

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1

#### LEMBAR PENJELASAN PROSEDUR PENELITIAN

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Nurul Inayah Indah Cahyani

NIM : 405150051

Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, bermaksud melakukan penelitian berjudul :

**“Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat”**

Penelitian ini bersifat sukarela dan tidak dipungut biaya. Prosedur penelitian ini adalah dengan melakukan pengisian lembar persetujuan menjadi responden, pengisian data diri dan kemudian mengisi kuesioner Indeks ADL *Barthel* dan kuesioner PSQI. Pengisian kuesioner tersebut bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dan kualitas tidur.

Saya berharap saudara/saudari bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Semua identitas dan informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan menjadi tanggung jawab saya sebagai peneliti dan akan diperlakukan secara rahasia. Saya memohon untuk mengisi kuesioner ini dengan jawaban sebenar-benarnya karena informasi yang diperoleh dari penelitian ini merupakan bahan atau data yang akan bermanfaat bagi penelitian selanjutnya dan akan dipublikasikan dalam bentuk skripsi. Atas kesediaan dan kerjasamanya, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,  
Nurul Inayah Indah Cahyani

LAMPIRAN 2

**LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN**

---

**HUBUNGAN TINGKAT ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL) DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA BUDI MULIA 2  
JAKARTA BARAT**

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin : P/L  
Tempat/ Tanggal Lahir :

Setelah membaca lembar penjelasan dari peneliti dan mengerti mengenai prosedur penelitian yang berjudul “Hubungan tingkat Activity of Daily Living (ADL) dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat” saya menyatakan Kesediaan saya untuk mengikuti serangkaian wawancara dalam penelitian dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan oleh peneliti. Surat persetujuan ini saya tanda tangani atas kesadaran dan tanpa adanya paksaan.

Jakarta, .....

Peneliti,

Responden

(Nurul Inayah Indah C.)

( )

LAMPIRAN 3

**FORMULIR PENGAMBILAN DATA**

---

**HUBUNGAN TINGKAT ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL) DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA BUDI MULIA 2  
JAKARTA BARAT**

**Nama Pemeriksa :**

Tanggal

---

**Karakteristik**

Nama :

---

Umur :

Jenis Kelamin : P/L

Tempat/ Tanggal Lahir : \_\_\_\_\_ /  /  /

Lama di Panti Jompo :

Agama :

No.Tlp :

Pendidikan terakhir :

BB/TB :

---

Daftar Konsumsi Obat :

Ibadah malam seperti tahajud dll : Ya / Tidak

Ada riwayat (dulu dan sekarang) :

- Gangguan tidur (insomnia, hypersomnia dll) : Ya / Tidak
- Gangguan cemas : Ya / Tidak
- Depresi : Ya / Tidak

Beraktivitas aktif di siang hari? : Ya / Tidak

LAMPIRAN 4

**KUESIONER *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (INDEKS ADL *BARTHEL*)**

Fungsi	Nilai	Keterangan
1. Mengontrol BAB	0	Inkontinensia
	1	Kadang2 inkontinensia
	2	Kontinen teratur
2. Mengontrol BAK	0	Inkontinensia
	1	Kadang2 inkontinensia
	2	Kontinen teratur
3. Membersihkan diri (lap muka, sisir rambut, sikat gigi)	0	Butuh pertolongan orang lain
	1	Mandiri
4. Toileting	0	Tergantung pertolongan orang lain
	1	Perlu pertolongan pada beberapa aktivitas tetapi dapat mengerjakan sendiri beberapa aktivitas
	2	Mandiri
5. Makan	0	Tidak mampu
	1	Perlu seseorang menolong memotong makanan
	2	Mandiri
6. Berpindah tempat dari tidur ke duduk	0	Tidak mampu
	1	Perlu banyak bantuan untuk bisa duduk (2 orang)
	2	Bantuan minimal 1 orang
	3	Mandiri
7. Mobilisasi atau berjalan	0	Tidak mampu
	1	Bisa berjalan dengan kursi roda
	2	Berjalan dengan bantuan orang lain atau walker
	3	Mandiri
8. Berpakaian	0	Tergantung orang lain
	1	Sebagian dibantu
	2	Mandiri
9. Naik turun tangga	0	Tidak mampu
	1	Butuh pertolongan
	2	Mandiri (naik turun)
10. Mandi	0	Tergantung orang lain
	1	Mandiri
Total nilai		

Interpretasi nilai

20	: Mandiri
12 – 19	: Ketergantungan Ringan
9 – 11	: Ketergantungan Sedang
5 – 8	: Ketergantungan Berat
0 – 4	: Ketergantungan Total

**Sumber** : Agung I. Uji keandalan dan kesahihan indeks *activity of daily living* Barthel untuk mengukur status fungsional dasar pada usia lanjut di RSCM (tesis Spesialis). Jakarta: Universitas Indonesia; 2006.

