi Jakarta Barat.

Rekomendasi Ijin penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati peraturan tersebut diatas.

Demikian untuk menjadi maklum.

Kepala Unit Pelaksana Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kota Administrasi Jakarta Barat,



Tembusan:

1. Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Provinsi DKI Jakarta;
2. Walikota Kota Administrasi Jakarta Barat;
3. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Kelaikan Etik Penelitian



SURAT KEPUTUSAN PENILAIAN DAN REKOMENDASI KELAIKAN ETIK PENELITIAN

No: 06/KEPK/UPPM/FK UNTAR/II/2019

Berdasar pertimbangan Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM) Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dalam rapat kaji etik tanggal 8 Februari 2019, setelah dilakukan sidang dengar pendapat dan kajian terhadap kaidah etik subyek studi pada penelitian kesehatan berjudul:

**Hubungan Antara Lama Tidur Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pengunjung
Puskemas Grogol usia 20-65 tahun**
yang diajukan oleh:

ARNOLDA LEPANG MAKIN (405160051)

sebagai Skripsi yang merupakan syarat kelulusan Program Studi Sarjana Kedokteran (PSSK).


MEMUTUSKAN

menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian tersebut.


Surat keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dengan ketentuan akan ditinjau kembali apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan.

Jakarta, 8 Februari 2019


Ketua Sidang.


Dr. dr. Arlends Chris, MSI
NIK 10405005

Sekretaris Sidang.


dr. Wiyarni Pambudi, SpA, IBCLC
NIK 10408005

Mengetahui,
Ketua UPPM FK UNTAR


Dr. dr. Meilani Kumala., MS., Sp.GK(K)
NIK 10486005

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

No. HP :

Setelah mendapat penjelasan dan keterangan secukupnya serta mengetahui manfaat penelitian yang berjudul “Hubungan antara Lama Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Pengunjung Puskesmas Grogol usia 20-65 Tahun” yang di lakukan oleh Arnolda Leping Makin, NIM 405160051, Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta.

Saya juga telah memahami bahwa risiko yang akan terjadi sangat kecil dan saya berhak menghentikan keikutsertaan saya dalam penelitian ini tanpa mengurangi hak-hak saya mendapatkan pengobatan di Puskesmas ini.

Selanjutnya secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, dengan ini saya menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Jakarta,

Responden

()

Lampiran 4

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA LAMA TIDUR DENGAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU PADA PENGUNJUNG PUSKESMAS GROGOL USIA 20-60 TAHUN

1. Identitas responden

Nama	
Tempat, tanggal lahir	
Jenis Kelamin	<input type="checkbox"/> Laki- laki <input type="checkbox"/> Perempuan
Alamat	
Pekerjaan	
Berat Badan (kg)	
Tinggi Badan (cm)	
Indeks Massa Tubuh (kg/m ²)	
Tekanan Darah (mmHg)	
Lingkar Perut	

2. Glukosa Darah Sewaktu	_____ mg/dL
---------------------------------	-------------

3. Variabel Lama Tidur

- 1) Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 9 pertanyaan yang berkaitan dengan kebiasaan tidur anda selama **satu bulan terakhir**.
- 2) Petunjuk pengisian :

Jawaban anda harus menunjukkan jawaban yang paling akurat untuk menggambarkan sebagian besar keadaan malam hari dalam seminggu terakhir. Kami berharap Bapak/Ibu menjawab semua pertanyaan dimana untuk pertanyaan **nomor 1-4 jawaban dengan angka** sedangkan jawaban untuk pertanyaan **nomor 5-9** cukup dengan memberi **tanda checklist (√)** pada kolom yang sesuai dengan keadaan anda saat ini.

Selama satu bulan terakhir,

No	Pertanyaan				
1	Jam berapa biasanya anda tidur di malam hari ?				
2	Berapa menit biasanya anda mulai tertidur setiap malam ?				
3	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari ?				
4	Berapa jam waktu tidur yang anda dapatkan saat tidur di malam hari? (berbeda dengan waktu yang anda habiskan di tempat tidur)				
5	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami hal seperti dibawah ini:	Tidak Pernah	1x/ ming gu	2x/ ming gu	3x atau lebih/ minggu
	a. Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit				
	b. Terbangun di tengah malam atau terlalu pagi				
	c. Terbangun karena ingin ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman				
	e. Batuk/ mendengkur terlalu keras				
	f. Merasa keedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasa kesakitan				
	j. Penyebab lain:				
6	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu agar anda dapat tertidur?				

7	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari				
		Tidak masalah	Masalah ringan	Sedang	Masalah besar
8	Selama satu bulan terakhir, seberapa besar masalah yang anda rasakan untuk tetap semangat dalam melakukan aktivitas				
		Sangat Baik	Baik	Buruk	Sangat Buruk
9	Selama satu bulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan				

4. Kuisioner aktivitas fisik indeks Baecke (Beri tanda √)

Index Kerja

No	Pertanyaan	Poin	Respon			
1.	Apa pekerjaan utama anda ?	1	Aktivitas rendah (menulis, mengemudi, mengajar,dll)			
		3	Aktivitas sedang (kerja pabrik, pertukangan, pertanian,dll)			
		5	Aktivitas sedang (kerja pabrik, pertukangan, pertanian,dll)			
		Tidak pernah (1)	Jarang (2)	Kadang-kadang (3)	Sering (4)	Sangat sering (5)
2	Di tempat kerja seberapa banyak anda duduk?					
3	Selama bekerja apakah anda sering berdiri ?					
4	Selama bekerja, seberapa sering anda berjalan?					
5	Selama bekerja apakah anda mengangkat beban berat ?					
6	Setelah bekerja, apakah anda merasa lelah?					
7	Di tempat kerja, apakah anda berkeringat?					
		Jauh lebih berat (1)	Lebih berat (2)	Sama (3)		Jauh lebih

					Lebih ringan (4)	ringan (5)
8	Bagaimana pekerjaan anda dibandingkan dengan orang lain yang seumuran dengan anda?					

Index kerja = ((6-(poin untuk duduk)) + SUM (point untuk 7 parameter lain))/8

Index Olahraga

No	Pertanyaan	Poin	Respon
9	Apakah anda biasa berolahraga? <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak Jika tidak, lanjut ke-no 10		Jika iya, hitung skor olahraga anda (Jumlahkan poin 9A1-9B3) diisi oleh peneliti
		5	Skor olahraga >=12
		4	Skor olahraga 8-12
		3	Skor olahraga 4-8
		2	Skor Olahraga 1-4
		1	Skor Olahraga = 0
		0	Tidak
9.A.1	Olahraga apa yang paling sering anda lakukan? Sebutkan...	0.76	Intensitas rendah (billiard, melaut, bowling, golf, dll)
		1.26	Intensitas sedang (badminton, bersepeda, menari, berenang, tenis)
		1.76	Intensitas tinggi (bertinju, bola basket, sepak bola)
9.A.2	Berapa jam anda melakukan olahraga tersebut dalam seminggu?	0.5	<1 jam
		1.5	1-2 jam
		2.5	2-3 jam
		3.5	3-4 jam
		4.5	>4 jam
9.A.3	Berapa bulan anda melakukan olahraga tersebut dalam setahun?	0.04	<1 bulan
		0.17	1-3 bulan
		0.42	4-7 bulan
		0.67	7-9 bulan
		0.92	>9 bulan
9.B.1	Olahraga kedua apa yang paling sering anda lakukan? Sebutkan...	0.76	Intensitas rendah (billiard, melaut, bowling, golf, dll)
		1.26	Intensitas sedang (badminton, bersepeda, menari, berenang, tenis)
		1.76	Intensitas tinggi (bertinju, bola basket, sepak bola)
9.B.2	Berapa jam anda melakukan olahraga tersebut dalam seminggu?	0.5	<1 jam
		1.5	1-2 jam

		2.5	2-3 jam	
		3.5	3-4 jam	
		4.5	>4 jam	
		0.04	<1 bulan	
		0.17	1-3 bulan	
9.B.3	Berapa bulan anda melakukan olahraga tersebut dalam setahun?	0.42	4-7 bulan	
		0.67	7-9 bulan	
		0.92	>9 bulan	
10	Bagaimana anda melakukan aktivitas fisik selama waktu luang dibandingkan dengan orang lain yang seumuran anda?	1	Jauh lebih banyak	
		2	Lebih banyak	
		3	sama banyak	
		4	Kurang	
		5	Sangat kurang	
11	Selama waktu luang, apakah anda berkeringat?	1	Sangat sering	
		2	Sering	
		3	Kadang-kadang	
		4	Jarang	
		5	Tidak pernah	
12	Selama waktu luang, apakah anda berolahraga?	1	Tidak pernah	
		2	Jarang	
		3	Kadang-kadang	
		4	Sering	
		5	Sangat sering	

Index olahraga = (SUM(nilai untuk semua 4 parameter))/4

Index Waktu luang

No	Pernyataan	Tidak pernah (1)	Jarang (2)	Kadang-kadang (3)	Sering (4)	Sangat sering (5)
13	Selama waktu luang, apakah anda menonton televisi?					
14	Selama waktu luang, apakah anda sering berjalan kaki?					
15	Selama waktu luang, apakah anda bersepeda?					
		5 menit (1)	5-15 menit (2)	16-30 menit (3)	31-45 menit (4)	>45 menit (5)
16	Berapa menit anda berjalan/bersepeda per hari ke dan ke tempat kerja/ pasar?					

Index Senggang = ((6-(nilai untuk menonton televisi) + SUM (nilai untuk 3 hal lain))/4

Index aktifitas fisik = Index Kerja + Index Olahraga + Index Senggang

Lampiran 5

Foto Kegiatan Pengambilan Data





DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Arnolda Leping Makin

NIM : 405160051

Tempat/tanggal lahir: Ende, 18 Juli 1998

Agama : Katolik

Anak ke : 3 (tiga) dari 3 (tiga) bersaudara

Alamat : Jalan Durian Atas, Ende Timur, Kab. Ende

Pendidikan :

- TK Maria Virgo 2 Ende (2004-2005)
- SDK Onekore 2, St. Ursula (2005-2011)
- SMPK Frateran Ndao (2011-2013)
- SMAK Syuradikara (2013-2016)

Pengalaman Berorganisasi

- Anggota OSIS SMPK Frateran Ndao
- Pengurus Ikatan Mahasiswa Alumni Syuradikara