LAMPIRAN 5

**Kuesioner Indeks Kualitas Tidur (Pittsburgh) – PSQI**

PETUNJUK :

- Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berkaitan dengan sifat-sifat tidur anda selama **SEBULAN TERAKHIR INI** saja.
- Jawablah setepat-tepatnya **MENURUT KEBIASAAN** anda sehari-hari, tanpa mempertimbangkan hal-hal insidental (misalnya, ronda di RT)

Selama sebulan ini:

1. Jam berapa biasanya anda berangkat tidur?	
2. Berapa menit anda butuhkan untuk jatuh tertidur?	
3. Jam berapa biasanya anda bangkit dari tempat tidur?	
4. Berapa menit anda terjaga sebelum bangkit dari tempat tidur?	

<b>Seberapa sering anda terjaga karena ...</b>	<b>Tidak pernah</b>	<b>Kurang dari sekali dalam seminggu</b>	<b>Sekali atau dua kali dalam seminggu</b>	<b>Tiga kali atau lebih dalam seminggu</b>
5a. Tidak bisa tertidur dalam 30 menit				
5b. Terbangun di tengah malam				
5c. Terbangun karena harus ke kamar mandi				
5d. Terganggu pernapasan				
5e. Batuk atau mendengkur terlalu keras				
5f. Merasa kedinginan				
5g. Merasa kepanasan				

Seberapa sering anda terjaga karena ...	Tidak pernah	Kurang dari sekali dalam seminggu	Sekali atau dua kali dalam seminggu	Tiga kali atau lebih dalam seminggu
5h. Bermimpi buruk				
5i. Merasa kesakitan				
5j Alasan lain: _____				
6. Berapa sering anda meminum obat (bebas atau resep) untuk membantu anda tidur?				
7. Berapa sering anda tidak bisa menahan kantuk ketika bekerja, makan atau aktifitas lainnya?				
8. Berapa sering anda mengalami kesukaran berkonsentrasi ke pekerjaan?				
	<b>Baik Sekali</b>	<b>Baik</b>	<b>Buruk</b>	<b>Buruk sekali</b>
9. Menurut anda sendiri, bagaimana kualitas tidur anda sebulan ini?				

**Interpretasi Skor PSQI**

Skor total PSQI  $\leq 5$  : Kualitas tidur baik

Skor total PSQI  $> 5$  : Kualitas tidur buruk

**Sumber :** Sanningtyas A. Studi kualitas tidur pegawai Institut Pertanian Bogor.  
Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2013.

## SURAT TANDA PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA  
DINAS SOSIAL  
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 2  
Jl. Cendrawasih X No. 8 Rt.006/07 Telp/Fax : (021) 5406515  
Email : pstwbm2@jakarta.go.id  
J A K A R T A

Kode Pos : 11730

SURAT KETERANGAN  
NO 1381/TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : H. Ruddy Moechtar.S.Sos  
NIP : 196311171985011001  
Pangkat / Golongan : Penata TK.I ( III/d )  
Jabatan : Ka. Sub Bag Tata Usaha Panti Sosial Tresna Werdha  
Budi Mulia 2

Menerangkan bahwa :

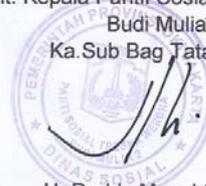
Nama : Nurul Inayah Indah Cahyani  
NIM : 405150051  
Judul : Hubungan tingkat Activity of Daily Living ( ADL )dengan  
kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha  
Budi Mulia 2 Cengkareng

Nama tersebut diatas benar telah melaksanakan Penelitian dengan metode penelitian pengisian kuesioner di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat, yang dilakukan mulai bulan Oktober - November 2018

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jakarta, 16 November 2018

a.n.Plt. Kepala Pantil SosialL. Tresna Werdha  
Budi Mulia 2  
Ka.Sub Bag Tata Usaha



H. Ruddy Moechtar.S.Sos  
NIP. 196311171985011001

LAMPIRAN 7

**DOKUMENTASI PENELITIAN**





## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **DATA PRIBADI**

Nama : Nurul Inayah Indah Cahyani  
NIM : 405150051  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat, tanggal lahir : Ternate, 26 Mei 1997  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Falajawa Puncak, Perumahan Jati, Ternate  
Selatan  
No. Telepon : 081296000972  
Email : nurulinayah051@gmail.com

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

2001 – 2003 TK Shandy Putera  
2003 – 2009 SD Negeri 1 Bastiong  
2009 – 2012 SMP Negeri 1 Kota Ternate  
2012 – 2015 SMA Negeri 8 Kota Ternate  
2015 – Selesai Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara