

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Mubarroh, N. R., Susanto, I. H., & Mustar, Y. S. (2021). Aktivitas Fisik Dan Aspek Kekhawatiran Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 97–111.  
<https://doi.org/10.36706/Altius.V10i1.14140>
- Ambardini, R. L. (2020). Aktifitas Fisik Pada Lanjut Usia. *Orphanet Journal Of Rare Diseases*, 21(1), 1–9.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Anak Agung Istri Dewi, Nila Wahyuni, Ni Luh Nopi Andayani, I. P. A. G. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut Di Desa Sumerta Kelod. 8(1), 1–7.  
[http://kiss.kstudy.com/journal/thesis\\_name.asp?tname=kiss2002&key=3183676](http://kiss.kstudy.com/journal/thesis_name.asp?tname=kiss2002&key=3183676)
- Anggreani, I. N. (2019). Pravalensi Dan Faktor Tidur. *Pravalensi Dan Faktor Tidur*, 13–32.
- Arnis, A. (2018). Hubungan Antara Kuantitas Dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi Diii Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 12(2), 33–36. <https://doi.org/10.36082/Qjk.V12i2.45>
- Asyari, A., Permana, H., Hafiz, A., & Rosalinda, R. (2019). Hubungan Gangguan

Pendengaran Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Usia Lanjut. *Majalah Kedokteran Andalas*, 43(1), 8. <https://doi.org/10.25077/mka.v43.i1.p8-14.2020>

August, K. J. (2022). Marital Status, Marital Transitions, And Sleep Quality In Mid To Late Life. *Research On Aging*, 44(3–4), 301–311. <https://doi.org/10.1177/01640275211027281>

Badan Pusat Statistik. (2020). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sulawesi Selatan*. Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan.

Badan Pusat Statistik Kota Makassar. (2020). *Kecamatan Biringkanaya Dalam Angka 2020*. Bps Kota Makassar.

Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10.

Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara, (2021).

Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2015). Sleep And Exercise: A Reciprocal Issue? *Sleep Medicine Reviews*, 20, 59–72. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.06.008>

Christy, J., & Bancin, L. J. (2019). Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Status Perkawinan) Dengan Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sosial Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota

Padangsidempuan. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains 2019*, 598–605.

[Http://Sintaks.Kitamenulis.Id/Index.Php/Sintaks](http://Sintaks.Kitamenulis.Id/Index.Php/Sintaks)

Depkes. (2019). *Gangguan Tidur Ritme Sirkadian Adalah: Pengertian, Arti Dan Definisinya*. 2 Agustus. <https://www.depkes.org/blog/gangguan-tidur-ritme-sirkadian/>

Desjardins, S., Lapierre, S., Hudon, C., & Desgagné, A. (2019). Factors Involved In Sleep Efficiency: A Population-Based Study Of Community-Dwelling Elderly Persons. *Sleep*, 42(5), 1–10. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz038>

Febriyanti, L., & Rosida, L. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Militus: Narrative Review*. 26(2), 173–180. <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>

Fitri, L., Amalia, R., & Juanita. (2022). Jim Fkep Volume V No. 4 2022 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jim Fkep*, V(4), 65–69.

Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.

Hanief, N. Y. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Sportif*, 4(2), 145–238.

Haryati, Yunaningsi, S. P., & Raf, J. (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. 5(2), 2019–

2020.

- Hilmi Wicaksono, Sylvie, P., & Hany, P. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia*, 2(1), 34–40.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., ... Bin Cao†. (2020). Clinical Features Of Patients Infected With 2019 Novel Coronavirus In Wuhan, China. *The Lancet*, 395(January), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Indrayani, & Ronoatmojo, S. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78. <https://doi.org/10.22435/Kespro.V9i1.892.69-78>
- Irawan, M. A. (2007). Metabolisme Energi Tubuh Dan Olahraga. *Sports Science Brief*, 01(07), 1–9. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318122/Pendidikan/Metabolisme+Energi.Pdf>
- Ismandari, F. (2018). Situasi Gangguan Penglihatan. *Infodatin - Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 11. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-gangguan-penglihatan-2018.pdf>

- Isnawatiningsih. (2021). *Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember*.
- Kemenkes Ri. (2020). *No Title*.  
[https://Promkes.Kemkes.Go.Id/?P=8816#:~:Text=Ada Banyak Pilihan Jenis Olahraga,%2c Naik Tangga%2c Hingga Berkebun](https://promkes.kemkes.go.id/?P=8816#:~:Text=Ada%20Banyak%20Pilihan%20Jenis%20Olahraga,%2c%20Naik%20Tangga%2c%20Hingga%20Berkebun).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia*. In *Infodatin*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Hindari Lansia Dari Covid-19*. Pusat Analisis Determinan Kesehatan.
- Kinasih, A., Hidayat, & Sanubari, T. P. E. (2021). *Healthy Elderly In Pandemic : Physical Activities During*. 7(2), 221–225.
- Krause, N., & Ironson, G. (2017). *Is Involvement In Religion Associated With Better Sleep Quality? Pastoral Psychology*, 66(5), 595–608.  
<https://doi.org/10.1007/S11089-017-0766-0>
- Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). *Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 4(1), 7–14.  
<https://doi.org/10.33023/Jikep.V4i1.129>
- Maaas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M. D., Reimer, T. T., Titler, M. G., & Specht, J. P. (2008). *Asuhan Keperawatan Geriatrik : Diagnosis Nanda*,

*Kriteria Hasil Noc, Intervensi Nic.* Egc.

- Nina, N., Kalesaran, A. F. ., & Langi, F. L. F. . (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Masyarakat Pesisir Kota Manado. *Kesmas*, 7(4), 14–20.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (A. Sulsia (Ed.); 5th Ed.). Salemba Medika.
- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktik.* Egc.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik.* Egc.
- Prabasari, N. A., Juwita, L., & Maryuti, I. A. (2017). Jurnal Ners Lentera, Vol. 5, No. 1, Maret 2017 Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Lansia Di Rumah (Studi Fenomenologi). *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 56–68.
- Prastica, V. M., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., Kurdi, F., Qudsiyah, R. D., & Nasikhin, K. (2021). Physical Activity And Sleep Quality Of Elderly During The Covid-19 Pandemic Period. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(3), 191.  
<https://doi.org/10.26714/mki.4.3.2021.191-200>
- Pratama, Ferina Nadya. (2020). Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Fungsi Kognitif Lanjut Usia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. *Skripsi.*

- Priantbara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Rahman, A. F., & Kartinah, S. K. (2021). *Gambaran Kondisi Lansia Penderita Covid 19 Dengan Penyakit Diabetes Melitus Dan Hipertensi: Literature Review*. 1–19. <http://eprints.ums.ac.id/89249/>
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, (1998).
- Rosdianti, Y., Herlina, & Hasanah, O. (2018). Hubungan Pendidikan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Ptsw Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 5(2), 660–661.
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119–127.
- Sabrini, D., Zulaekah, S., & Isnaeni, F. N. (2019). *Gizi Geriatri*. Muhammadiyah University Press.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Gizi\\_Geriatri/U43kdwaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Perubahan+Fisiologis+Pada+Lansia&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Gizi_Geriatri/U43kdwaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Perubahan+Fisiologis+Pada+Lansia&printsec=frontcover)

- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran. *Jurnal Sportif*, 4(2).
- Sari, K., Dyah, A., & Wirjatmadi, B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Kota Madiun. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 40. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.40-47>
- Setyaningsih, W., Karim, U., Zakiyah, Z., & Novitasari, L. (2020). *Hidup Sehat Bagi Lansia Pada Era New Normal Pandemi Covid-19* (Issue 011941078). [http://repository.binawan.ac.id/1067/1/Laporan Akhir Pengabdian Kepada Masyarakat 2020.pdf](http://repository.binawan.ac.id/1067/1/Laporan%20Akhir%20Pengabdian%20Kepada%20Masyarakat%202020.pdf)
- Siagian, T. H. (2020). Mencari Kelompok Berisiko Tinggi Terinfeksi Virus Corona Dengan Discourse Network Analysis. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 09(02), 98–106.
- Silvanasari, I. A. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*.
- Silvia, E., & Anggarwati, B. (2016). *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam*. 19(1), 41–48.
- Sugiyo, D., & Caesaria, R. (2015). Umur Dan Perubahan Kondisi Fisiologis Terhadap Kemandirian Lansia. *Muhammadiyah Journal Of Nursing*, 21–27.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1–10.



- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Press.
- Touhy, T. A. (2014). *Ebersole And Hess' Gerontological Nursing & Healthy Aging*. Elsevier.
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. Alimul. (2015). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Salemba Medika United Nation.  
[Http://Esa.Un.Org/Unpd/Wpp/Publications/Files/Key\\_Findings\\_Wpp\\_201%0a5.Pdf](http://Esa.Un.Org/Unpd/Wpp/Publications/Files/Key_Findings_Wpp_201%0a5.Pdf)
- Wahyuni, E. T., Susilowati, T., & Imamah, I. N. (2020). Hubungan Kebutuhan Tidur Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5694>
- Wasis, Fundación Terram, Rifka, A., Presentation, P., Mawarni, T., Despiyadi, Wibowo, T. A., Trisnadewi, N. W., Pramesti, T. A., Adiputra, I. M. S., Kusumoningtyas, D. N., Ratnawati, D., Sarwat, A., Kemenkes.Ri, Farizal, J., Mulyati, L., Susiwati, S., Udiyani, R., Kesehatan, J. I., ... Stikes Kusuma Husada Surakarta, I. L. (2014). Kemenkes Ri.Pdf. In *Nhk* (Vol. 2, Issue 2, Pp. 1–2).
- Wijayanti, A. T. (2017). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Perawat Kelas Iii Di Rsud Dr. R. Goetoeng Taroenadibrata Purbalingga Tahun 2017*.
- World Health Organisation. (2022). *Physical Activity*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

# **Lampiran – Lampiran**

## Lampiran 1. Lembar Informed Consent

### Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian (Informed Consent)

Nama Peneliti : Maizhah Rahmah Janiaratulhijjah

Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur  
Lansia Selama Pandemi Covid-19

Saya adalah Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Makassar. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur lansia selama pandemi Covid-19.

Untuk keperluan tersebut, saya mohon kesediaan masyarakat terkhusus lansia (lanjut usia) untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Jika bersedia, silahkan menandatangani lembar persetujuan sebagai bukti kesukarelaan sebagai salah satu responden dalam penelitian ini.

Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga para lansia dapat bebas untuk mengundurkan diri setiap saat tanpa adanya saksi apapun. Identitas pribadi lansia dan semua informasi yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan untuk penelitian ini. Terima kasih atas partisipaso lansia dalam penelitian ini.

Makassar, 2022

Peneliti

Responden

Maizhah Rahmah J.H

.

## Lampiran 2. Kuesioner Demografi

Petunjuk pengisian:

1. Semua pertanyaan harus dijawab
2. Berilah tanda (√) pada tempat yang disediakan dan isilah titik-titik jika ada pertanyaan yang harus dijawab
3. Setiap pertanyaan diisi sesuai dengan data diri anda
4. Bila ada yang kurang dimengerti dapat ditanyakan kepada peneliti

- 
1. Nama (Inisial) :
  2. Jenis Kelamin : (1)  Perempuan (2)  Laki-Laki
  3. Usia : .....Tahun
  4. Status Pernikahan : (1)  Menikah (4)  Tidak Menikah  
(2)  Janda (3)  Duda
  5. Agama : (1)  Islam (2)  Kristen (3)  Hindu  
(4)  Buddha (5)  Katolik
  6. Pendidikan : (1)  SD (2)  SMP (3)  SMA  
(4)  Perguruan Tinggi (5)  Tidak Sekolah
  7. Tinggal dengan siapa : (1)  Pasangan (2)  Anak (3)   
Kerabat  
(4)  Pasangan dan anak (5)   
Lainnya.....
  8. Tekanan darah : (-) Sebelum wawancara (kuesioner):  
Sistol: ..... Diastol: .....  
(-) Setelah wawancara (kuesioner):  
Sistol: ..... Diastol: .....  
Rerata: .....
  9. Apakah pernah terdiagnosa hipertensi:  Jika ya, sejak kapan? .....  
 Jika ya, apakah  
mengonsumsi obat? .....  
 Jika ya, obat apa? .....

### Lampiran 3. Lembar Kuesioner IPAQ

No Responden:

#### INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)

Kuisisioner IPAQ yang di modifikasi dan dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia.

Pertanyaan dibawah ini merupakan pernyataan seputar aktivitas fisik yang anda lakukan. Pertanyaan dalam kuesioner berikut berhubungan dengan waktu yang anda habiskan untuk aktif secara fisik selama 7 hari terakhir. Jawablah tiap-tiap pertanyaan meskipun anda tidak menganggap diri anda sebagai orang yang aktif. Pikirkanlah aktivitas yang anda kerjakan saat anda bekerja, sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman, perjalanan dari satu tempat ke tempat lain, dan dalam waktu luang anda pada saat rekreasi, latihan, atau olah raga.

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Selama <b>7 hari terakhir</b> , berapa harikah anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat beban berat, mencangkul, senam aerobik atau bersepeda cepat? <b>Jika tidak ada aktivitas berat lompat ke pertanyaan nomor 3</b>	..... Hari/Minggu <input type="checkbox"/> Tidak ada aktivitas fisik berat
2.	Berapa lama waktu yang biasa Anda gunakan untuk melakukan aktivias fisik berat di salah satu hari?	..... Jam/Hari ..... Menit/Hari <input type="checkbox"/> Tidak tahu/tidak pasti

	<p>Berpikirlah tentang semua aktivitas fisik sedang yang telah anda lakukan <b>selama 7 hari terakhir</b>. Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas fisik yang menggunakan daya tenaga yang sedang dan menyebabkan anda bernafas agak lebih kuat daripada biasanya. Berpikirlah pada aktivias fisik yang anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu</p>	
3.	<p>Selama <b>7 hari terakhir</b>, berapa harikah Anda melakukan aktivitas fisik <b>sedang</b> seperti mengangkat beban ringan, bersepeda dengan kecepatan biasa, atau bermain tenis beregu? Ini tidak termasuk berjalan kaki. <b>Jika tidak ada aktivitas berat lompat ke pertanyaan nomor 5</b></p>	<p>..... Hari/Minggu</p> <p>Tidak ada</p> <p><input type="checkbox"/> aktivitas fisik berat</p>
4.	<p>Berapa lama waktu yang biasa anda gunakan untuk aktivitas fisik sedang di salah satu hari?</p>	<p>..... Jam/Hari</p> <p>..... Menit/Hari</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak tahu/tidak pasti</p>
<p>Berpikirlah tentang waktu yang Anda gunakan untuk <b>berjalan kaki selama 7 hari terakhir</b>. Waktu yang digunakan ini termasuk berjalan kaki di tempat kerja, dirumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain, dan berjalan kaki semata-mata untuk rekreasi, olahraga atau waktu luang</p>		
5.	<p>Selama <b>7 hari terakhir</b>, berapa harikah Anda telah <b>berjalan kaki</b> selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu. <b>Jika tidak ada aktivitas berat lompat ke pertanyaan nomor 7</b></p>	<p>..... Hari/Minggu</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak ada aktivitas fisik berat</p>

6.	<p>Berapa lama waktu yang biasa anda gunakan untuk <b>berjalan kaki</b> pada salah satu hari?</p>	<p>..... Jam/Hari</p> <p>.....Menit/Hari</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak tahu/tidak pasti</p>
<p>Pertanyaan terakhir adalah mengenai waktu yang anda gunakan untuk <b>duduk</b> pada hari-hari kerja selama <b>7 hari terakhir</b>. Termasuk waktu yang digunakan duduk di tempat kerja, dirumah, saat belajar dan selama waktu luang. Waktu ini juga termasuk waktu yang digunakan duduk di meja, mengunjungi teman-teman, membaca, atau duduk atau berbaring sambil menonton televisi.</p>		
7.	<p>Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang Anda gunakan untuk duduk pada suatu hari kerja?</p>	<p>..... Jam/Hari</p> <p>.....Menit/Hari</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak tahu/tidak pasti</p>



## Lampiran 4. Keterangan Cara Skoring IPAQ

### Protokol Penilaian IPAQ (*Short Form*)

Ditanyakan sebagai MET-min per minggu: MET level x menit aktivitas/hari x hari per minggu

#### Contoh Perhitungan Sampel

Level MET hari	MET-menit/minggu* selama 30 menit*5
Berjalan = 3,3 METs Intensitas	$3.3*30*5 = 495$ MET-menit/minggu
Sedang = 4,0 METs Intensitas	$4.0*30*5 = 600$ MET-menit/minggu
Kuat = 8,0 METs Intensitas	$8.0*30*5 = 1.200$ MET-menit/minggu
	<hr style="width: 50%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/> TOTAL
=	2.295 -menit/minggu

Total MET-menit/minggu = Berjalan (METs\*min\*days) + Sedang (METs\*min\*days) + Kuat (METs\*min\*days)

Skor Kategori:

1. Aktivitas Fisik Rendah
  - Tidak ada aktivitas yang dilaporkan ATAU
  - Beberapa aktivitas dilaporkan tetapi tidak cukup untuk memenuhi kategori 2 atau 3 (aktivitas fisik sedang dan berat)
2. Aktivitas Fisik Sedang
  - 3 hari atau lebih aktivitas intensitas berat minimal 20 menit perhari ATAU
  - 5 hari atau lebih aktivitas fisik intensitas sedang dan/atau jalan kaki minimal 30 menit per hari ATAU

- 5 hari atau lebih dari kombinasi aktivitas berjalan, intensitas sedang, atau intensitas tinggi apapun yang mencapai minimal setidaknya 600 MET-menit/minggu

### 3. Aktivitas Fisik Berat

- Aktivitas berintensitas tinggi setidaknya selama 3hari dan atau mengumpulkan setidaknya 1500 MET-menit/minggu ATAU
- 7 hari atau lebih dari kombinasi berjalan, aktivitas intensitas sedang atau kuat yang mengumpulkan setidaknya 3000 MET-menit/minggu

## Lampiran 5. Lembar Kueseioner PSQI

### KUESIONER KUALITAS TIDUR

#### Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah (0)	Kurang dari Seminggu (1)	1 atau 2x Seminggu (2)	3x atau lebih 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	Kecil	Sedang	Besar
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 (4)
9	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

## Lampiran 6. Kisi - Kisi Kuesioner PSQI

Tabel 2

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik	0
			Baik	1
			Kurang	2
			Sangat kurang	3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
			>60 menit	3
		5a	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0	0
			1-2	1
3-4			2	
5-6			3	
3	Durasi Tidur		> 7 jam	0

		4	6-7 jam	1
			5-6 jam	2
			< 5jam	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)	1, 3, 4	> 85%  75-84%  65-74%  <65%	0  1  2  3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c,	0	0
		5d, 5e,	1-9	1
		5f, 5g,	10-18	2
		5h, 5i,	19-27	3
		5i, 5j		
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah	0
			1x Seminggu	1

### Lampiran 7. Kode Koding Karakteristik

1. Jenis Kelamin : (1) Perempuan, (2) Laki-Laki
2. Usia : (1) Lanjut Usia/*Eldery*, (2) Lanjut Usia Tua/*Old*,  
(3) Usia Sangat Tua/*Very Old*

3. Status Pernikahan : (1) Menikah, (2) Janda, (3) Duda, (4) Tidak Menikah
4. Agama : (1) Islam, (2) Kristen, (3) Hindu, (4) Buddha, (5) Khatolik
5. Tingkat Pendidikan : (1) SD, (2) SMP, (3) SMA, (4) Perguruan Tinggi, (5) Tidak Sekolah
6. Tinggal dengan Siapa : (1) Pasangan, (2) Anak, (3) Kerabat, (4) Pasangan dan Anak, (5) Lain-lain
7. Kuesioner IPAQ : (1) Aktivitas Fisik Rendah, (2) Aktivitas Fisik Sedang, (3) Aktivitas Fisik Berat
8. Kuesioner PSQI : (1) Kualitas Tidur Buruk, (2) Kualitas Tidur Baik
9. Tekanan Darah : (1) Hipertensi, (2) Normal, (3) Hipotensi, (4) Tidak Bersedia



Lampiran 8. Master Tabel

Responden	JK	US	ST	AG M	TI PD	T P	OI	OP	TD	K1 P	K2 .1P	K2 .2P	K3 P	K4 P	K5 P	K6 P	K7 .1P	K7 .2P	D1 IP	D2 IP	D3 IP	D4 IP
1	1	2	2	1	4	2	1	1	1	1	0	1	2	0	1	0	0	1	1	1	2	1
2	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	0	2	2	1	1	0	0	0	1	1	3	3
3	2	1	1	1	4	4	3	2	3	1	2	3	2	0	2	0	0	0	3	1	3	2
4	1	1	1	1	3	4	1	1	3	1	2	3	2	3	1	0	0	0	1	1	3	2
5	1	1	2	1	3	2	1	1	2	3	0	2	0	0	2	0	0	3	1	1	3	2
6	2	2	3	1	5	4	1	1	1	1	0	0	1	2	1	0	1	0	1	1	1	1
7	2	1	3	1	1	2	1	1	1	0	3	0	2	1	1	0	0	0	1	1	2	1
8	2	2	4	1	4	1	1	1	1	2	1	3	3	1	2	0	3	1	1	1	3	1
9	1	1	2	1	2	4	1	1	1	2	1	3	1	1	1	0	0	1	1	1	2	1
10	1	1	1	1	5	4	1	1	3	1	0	2	1	0	1	0	0	0	1	1	3	1
11	2	1	1	1	3	2	2	2	3	1	0	0	2	1	1	0	2	0	1	3	3	1
12	1	1	1	1	2	4	2	2	2	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	3	3

13	2	1	1	1	4	2	1	1	1	1	0	1	2	1	1	0	0	0	1	1	3	1
14	1	1	1	1	3	5	2	2	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	1
15	2	2	3	1	4	5	1	1	3	3	0	1	2	0	2	0	2	1	2	2	2	2
16	2	1	1	1	2	4	1	1	1	2	2	2	1	0	2	0	3	2	2	1	3	1
17	1	1	2	1	3	4	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	1	3	1
18	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	0	2	1	0	0	0	1	1	1	1
19	2	1	1	1	3	4	1	1	2	2	0	1	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3
20	2	1	1	1	1	4	3	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	3
21	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	2	2	0	0	2	0	0	0	2	1	1	3
22	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	2	1	2	1	3
23	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	0	2	0	0	0	1	1	2	1
24	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	0	0	0	0	2	0	3	0	1	1	2	1
25	1	2	2	1	1	4	1	1	1	2	2	3	0	1	2	0	0	0	1	1	1	1
26	2	1	1	1	3	4	1	1	3	2	0	2	1	0	2	0	2	1	2	2	3	2
27	1	1	1	1	2	4	2	2	1	1	0	0	2	0	2	0	0	0	1	1	2	1

28	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2	2	3	3	1	2	0	3	1	2	1	2	1
29	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	0	0	1	1	2	0	2	1	1	1	2	1
30	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	3	2	2	3	2	0	2	1	2	2	2	1
31	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	0	1	2	0	0	0	2	2	2	2
32	2	1	1	1	2	4	1	1	1	2	2	3	0	0	3	3	3	1	2	2	3	1
33	1	1	1	1	5	4	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	0	0	1	1	2	1
34	2	1	1	1	4	1	1	1	1	2	0	0	0	0	2	0	3	1	2	2	3	1
35	2	2	3	1	2	2	3	2	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	2	3	2
36	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	3	1
37	1	1	2	1	5	1	1	1	2	2	1	1	0	1	1	0	2	1	1	1	2	1
38	1	1	1	1	4	1	2	2	2	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	2	1
39	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	0	1	0	2	0	1	3	2	1
40	2	1	1	1	3	4	1	1	1	2	3	2	3	3	1	0	0	0	1	2	3	3
41	1	2	2	1	4	5	1	1	1	0	1	3	1	0	2	0	1	2	2	2	2	2
42	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	3	0	1	1	3	3

43	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	1	1	0	1	0	2	0	2	2	2	2
44	1	1	1	1	5	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	0	3	0	1	1	2	3
45	1	1	2	1	5	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	0	0	1	1	1	2	1
46	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	2	0	0	1	1	1	2	1
47	1	1	2	1	1	5	1	1	2	1	0	1	2	0	2	0	2	1	1	1	2	1
48	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	1	2	3	2	0	1	1	2	2	2	1
49	1	2	2	1	5	4	1	1	1	1	1	3	3	2	1	0	0	0	1	1	1	3
50	1	1	1	1	3	4	1	1	1	2	2	3	3	0	1	0	0	0	1	2	3	1
51	1	1	2	1	5	2	1	1	1	2	3	3	2	3	1	0	0	0	1	1	2	1
52	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	0	0	1	1	1	0	3	0	2	1	2	1
53	1	1	2	1	5	3	1	1	1	2	0	0	3	0	1	0	0	0	1	1	2	1
54	1	1	2	1	5	2	2	2	1	1	0	0	1	0	2	1	0	0	1	1	2	3
55	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	0	0	1	0	2	0	0	1	1	1	2	1
56	1	1	2	1	5	4	2	1	1	2	0	0	1	1	2	0	0	1	1	1	2	3
57	1	1	2	1	5	2	1	1	1	2	0	1	2	3	2	0	3	2	1	1	3	3

58	1	1	2	1	5	2	1	1	1	2	1	3	2	1	2	0	3	1	1	1	2	1
59	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	2	2	1
60	1	1	2	1	5	2	2	2	1	1	0	0	0	0	2	0	0	0	1	1	2	3
61	1	1	1	1	5	2	1	1	2	1	1	2	1	0	1	0	3	1	1	1	2	1
62	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	0	0	2	0	1	0	1	1	1	1	2	1
63	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	2	1
64	1	2	2	1	5	2	1	1	3	1	0	1	2	1	1	0	2	0	1	1	3	1
65	2	1	3	1	5	2	1	1	1	2	1	1	3	2	2	0	2	1	1	2	3	1
66	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	0	1	0	1	2	2	1
67	2	1	1	1	1	4	1	1	1	2	3	2	3	2	1	0	3	2	1	1	2	1
68	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	0	2	0	1	0	3	1	1	1	2	1
69	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	2	0	2	3	1	1	2	1
70	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	0	1	3	3	1	0	1	2	1	1	2	1
71	1	1	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	0	1	2	1	2	2	1
72	2	1	3	1	1	4	1	1	1	1	2	2	1	3	2	0	3	1	1	1	2	1

73	2	2	1	1	5	4	1	1	1	2	1	2	2	0	1	0	3	2	1	1	1	1
74	1	1	1	1	1	4	1	1	3	2	0	1	1	1	1	0	2	1	1	2	2	1
75	2	1	1	1	3	4	1	1	1	3	3	3	3	3	1	0	3	1	1	2	2	1
76	1	1	2	1	1	4	1	1	3	1	0	0	1	1	1	0	2	2	1	2	2	1
77	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	0	2	1	1	1	2	1
78	2	1	3	1	2	2	1	1	3	2	0	1	2	3	1	0	1	2	1	1	2	1
79	2	1	1	1	1	4	2	2	2	2	3	3	1	2	2	0	1	1	1	1	3	1
80	2	1	3	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	0	2	1	1	1	2	1
81	2	2	1	1	1	4	1	1	1	2	0	0	2	0	2	0	2	1	2	2	2	1
82	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	3	0	1	0	2	1	2	1	2	1
83	1	1	2	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	0	2	0	2	1	1	1	2	1
84	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	3	3	2	0	1	1	1	1	2	1
85	1	1	2	1	1	4	1	2	3	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	3	1
86	1	1	2	1	5	2	2	2	3	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	3	1	1
87	2	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	3	3	1	1	0	2	0	1	1	3	1

88	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	1	2	1	1	3	1
89	1	1	1	1	5	2	3	1	2	2	1	2	3	1	2	0	3	1	1	3	1	1
90	1	1	2	1	5	2	1	1	1	2	0	1	3	0	1	0	3	1	1	2	3	1
91	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	0	2	0	2	1	1	2	2	1
92	1	2	2	1	5	2	2	2	3	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1
93	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	3	2	1
94	1	1	1	1	2	4	2	2	1	1	0	0	0	2	1	0	0	1	3	2	2	1
95	1	1	2	1	2	4	1	1	1	3	1	3	3	1	2	1	3	2	1	1	2	1
96	1	2	2	1	5	5	1	1	1	3	2	3	3	0	1	0	3	2	1	1	2	1
97	1	1	2	1	5	5	1	1	3	1	0	2	2	3	1	0	1	1	1	2	3	1
98	1	1	2	1	5	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	0	1	2	1	1	3	1
99	1	1	2	1	1	5	1	1	1	2	1	2	2	0	1	0	2	1	1	2	2	1
100	2	2	1	2	5	3	1	1	1	2	2	3	3	2	2	0	2	2	1	1	2	1
101	1	1	2	1	1	3	3	2	1	1	0	1	0	0	2	0	0	1	1	1	3	1
102	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	0	2	1	2	1	3	1

103	2	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	0	0	2	0	3	1	3	1	3	1
104	1	1	2	1	5	3	1	1	1	2	2	2	2	0	2	0	2	2	1	1	3	1	
105	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1	
106	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	3	1	3	1	
107	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	0	1	3	0	1	0	1	1	1	1	3	1	
108	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	3	1	3	1	
109	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	0	2	1	1	1	3	1	
110	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1	
111	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1	
112	1	1	1	1	5	3	2	2	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1	
113	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	0	1	0	0	1	0	0	0	3	1	3	1	
114	1	1	2	2	1	4	1	1	1	3	2	3	2	0	1	2	3	2	1	1	3	1	
115	2	1	3	1	1	2	1	1	1	3	1	3	2	0	2	0	2	1	1	1	3	1	
116	1	1	1	1	1	4	2	2	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1	
117	1	1	2	1	1	4	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	3	1	



118	1	1	2	2	4	4	1	1	1	3	3	3	3	1	2	0	3	2	1	3	3	1
119	1	1	1	1	1	4	2	2	2	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	3	3	3
120	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	3	3	2
121	2	1	3	1	3	3	1	1	1	2	1	3	3	0	2	0	3	2	1	1	3	2
122	2	1	3	1	1	4	1	1	3	1	0	1	1	0	1	0	2	1	1	1	3	2
123	2	2	3	1	5	2	1	1	1	2	2	3	3	1	2	0	2	1	1	1	3	2
124	1	1	4	1	1	2	1	2	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	1	3	2
125	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	0	0	1	1	2	0	2	0	1	3	3	3
126	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	2	0	3	1	2	2	2	2
127	2	1	1	2	4	2	2	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	2
128	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	0	2	0	2	2	1	1	3	3
129	2	1	1	2	4	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	0	3	1	1	1	3	2
130	2	1	1	1	4	3	2	1	3	1	0	1	3	1	1	0	0	0	3	3	1	2
131	2	2	1	1	4	4	1	1	1	2	1	0	0	0	2	0	2	2	2	2	2	2
132	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	0	0	2	0	2	1	1	1	3	2

133	2	1	1	1	4	4	2	2	3	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	2	2	2
134	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	3	3	2
135	1	1	2	1	2	5	1	1	1	2	1	3	3	0	2	0	3	2	1	1	1	3
136	2	1	1	1	4	1	1	2	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	3	3
137	2	1	1	1	3	1	1	2	3	1	0	0	0	0	1	0	1	2	1	3	3	1
138	1	1	1	1	5	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	0	2	2	1	1	3	1
139	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	3	0	3	2	1	1	3	1
140	1	2	1	2	5	4	1	1	1	2	2	3	3	3	2	0	2	2	2	2	3	1
141	1	2	2	1	3	2	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	1	0	2	3	3	2
142	1	2	2	2	4	4	2	2	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3	1	3	3
143	1	2	2	1	5	4	1	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	2	3	1
144	2	1	1	1	4	4	2	1	1	1	0	1	1	0	1	0	2	3	1	1	3	1
145	2	2	1	1	2	2	2	1	3	1	0	1	2	2	1	0	3	0	1	1	3	1
146	2	1	1	1	1	1	2	2	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	3	3	1
147	2	1	1	1	4	5	3	2	3	1	0	0	2	0	1	0	0	0	1	3	1	1

148	2	1	1	1	3	5	1	1	3	2	1	2	3	3	2	0	2	3	1	1	1	1
149	2	1	1	1	2	5	2	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	0	1	1	3	1
150	2	1	1	1	3	4	1	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3	3
151	1	2	2	2	3	1	1	1	3	1	0	1	1	2	1	0	2	1	1	1	3	1
152	1	1	1	1	4	4	1	1	2	2	2	3	3	3	2	0	3	2	1	1	1	3
153	1	2	2	1	5	4	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	1	3
154	2	1	1	1	3	4	1	1	1	2	2	3	3	1	2	0	3	2	1	1	3	1
155	1	1	1	2	2	4	1	1	3	2	2	3	3	2	2	0	2	2	1	1	3	1
156	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	3	1	1
157	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	3	3	1
158	1	2	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	3	2	2	0	2	1	1	3	3	1
159	1	1	1	2	3	2	1	1	3	1	2	3	3	1	2	0	3	2	1	1	3	1
160	2	1	1	1	3	4	2	2	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3	1
161	2	1	1	1	4	1	1	2	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	1	3	2
162	2	1	3	1	4	2	1	1	3	2	2	3	3	3	2	0	3	2	1	1	3	1

163	1	1	1	2	3	5	1	2	3	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	3	1
164	1	1	2	2	2	4	1	2	2	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	3	3	1
165	2	1	1	1	4	4	2	2	2	1	0	1	0	0	1	0	0	0	3	3	3	1
166	1	1	2	1	3	4	1	1	1	2	1	2	3	3	2	3	0	2	1	1	3	1
167	1	2	1	2	2	4	1	1	1	1	2	3	3	3	2	0	3	1	1	1	3	1
168	1	1	2	1	3	4	2	1	1	2	0	2	2	1	2	0	0	1	3	3	3	1
169	2	1	1	1	4	4	3	2	3	1	0	0	0	0	1	0	1	0	3	1	3	1
170	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	0	0	0	0	2	0	0	1	2	2	2	1
171	2	2	1	1	4	4	2	2	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	3	3	1
172	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	0	1	0	0	2	0	3	1	2	2	2	1
173	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	3	3	1
174	2	1	3	1	4	3	1	2	3	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	3	2
175	1	1	2	1	1	4	2	2	2	1	0	0	1	0	1	0	2	0	1	2	3	2
176	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	0	0	0	0	2	0	1	1	2	1	2	3
177	1	1	1	1	1	4	1	1	3	2	3	3	3	1	2	0	1	1	1	1	1	3

178	1	1	4	1	1	4	1	1	1	2	1	2	2	2	1	0	2	1	1	3	1	1
179	1	1	2	2	4	4	1	1	3	2	0	1	1	0	1	0	1	0	1	3	1	2
180	2	1	1	1	4	2	2	2	1	0	1	0	2	0	1	0	1	1	2	2	3	2
181	2	1	1	1	3	2	2	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	3	1
182	1	1	2	1	4	4	1	1	2	1	0	1	2	3	2	0	3	1	2	1	2	1
183	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	0	1	2	3	1	0	2	0	2	1	3	1
184	2	1	1	1	4	3	2	2	3	1	0	0	1	0	1	0	1	0	3	1	3	1
185	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	3	1
186	1	1	2	1	3	4	1	1	2	1	2	3	2	1	2	0	2	2	1	1	1	1
187	1	1	2	1	1	4	2	2	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1
188	1	1	2	1	2	2	2	2	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3	3	1
189	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	2	0	3	2	1	1	1	1
190	1	1	2	2	1	4	1	1	2	1	1	2	0	0	2	0	0	1	2	2	2	1
191	2	1	1	1	4	2	2	2	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3	3	1
192	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	3	0	0	2	0	2	1	2	2	2	1

193	2	1	3	1	1	2	1	2	3	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	3	3	2
194	2	1	1	1	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	1	3	1
195	1	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	0	3	2	1	1	3	1
196	1	1	2	1	2	3	2	2	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1
197	2	1	3	1	1	4	2	2	3	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	3	3	1
198	2	1	1	1	3	2	1	1	3	2	2	3	2	1	2	0	3	2	1	1	3	1
199	2	1	1	1	2	3	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1
200	2	1	1	1	4	4	2	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1
201	1	1	2	1	4	4	1	2	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1
202	2	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	0	2	2	1	1	1	1
203	2	1	1	1	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	3	3	1
204	1	2	2	1	4	4	2	2	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	3	3	2
205	2	1	4	1	4	4	1	1	3	1	2	3	0	0	1	0	1	0	1	2	2	1
206	2	1	3	1	2	4	2	2	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	3	1	3	2
207	1	2	2	1	1	5	1	1	1	2	1	3	3	2	2	0	3	2	1	1	3	1

208	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1
209	1	1	2	1	3	4	1	1	1	2	1	3	3	1	2	0	3	2	1	3	3	1
210	1	1	2	1	3	2	2	2	2	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	3	3	1
211	2	1	1	1	2	5	1	2	3	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	3	1	1
212	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	1	1
213	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	3	1	3	1
214	1	1	2	1	3	4	1	2	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1
215	1	1	1	1	3	2	2	2	3	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	3	1
216	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	2	3	3	1	2	0	2	3	1	1	1	1
217	2	1	3	2	3	4	1	1	1	2	1	3	3	3	1	1	2	1	1	1	3	1
218	2	1	1	1	4	3	1	2	3	0	0	0	1	0	1	0	1	0	3	3	1	1
219	2	1	1	1	3	4	1	2	3	0	0	0	0	0	1	0	2	1	3	1	3	1
220	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	2	3	0	1	1	3	2	1	1	3	1
221	2	1	3	1	2	4	1	2	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1
222	2	1	3	1	3	4	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	3	3	1

223	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	1	0	0	1	2	2	2	1
224	1	2	2	1	1	4	1	1	1	3	2	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
225	1	1	2	1	1	4	2	1	2	1	0	2	0	1	2	0	1	1	3	2	3	1
226	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	3	2	2	0	3	0	1	1	1	1
227	1	1	1	2	4	2	1	2	3	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3	3	1
228	1	1	2	2	3	2	1	2	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1
229	2	1	4	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	0	2	0	3	1	1	1	3	1
230	1	1	1	1	3	5	1	1	3	1	0	0	2	0	1	0	2	1	1	3	1	1
231	1	1	1	1	4	3	2	2	3	1	1	0	0	0	1	0	2	0	1	1	3	1
232	2	1	1	1	2	4	1	2	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	3	1	3	1
233	2	1	3	1	2	4	1	2	3	0	1	2	0	0	1	0	0	0	1	1	3	1
234	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	0	2	1	0	1	0	0	0	3	1	1	1
235	1	2	2	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	2	2	0	3	2	1	1	1	1
236	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	1	0	3	2	1	1	3	1
237	1	1	4	2	3	4	1	1	3	2	1	3	3	3	2	0	3	2	1	1	1	1



238	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	3	3	0	3	2	1	1	1	1
239	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	3	3	2	0	3	3	1	1	3	1
240	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	0	0	0	0	1	0	2	0	3	1	3	1
241	2	1	1	1	3	5	2	2	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3	3	1
242	2	1	1	1	4	2	2	2	1	1	0	0	0	0	1	0	3	0	1	1	3	1
243	1	1	2	1	3	3	1	1	1	0	2	3	3	2	1	0	1	0	2	2	3	1
244	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	2	0	0	1	0	0	1	1	3	1	1
245	2	1	1	2	4	2	1	2	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1
246	2	1	1	1	4	2	2	2	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	3	1
247	1	1	1	1	3	4	1	1	1	2	0	0	2	2	1	0	0	0	1	1	3	1
248	1	2	2	1	2	4	1	1	1	1	0	0	2	2	2	0	0	0	1	1	2	1
249	1	2	2	2	1	5	2	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	1	1	3	1
250	1	2	2	2	5	1	1	1	1	0	1	3	3	3	2	0	3	3	1	1	1	1
251	2	2	1	1	3	1	1	1	2	3	1	2	3	0	2	0	2	1	2	2	2	1
252	2	1	3	1	1	4	1	1	3	1	1	2	3	1	2	0	0	2	1	2	3	3

253	2	1	3	1	3	4	1	2	3	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3	3	1
254	1	2	3	1	4	2	2	2	1	1	0	0	2	1	1	0	0	0	1	1	3	1
255	1	2	2	2	5	2	1	1	1	2	2	3	3	3	2	0	3	2	1	1	1	1
256	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3	3	1
257	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	3	1
258	1	1	2	2	4	2	1	1	3	1	0	1	2	1	1	0	1	0	1	3	3	1
259	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	0	0	1	0	0	1	2	2	3	1
260	1	1	1	1	4	2	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	3	3	1
261	1	1	2	1	2	2	2	1	3	1	0	0	2	0	2	0	1	1	2	2	2	1
262	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	2	2	3	2	1	0	2	0	1	3	3	1
263	1	1	2	1	3	4	1	2	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	1	1
264	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	0	2	2	0	1	0	1	1	2	2	3	1
265	1	1	2	1	3	4	1	1	1	1	1	3	1	0	2	0	0	3	1	1	1	1
266	2	1	1	1	3	4	1	2	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	3	1
267	2	1	1	1	4	2	1	2	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	3	3	1	1

268	1	1	1	2	3	4	1	1	1	2	2	3	3	1	2	0	1	0	1	1	1	1
269	2	1	3	1	2	2	1	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	3	1
270	2	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	2	3	3	2	0	0	0	1	1	3	1
271	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	0	0	2	2	2	0	2	2	1	1	1	1
272	1	1	2	2	3	4	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	0	2	1	1	1	1
273	1	1	2	1	3	1	2	2	3	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	3	1	1
274	1	2	1	1	4	4	2	2	3	1	0	0	1	0	1	0	0	0	3	3	3	1
275	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	3	2	1	3	1	1
276	1	1	2	1	4	4	1	2	3	0	0	0	2	0	1	0	0	0	1	3	3	2
277	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	0	0	1	0	2	2	3	2	1	1	3	1
278	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	0	0	1	0	3	3	2	2	1	1	1	1
279	2	1	3	1	3	2	1	1	1	1	0	0	3	2	2	0	3	1	1	1	3	1
280	2	1	1	1	3	4	1	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	1
281	1	1	1	1	3	1	2	2	3	1	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1	3	1
282	2	1	3	2	3	2	1	2	2	1	0	0	0	0	1	0	2	1	1	1	3	1

283	2	1	1	1	4	3	1	1	2	1	1	3	3	2	2	0	2	0	1	1	3	1
284	2	1	1	1	3	2	2	2	1	0	0	0	0	0	1	3	0	0	1	3	3	1
285	2	1	3	1	1	2	2	2	3	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	3	1
286	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	1	2	3	2	1	1	3	1
287	1	1	1	1	3	1	2	2	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3	3	1
288	1	1	2	1	2	5	1	2	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3	1
289	2	1	1	1	4	4	3	1	1	1	1	3	2	1	1	0	1	0	1	1	3	1
290	2	1	1	2	4	4	1	1	1	1	0	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1
291	1	1	2	1	3	2	2	2	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3	3	1
292	2	1	1	1	4	2	1	1	3	1	0	0	2	0	2	0	2	0	1	1	3	1

## Lampiran 9. Analisis Univariat

### Statistics

		Jenis Kelamin	Usia	Status Pernikahan	Agama	Tingkat Pendidikan	Tinggal dengan Siapa	Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur	Tekanan Darah
N	Valid	292	292	292	292	292	292	292	292	292
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Minimum	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
	Maximum	2.00	2.00	4.00	2.00	5.00	5.00	3.00	2.00	3.00

### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	175	59,9	59,9	59,9
	Laki-Laki	117	40,1	40,1	100,0
	Total	292	100,0	100,0	

### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usia Lanjut	188	64,4	64,4	64,4
	Usia Lanjut Beresiko	104	35,6	35,6	100,0
	Total	292	100,0	100,0	

### Status Pernikahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menikah	142	48,6	48,6	48,6
	Janda	110	37,7	37,7	86,3
	Duda	34	11,6	11,6	97,9
	Tidak Menikah	6	2,1	2,1	100,0
	Total	292	100,0	100,0	

### Agama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Islam	254	87,0	87,0	87,0
	Kristen	38	13,0	13,0	100,0
	Total	292	100,0	100,0	

### Tingkat Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	87	29,8	29,8	29,8
	SMP	49	16,8	16,8	46,6
	SMA	67	22,9	22,9	69,5
	Perguruan Tinggi	53	18,2	18,2	87,7
	Tidak Sekolah	36	12,3	12,3	100,0
	Total	292	100,0	100,0	

### Tinggal dengan Siapa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pasangan	35	12,0	12,1	12,1
	Anak	112	38,4	38,6	50,7
	Kerabat	20	6,8	6,9	57,6
	Pasangan dan Anak	107	36,6	36,9	94,5
	Lain-lain	11	3,8	3,8	98,3
	6,00	5	1,7	1,7	100,0
	Total	290	99,3	100,0	
Missing	System	2	,7		
Total		292	100,0		

### Tekanan Darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Hipertensi	163	55,8	55,8	55,8
	Normal	51	17,5	17,5	73,3
	Hipotensi	78	26,7	26,7	100,0
	Total	292	100,0	100,0	

### Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Fisik Rendah	203	69.5	69.5	69.5
	Aktivitas Fisik Sedang	78	26.7	26.7	96.2
	Aktivitas Fisik Berat	11	3.8	3.8	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

### Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KualitasTidur Buruk	173	59.2	59.2	59.2
	Kualitas Tidur Baik	119	40.8	40.8	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

## Lampiran 10. Distribusi Frekuensi Pertanyaan Kuesioner IPAQ

### Aktivitas Berat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Aktivitas	226	77.4	77.4	77.4
	Tidak Tahu/Tidak Pasti	40	13.7	13.7	91.1
	>=10 Menit	26	8.9	8.9	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

### Aktivitas Sedang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Aktivitas	172	58.9	59.1	59.1
	Tidak Tahu/Tidak Pasti	48	16.4	16.5	75.6
	>= 10 Menit	71	24.3	24.4	100.0
	Total	291	99.7	100.0	
Missing	System	1	.3		
Total		292	100.0		

### Intensitas Berjalan Kaki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Berjalan Kaki	47	16.1	16.1	16.1
	Tidak Tahu/Tidak Pasti	74	25.3	25.3	41.4
	Berjalan Kaki >= 10 Menit	171	58.6	58.6	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

### Durasi Duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Tahu/Tidak Pasti	233	79.8	80.1	80.1
	<2 Jam	32	11.0	11.0	91.1
	>=2 Jam	26	8.9	8.9	100.0
	Total	291	99.7	100.0	
Missing	System	1	.3		
Total		292	100.0		



**Lampiran 11. Distribusi Frekuensi berdasarkan Komponen PSQI SPSS**

**Kualitas Tidur Subjektif**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	31	10.6	10.6	10.6
	Baik	152	52.1	52.1	62.7
	Kurang	94	32.2	32.2	94.9
	Sangat Kurang	15	5.1	5.1	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

**Durasi (Menit)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<=15	163	55.8	55.8	55.8
	16-30	68	23.3	23.3	79.1
	31-60	47	16.1	16.1	95.2
	>60	14	4.8	4.8	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

**Frekuensi Gangguan Latensi Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	113	38.7	38.7	38.7
	Sekali Seminggu	62	21.2	21.2	59.9
	2x Seminggu	49	16.8	16.8	76.7
	>3x Seminggu	68	23.3	23.3	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

### Durasi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>7 Jam	83	28.4	28.4	28.4
	6-7 Jam	79	27.1	27.1	55.5
	5-6 Jam	62	21.2	21.2	76.7
	<5 Jam	68	23.3	23.3	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

### Efisiensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>85%	160	54.8	54.8	54.8
	75-84%	56	19.2	19.2	74.0
	65-74%	38	13.0	13.0	87.0
	<65%	38	13.0	13.0	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

### Gangguan Tidur Malam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	3	1.0	1.0	1.0
	Sekali Seminggu	170	58.2	58.2	59.2
	2x Seminggu	115	39.4	39.4	98.6
	>=3x Seminggu	4	1.4	1.4	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

### Penggunaan Obat Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	268	91.8	91.8	91.8
	Sekali Seminggu	9	3.1	3.1	94.9
	2x Seminggu	10	3.4	3.4	98.3
	>=3x Seminggu	5	1.7	1.7	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

### Kesulitan Terjaga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	112	38.4	38.4	38.4
	<1/minggu	57	19.5	19.5	57.9
	1-2x/minggu	62	21.2	21.2	79.1
	>=3x/minggu	61	20.9	20.9	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

### Besar Masalah untuk Tetap Antusias

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Masalah	133	45.5	45.5	45.5
	Sedikit Sekali Masalah	93	31.8	31.8	77.4
	Ada Masalah	55	18.8	18.8	96.2
	Masalah Besar	11	3.8	3.8	100.0
	Total	292	100.0	100.0	

## Lampiran 12. Analisis Bivariat

### A. Crosstab Hubungan Karakteristik Responden dengan Aktivitas Fisik

**Crosstab**

			Aktivitas Fisik			
			Aktivitas Fisik Rendah	Aktivitas Fisik Sedang	Aktivitas Fisik Berat	Total
Jenis Kelamin	Perempuan	Count	129	43	3	175
		Expected Count	121.7	46.7	6.6	175.0
		% within Jenis Kelamin	73.7%	24.6%	1.7%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	63.5%	55.1%	27.3%	59.9%
		% of Total	44.2%	14.7%	1.0%	59.9%
	Laki-Laki	Count	74	35	8	117
		Expected Count	81.3	31.3	4.4	117.0
		% within Jenis Kelamin	63.2%	29.9%	6.8%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	36.5%	44.9%	72.7%	40.1%
		% of Total	25.3%	12.0%	2.7%	40.1%
Total	Count	203	78	11	292	
	Expected Count	203.0	78.0	11.0	292.0	
	% within Jenis Kelamin	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%	
	% within Aktivitas Fisik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	6.740 <sup>a</sup>	2	.034
Likelihood Ratio	6.672	2	.036
Linear-by-Linear Association	5.651	1	.017
N of Valid Cases	292		

a. 1 cells (16,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,41.

### Crosstab

			Aktivitas Fisik Rendah	Aktivitas Fisik Sedang	Aktivitas Fisik Berat	Total
Usia	Usia Lanjut	Count	121	58	9	188
		Expected Count	130.7	50.2	7.1	188.0
		% within Usia	64.4%	30.9%	4.8%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	59.6%	74.4%	81.8%	64.4%
		% of Total	41.4%	19.9%	3.1%	64.4%
Usia Lanjut Beresiko	Beresiko	Count	82	20	2	104
		Expected Count	72.3	27.8	3.9	104.0
		% within Usia	78.8%	19.2%	1.9%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	40.4%	25.6%	18.2%	35.6%
		% of Total	28.1%	6.8%	0.7%	35.6%
Total		Count	203	78	11	292
		Expected Count	203.0	78.0	11.0	292.0
		% within Usia	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	6.864 <sup>a</sup>	2	.032
Likelihood Ratio	7.173	2	.028
Linear-by-Linear Association	6.683	1	.010
N of Valid Cases	292		

a. 1 cells (16,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,92.

### Crosstab

			Aktivitas Fisik			Total
			Aktivitas Fisik Rendah	Aktivitas Fisik Sedang	Aktivitas Fisik Berat	
Status Pernikahan	Menikah	Count	85	50	7	142
		Expected Count	98.7	37.9	5.3	142.0
		% within Status Pernikahan	59.9%	35.2%	4.9%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	41.9%	64.1%	63.6%	48.6%
		% of Total	29.1%	17.1%	2.4%	48.6%
	Janda	Count	86	22	2	110
		Expected Count	76.5	29.4	4.1	110.0
		% within Status Pernikahan	78.2%	20.0%	1.8%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	42.4%	28.2%	18.2%	37.7%
		% of Total	29.5%	7.5%	0.7%	37.7%
	Duda	Count	26	6	2	34
		Expected Count	23.6	9.1	1.3	34.0
		% within Status Pernikahan	76.5%	17.6%	5.9%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	12.8%	7.7%	18.2%	11.6%
		% of Total	8.9%	2.1%	0.7%	11.6%
	Tidak Menikah	Count	6	0	0	6
		Expected Count	4.2	1.6	.2	6.0
		% within Status Pernikahan	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	3.0%	0.0%	0.0%	2.1%
		% of Total	2.1%	0.0%	0.0%	2.1%
Total	Count	203	78	11	292	
	Expected Count	203.0	78.0	11.0	292.0	
	% within Status Pernikahan	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%	
	% within Aktivitas Fisik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	14.724 <sup>a</sup>	6	.023
Likelihood Ratio	16.626	6	.011
Linear-by-Linear Association	8.784	1	.003
N of Valid Cases	292		

a. 5 cells (41,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,23.

### Crosstab

			Aktivitas Fisik			
			Aktivitas Fisik Rendah	Aktivitas Fisik Sedang	Aktivitas Fisik Berat	Total
Agama	Islam	Count	170	73	11	254
		Expected Count	176.6	67.8	9.6	254.0
		% within Agama	66.9%	28.7%	4.3%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	83.7%	93.6%	100.0%	87.0%
		% of Total	58.2%	25.0%	3.8%	87.0%
	Kristen	Count	33	5	0	38
		Expected Count	26.4	10.2	1.4	38.0
		% within Agama	86.8%	13.2%	0.0%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	16.3%	6.4%	0.0%	13.0%
		% of Total	11.3%	1.7%	0.0%	13.0%
Total	Count	203	78	11	292	
	Expected Count	203.0	78.0	11.0	292.0	
	% within Agama	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%	
	% within Aktivitas Fisik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	6.536 <sup>a</sup>	2	.038
Likelihood Ratio	8.436	2	.015
Linear-by-Linear Association	6.443	1	.011
N of Valid Cases	292		

a. 1 cells (16,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,43.

### Crosstab

		Aktivitas Fisik			Total	
		Aktivitas Fisik Rendah	Aktivitas Fisik Sedang	Aktivitas Fisik Berat		
Tingkat Pendidikan	SD	Count	60	22	5	87
		Expected Count	60.5	23.2	3.3	87.0
		% within Tingkat Pendidikan	69.0%	25.3%	5.7%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	29.6%	28.2%	45.5%	29.8%
		% of Total	20.5%	7.5%	1.7%	29.8%
SMP		Count	32	16	1	49
		Expected Count	34.1	13.1	1.8	49.0
		% within Tingkat Pendidikan	65.3%	32.7%	2.0%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	15.8%	20.5%	9.1%	16.8%
		% of Total	11.0%	5.5%	0.3%	16.8%
SMA		Count	51	16	0	67
		Expected Count	46.6	17.9	2.5	67.0
		% within Tingkat Pendidikan	76.1%	23.9%	0.0%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	25.1%	20.5%	0.0%	22.9%
		% of Total	17.5%	5.5%	0.0%	22.9%
Perguruan Tinggi		Count	31	18	4	53
		Expected Count	36.8	14.2	2.0	53.0
		% within Tingkat Pendidikan	58.5%	34.0%	7.5%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	15.3%	23.1%	36.4%	18.2%
		% of Total	10.6%	6.2%	1.4%	18.2%
Tidak Sekolah		Count	29	6	1	36
		Expected Count	25.0	9.6	1.4	36.0
		% within Tingkat Pendidikan	80.6%	16.7%	2.8%	100.0%



	% within Aktivitas Fisik	14.3%	7.7%	9.1%	12.3%
	% of Total	9.9%	2.1%	0.3%	12.3%
Total	Count	203	78	11	292
	Expected Count	203.0	78.0	11.0	292.0
	% within Tingkat Pendidikan	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%
	% within Aktivitas Fisik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	11.345 <sup>a</sup>	8	.183
Likelihood Ratio	13.479	8	.096
Linear-by-Linear Association	.245	1	.621
N of Valid Cases	292		

a. 5 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,36.

### Crosstab

		Aktivitas Fisik			Total	
		Aktivitas Fisik Rendah	Aktivitas Fisik Sedang	Aktivitas Fisik Berat		
Tinggal dengan Siapa	pasangan	Count	25	9	1	35
		Expected Count	24.3	9.3	1.3	35.0
	% within Tinggal dengan Siapa	71.4%	25.7%	2.9%	100.0%	
	% within Aktivitas Fisik	12.3%	11.5%	9.1%	12.0%	
	% of Total	8.6%	3.1%	0.3%	12.0%	
Anak	pasangan	Count	73	37	3	113
		Expected Count	78.6	30.2	4.3	113.0
	% within Tinggal dengan Siapa	64.6%	32.7%	2.7%	100.0%	
	% within Aktivitas Fisik	36.0%	47.4%	27.3%	38.7%	
	% of Total	25.0%	12.7%	1.0%	38.7%	
Kerabat	Count	12	5	2	19	
	Expected Count	13.2	5.1	.7	19.0	

	% within Tinggal dengan Siapa	63.2%	26.3%	10.5%	100.0%
	% within Aktivitas Fisik	5.9%	6.4%	18.2%	6.5%
	% of Total	4.1%	1.7%	0.7%	6.5%
Pasangan dan Anak	Count	80	23	4	107
	Expected Count	74.4	28.6	4.0	107.0
	% within Tinggal dengan Siapa	74.8%	21.5%	3.7%	100.0%
	% within Aktivitas Fisik	39.4%	29.5%	36.4%	36.6%
	% of Total	27.4%	7.9%	1.4%	36.6%
Lain-lain	Count	13	4	1	18
	Expected Count	12.5	4.8	.7	18.0
	% within Tinggal dengan Siapa	72.2%	22.2%	5.6%	100.0%
	% within Aktivitas Fisik	6.4%	5.1%	9.1%	6.2%
	% of Total	4.5%	1.4%	0.3%	6.2%
Total	Count	203	78	11	292
	Expected Count	203.0	78.0	11.0	292.0
	% within Tinggal dengan Siapa	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%
	% within Aktivitas Fisik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.649 <sup>a</sup>	8	.575
Likelihood Ratio	5.903	8	.658
Linear-by-Linear Association	.536	1	.464
N of Valid Cases	292		

a. 6 cells (40,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,68.

### Crosstab

			Aktivitas Fisik			
			Aktivitas Fisik Rendah	Aktivitas Fisik Sedang	Aktivitas Fisik Berat	Total
Tekanan Darah	Hipertensi	Count	122	35	6	163
		Expected Count	113.3	43.5	6.1	163.0
		% within Tekanan Darah	74.8%	21.5%	3.7%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	60.1%	44.9%	54.5%	55.8%
		% of Total	41.8%	12.0%	2.1%	55.8%
	Normal	Count	29	20	2	51
		Expected Count	35.5	13.6	1.9	51.0
		% within Tekanan Darah	56.9%	39.2%	3.9%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	14.3%	25.6%	18.2%	17.5%
		% of Total	9.9%	6.8%	0.7%	17.5%
	Hipotensi	Count	52	23	3	78
		Expected Count	54.2	20.8	2.9	78.0
		% within Tekanan Darah	66.7%	29.5%	3.8%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	25.6%	29.5%	27.3%	26.7%
		% of Total	17.8%	7.9%	1.0%	26.7%
Total	Count	203	78	11	292	
	Expected Count	203.0	78.0	11.0	292.0	
	% within Tekanan Darah	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%	
	% within Aktivitas Fisik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	69.5%	26.7%	3.8%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.825 <sup>a</sup>	4	.145
Likelihood Ratio	6.622	4	.157
Linear-by-Linear Association	1.893	1	.169
N of Valid Cases	292		

a. 2 cells (22,2%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,92.

## B. Crosstab Hubungan Karakteristik Responden dengan Kualitas Tidur

### Crosstab

		Kualitas Tidur		Total	
		Kualitas Tidur Buruk	Kualitas Tidur Baik		
Jenis Kelamin	Perempuan	Count	112	63	175
		Expected Count	103.7	71.3	175.0
		% within Jenis Kelamin	64.0%	36.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	64.7%	52.9%	59.9%
		% of Total	38.4%	21.6%	59.9%
Laki-Laki		Count	61	56	117
		Expected Count	69.3	47.7	117.0
		% within Jenis Kelamin	52.1%	47.9%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	35.3%	47.1%	40.1%
		% of Total	20.9%	19.2%	40.1%
Total		Count	173	119	292
		Expected Count	173.0	119.0	292.0
		% within Jenis Kelamin	59.2%	40.8%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	59.2%	40.8%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.087 <sup>a</sup>	1	.043		
Continuity Correction <sup>b</sup>	3.611	1	.057		
Likelihood Ratio	4.075	1	.044		
Fisher's Exact Test				.052	.029
Linear-by-Linear Association	4.073	1	.044		
N of Valid Cases	292				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 47,68.

b. Computed only for a 2x2 table

### Crosstab

			Kualitas Tidur		Total
			KualitasTidur Buruk	Kualitas Tidur Baik	
Usia	Usia Lanjut	Count	98	90	188
		Expected Count	111.4	76.6	188.0
		% within Usia	52.1%	47.9%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	56.6%	75.6%	64.4%
		% of Total	33.6%	30.8%	64.4%
Usia Lanjut Beresiko	Usia Lanjut Beresiko	Count	75	29	104
		Expected Count	61.6	42.4	104.0
		% within Usia	72.1%	27.9%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	43.4%	24.4%	35.6%
		% of Total	25.7%	9.9%	35.6%
Total	Total	Count	173	119	292
		Expected Count	173.0	119.0	292.0
		% within Usia	59.2%	40.8%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	59.2%	40.8%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	11.079 <sup>a</sup>	1	.001		
Continuity Correction <sup>b</sup>	10.267	1	.001		
Likelihood Ratio	11.364	1	.001		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	11.041	1	.001		
N of Valid Cases	292				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 42,38.

b. Computed only for a 2x2 table

### Crosstab

		Kualitas Tidur		Total	
		Buruk	Baik		
Status Pernikahan	Menikah	Count	71	71	142
		Expected Count	84.1	57.9	142.0
		% within Status Pernikahan	50.0%	50.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	41.0%	59.7%	48.6%
		% of Total	24.3%	24.3%	48.6%
	Janda	Count	77	33	110
		Expected Count	65.2	44.8	110.0
		% within Status Pernikahan	70.0%	30.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	44.5%	27.7%	37.7%
		% of Total	26.4%	11.3%	37.7%
	Duda	Count	20	14	34
		Expected Count	20.1	13.9	34.0
		% within Status Pernikahan	58.8%	41.2%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	11.6%	11.8%	11.6%
		% of Total	6.8%	4.8%	11.6%
	Tidak Menikah	Count	5	1	6
		Expected Count	3.6	2.4	6.0
		% within Status Pernikahan	83.3%	16.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	2.9%	0.8%	2.1%
		% of Total	1.7%	0.3%	2.1%
Total	Count	173	119	292	
	Expected Count	173.0	119.0	292.0	
	% within Status Pernikahan	59.2%	40.8%	100.0%	
	% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	59.2%	40.8%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.741 <sup>a</sup>	3	.008
Likelihood Ratio	12.034	3	.007
Linear-by-Linear Association	6.177	1	.013
N of Valid Cases	292		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,45.

### Crosstab

			Kualitas Tidur		Total
			Kualitas Tidur Buruk	Kualitas Tidur Baik	
Agama	Islam	Count	148	106	254
		Expected Count	150.5	103.5	254.0
		% within Agama	58.3%	41.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	85.5%	89.1%	87.0%
		% of Total	50.7%	36.3%	87.0%
	Kristen	Count	25	13	38
		Expected Count	22.5	15.5	38.0
		% within Agama	65.8%	34.2%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	14.5%	10.9%	13.0%
		% of Total	8.6%	4.5%	13.0%
Total	Count	173	119	292	
	Expected Count	173.0	119.0	292.0	
	% within Agama	59.2%	40.8%	100.0%	
	% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	59.2%	40.8%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.775 <sup>a</sup>	1	.379		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.494	1	.482		
Likelihood Ratio	.788	1	.375		
Fisher's Exact Test				.479	.243
Linear-by-Linear Association	.772	1	.380		
N of Valid Cases	292				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15,49.

b. Computed only for a 2x2 table

### Crosstab

		Kualitas Tidur			
		KualitasTidur Buruk	Kualitas Tidur Baik	Total	
Tingkat Pendidikan	SD	Count	55	32	87
		Expected Count	51.5	35.5	87.0
		% within Tingkat Pendidikan	63.2%	36.8%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	31.8%	26.9%	29.8%
		% of Total	18.8%	11.0%	29.8%
	SMP	Count	26	23	49
		Expected Count	29.0	20.0	49.0
		% within Tingkat Pendidikan	53.1%	46.9%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	15.0%	19.3%	16.8%
		% of Total	8.9%	7.9%	16.8%
	SMA	Count	38	29	67
		Expected Count	39.7	27.3	67.0
		% within Tingkat Pendidikan	56.7%	43.3%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	22.0%	24.4%	22.9%
		% of Total	13.0%	9.9%	22.9%
	Perguruan Tinggi	Count	24	29	53
		Expected Count	31.4	21.6	53.0
		% within Tingkat Pendidikan	45.3%	54.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	13.9%	24.4%	18.2%
		% of Total	8.2%	9.9%	18.2%
Tidak Sekolah	Count	30	6	36	
	Expected Count	21.3	14.7	36.0	
	% within Tingkat Pendidikan	83.3%	16.7%	100.0%	
	% within Kualitas Tidur	17.3%	5.0%	12.3%	
	% of Total	10.3%	2.1%	12.3%	
Total	Count	173	119	292	
	Expected Count	173.0	119.0	292.0	
	% within Tingkat Pendidikan	59.2%	40.8%	100.0%	
	% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	59.2%	40.8%	100.0%	



### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	14.453 <sup>a</sup>	4	.006
Likelihood Ratio	15.444	4	.004
Linear-by-Linear Association	.270	1	.603
N of Valid Cases	292		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14,67.

### Crosstab

		Kualitas Tidur		Total	
		Kualitas Tidur Buruk	Kualitas Tidur Baik		
Tinggal dengan Siapa	pasangan	Count	21	14	35
		Expected Count	20.7	14.3	35.0
		% within Tinggal dengan Siapa	60.0%	40.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	12.1%	11.8%	12.0%
		% of Total	7.2%	4.8%	12.0%
Anak	Kerabat	Count	61	52	113
		Expected Count	66.9	46.1	113.0
		% within Tinggal dengan Siapa	54.0%	46.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	35.3%	43.7%	38.7%
		% of Total	20.9%	17.8%	38.7%
Pasangan dan Anak	Kerabat	Count	12	7	19
		Expected Count	11.3	7.7	19.0
		% within Tinggal dengan Siapa	63.2%	36.8%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	6.9%	5.9%	6.5%
		% of Total	4.1%	2.4%	6.5%
Pasangan dan Anak	Kerabat	Count	68	39	107
		Expected Count	63.4	43.6	107.0
		% within Tinggal dengan Siapa	63.6%	36.4%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	23.3%	22.2%	22.7%
		% of Total	23.3%	13.4%	36.7%

		% within Kualitas Tidur	39.3%	32.8%	36.6%
		% of Total	23.3%	13.4%	36.6%
	Lain-lain	Count	11	7	18
		Expected Count	10.7	7.3	18.0
		% within Tinggal dengan Siapa	61.1%	38.9%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	6.4%	5.9%	6.2%
		% of Total	3.8%	2.4%	6.2%
Total		Count	173	119	292
		Expected Count	173.0	119.0	292.0
		% within Tinggal dengan Siapa	59.2%	40.8%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	59.2%	40.8%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.273 <sup>a</sup>	4	.686
Likelihood Ratio	2.270	4	.686
Linear-by-Linear Association	1.108	1	.293
N of Valid Cases	292		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,34.

### Crosstab

			Kualitas Tidur		Total
			KualitasTidur Buruk	Kualitas Tidur Baik	
Tekanan Darah	Hipertensi	Count	116	47	163
		Expected Count	96.6	66.4	163.0
		% within Tekanan Darah	71.2%	28.8%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	67.1%	39.5%	55.8%
		% of Total	39.7%	16.1%	55.8%
	Normal	Count	23	28	51

	Expected Count	30.2	20.8	51.0
	% within Tekanan Darah	45.1%	54.9%	100.0%
	% within Kualitas Tidur	13.3%	23.5%	17.5%
	% of Total	7.9%	9.6%	17.5%
Hipotensi	Count	34	44	78
	Expected Count	46.2	31.8	78.0
	% within Tekanan Darah	43.6%	56.4%	100.0%
	% within Kualitas Tidur	19.7%	37.0%	26.7%
	% of Total	11.6%	15.1%	26.7%
Total	Count	173	119	292
	Expected Count	173.0	119.0	292.0
	% within Tekanan Darah	59.2%	40.8%	100.0%
	% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	59.2%	40.8%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	21.738 <sup>a</sup>	2	.000
Likelihood Ratio	21.883	2	.000
Linear-by-Linear Association	19.107	1	.000
N of Valid Cases	292		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 20,78.

### C. Crosstab Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

#### Aktivitas Fisik \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Kualitas Tidur Buruk	Kualitas Tidur Baik		
Aktivitas Fisik	Rendah	Count	159	44	203
		Expected Count	120.3	82.7	203.0
		% within Aktivitas Fisik	78.3%	21.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	91.9%	37.0%	69.5%
		% of Total	54.5%	15.1%	69.5%
	Sedang	Count	11	67	78
		Expected Count	46.2	31.8	78.0
		% within Aktivitas Fisik	14.1%	85.9%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	6.4%	56.3%	26.7%
		% of Total	3.8%	22.9%	26.7%
	Berat	Count	3	8	11
		Expected Count	6.5	4.5	11.0
		% within Aktivitas Fisik	27.3%	72.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	1.7%	6.7%	3.8%
		% of Total	1.0%	2.7%	3.8%
Total	Count	173	119	292	
	Expected Count	173.0	119.0	292.0	
	% within Aktivitas Fisik	59.2%	40.8%	100.0%	
	% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	59.2%	40.8%	100.0%	

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	101.097 <sup>a</sup>	2	.000
Likelihood Ratio	106.158	2	.000
Linear-by-Linear Association	83.946	1	.000
N of Valid Cases	292		

a. 1 cells (16,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,48.

## Lampiran 13. Surat-Surat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,  
E-mail : [fkm.unhas@gmail.com](mailto:fkm.unhas@gmail.com), website: <https://fkm.unhas.ac.id/>

### REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 7075/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 28 Juni 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	21622091140	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	<b>Maizhah Rahmah Janiaratulhijjah</b>	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	<b>Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia Selama Pandemi Covid-19</b>		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	21 Juni 2022
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	21 Juni 2022
Tempat Penelitian	<b>Kelurahan Pai Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar</b>		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku <b>28 Juni 2022 Sampai 28 Juni 2023</b>	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr. Veni Hadju, M.Sc, Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal  28 Juni 2022
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal  28 Juni 2022

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporakn penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan





**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
Makassar 90231

Nomor : **5953/S.01/PTSP/2022** Kepada Yth.  
Lampiran : - Walikota Makassar  
Perihal : **Izin penelitian**

di-  
**Tempat**

Berdasarkan surat Deka Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 2622/UN4.18.1/PT/01.04/2022 tanggal 17 Mei 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : **MAIZHAH RAHMAH JANARATULHIJAH**  
Nomor Pokok : R011181353  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa (S1)  
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10 Makassar

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

**" HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19 "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **25 Juli s/d 31 Agustus 2022**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
Pada Tanggal 22 Juli 2022

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN  
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU  
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



**Ir. H. SULKAF S LATIEF, M.M.**  
Pangkat : PEMBINA UTAMA MADYA  
Nip : 19630424 198903 1 010

Tembusan Yth  
1. Deka Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;  
2. *Pertinggal.*



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jalan Ahmad Yani No 2 Makassar 90111  
Telp +62411 – 3615867 Fax +62411 – 3615867  
Email : [Kesbang@makassar.go.id](mailto:Kesbang@makassar.go.id) Home page : <http://www.makassar.go.id>

Makassar, 22 Juni 2022

**K e p a d a**

**Yth. CAMAT BIRINGKANAYA**  
**KOTA MAKASSAR**

**Di -**  
**MAKASSAR**

**SURAT IZIN PENELITIAN**

**Nomor : 0701 / 202411/BKBP/VI/2022**

- Dasar** : 1. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintahan Daerah.  
3. Peraturan Daerah Kota Makassar Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Makassar (Lembaran Daerah Kota Makassar Tahun 2016 Nomor 8).
- Memperhatikan** : Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan nomor 3552/S.01/PTSP/2022 Tanggal 21 Juni 2022 perihal Izin Penelitian.

Setelah membaca maksud dan tujuan penelitian yang tercantum dalam proposal penelitian, maka pada prinsipnya Kami menyetujui dan memberikan Izin Penelitian kepada :

**Nama** : MAIZHAH RAHMAH JANARATULHIJJAH  
**NIM / Jurusan** : R011181353 / Ilmu Keperawatan  
**Pekerjaan** : Mahasiswa (S1) / UNHAS  
**Tanggal pelaksanaan** : 22 Juni s/d 21 Juli 2022  
**Jenis Penelitian** : Skripsi  
**Alamat** : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar  
**Judul** : "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19"

Demikian Surat Izin Penelitian ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya dan selanjutnya yang bersangkutan melaporkan hasilnya kepada Walikota melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Makassar Melalui Email [Bidanghublabakesbangpolmks@gmail.com](mailto:Bidanghublabakesbangpolmks@gmail.com).

a.n. WALIKOTA MAKASSAR  
KEPALA BADAN KESBANGPOL.  
u.b.  
SEKERTARIS.



**DR. HARI, S.IP., S.H., M.H., M.Si**  
Pangkat : Pembina Tingkat I/IV.b  
NIP : 19730607 199311 1 001

**Tembusan :**

1. Walikota Makassar di Makassar (sebagai laporan);
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Prov. Sul – Sel. di Makassar;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Makassar (sebagai laporan);
4. Kepala Unit Pelaksana Teknis P2T Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah Prov. Sul Sel di Makassar;
5. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
6. Mahasiswa yang bersangkutan;
7. Arsip.





PEMERINTAH KOTA MAKASSAR  
KECAMATAN BIRINGKANAYA

Jl. Prof. DR. Ir. SUTAMI Telp. (0411) 4720765, Makassar 90241



Makassar, 23 Juni 2022

Nomor : 070/309/KBRK/VI/2022  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada  
Yth. **LURAH PAI**  
di -  
Makassar

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti Surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Nomor: 070/384-II/BKBP/VI/2022 tanggal 22 Juni 2022, maka bersama ini disampaikan kepada Bapak bahwa:

Nama : **MAIZHAH RAHMAH JANIRATULHIJJAH**  
NIM : R011181353  
Pekerjaan : MAHASISWA / UNHAS  
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10 Makassar  
Judul : **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19**

bermaksud melaksanakan *penelitian* pada instansi / wilayah kerja Bapak pada tanggal **22 Juni sampai dengan 21 Juli 2022**.

Sehubungan dengan hal tersebut, diharapkan agar mahasiswa tersebut dapat diberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitiannya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan semestinya.

a.n. Camat Biringkanaya  
Kasubbag Umum & Kepegawaian



**ANDI REZA CHAERY BASO, S.STP., M.Si.**  
NIP. 19920910 201406 1 001





**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR**  
**KECAMATAN BIRINGKANAYA**  
**KELURAHAN PAI**

Perumahan Taman Sudiang Indah Telp. 0411-555410 Makassar 90243

Makassar, 11 Juli 2022

Nomor : 070/101/KP/VII/2022  
Lamp. : -  
Perihal : *Izin Penelitian*

Kepada  
Yth. Ketua ORW/ORT  
se-Kelurahan Pai  
di-  
Makassar

Menindaklanjuti Surat dari Camat Biringkanaya Nomor :  
070/309/KBRK/VI/2022 tanggal 23 Juni 2022 perihal tersebut di atas, maka  
bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa :

Nama : MAIZHAH RAHMAH JANARATULHIJJAH  
NIM : R011181353  
Alamat : BTP Blok B No. 443 RT.02 RW.08 Kelurahan Buntusu  
Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar  
Judul Penelitian : *"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR  
LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19"*

Bermaksud melakukan Penelitian pada instansi/wilayah Bapak/Ibu dalam  
rangka Pengambilan Data sesuai judul diatas, yang akan dilaksanakan mulai  
tanggal 22 Juni 2022 s/d 21 Juli 2022.

Demikian surat ini di buat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan  
terima kasih.

a.n. LURAH PAI



*Syahrinawani*  
SYAHRINAWANI, SE  
Pangkat: Penata TK. I  
Nip: 19810902 200904 2 004



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jalan Ahmad Yani No 2 Makassar 90111  
Telp +62411 – 3615867 Fax +62411 – 3615867  
Email [Kesbang@makassar.go.id](mailto:Kesbang@makassar.go.id) Home page <http://www.makassar.go.id>

Makassar, 25 Juli 2022

Kepada  
Yth. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA MAKASSAR  
Di -  
MAKASSAR

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor : 070/ 931 -II/BKBP/VII/2022

- Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintahan Daerah.  
3. Peraturan Daerah Kota Makassar Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Makassar (Lembaran Daerah Kota Makassar Tahun 2016 Nomor 8).
- Memperhatikan : Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan nomor 5953/S.01/PTSP/2022 Tanggal 22 Juli 2022 perihal Izin Penelitian.

Setelah membaca maksud dan tujuan penelitian yang tercantum dalam proposal penelitian, maka pada prinsipnya Kami menyetujui dan memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : MAIZHAH RAHMAH JANJARATULHIJJAH  
NIM / Jurusan : R011181353 / Ilmu Keperawatan  
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) / Unhas  
Tanggal pelaksanaan: 25 Juli s/d 31 Agustus 2022  
Jenis Penelitian : Skripsi  
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar  
Judul : "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19"

Demikian Surat Izin Penelitian ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya dan selanjutnya yang bersangkutan melaporkan hasilnya kepada Walikota melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Makassar Melalui Email [Bidanghublabakesbangpolmks@gmail.com](mailto:Bidanghublabakesbangpolmks@gmail.com).

a.n. WALIKOTA MAKASSAR  
KEPALA BADAN KESBANGPOL.  
u.b.

SEKRETARIS,  
  
DR. HARI, S.I.P., S.H., M.H., M.Si  
Pangkat : Pembina Tingkat I/IV.b  
NIP : 19730607 199311 1 001

**Tembusan :**

1. Walikota Makassar di Makassar (sebagai laporan),
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Prov Sul – Sel di Makassar,
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Makassar (sebagai laporan);
4. Kepala Unit Pelaksana Teknis P2T Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah Prov. Sul Sel di Makassar,
5. Dekan Fak. Keperawatan Unhas Makassar di Makassar,
6. Mahasiswa yang bersangkutan,
7. Arsip



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR  
DINAS KESEHATAN**

**Jl. Teduh Bersinar No. 1 Makassar**

No : 440/377 /PSDK/VII/2022

Lamp : -

Perihal : Penelitian

Kepada Yth,

Kepala Puskesmas .....

di-

Tempat

Sehubungan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Kesatuan Politik No :  
070/1492-II/BKBP/VII/2022,tanggal 20 Juli 2022, maka bersama ini di sampaikan  
kepada saudara bahwa :

Nama : Maizhah Rahmah Janiaratulhijjah  
NIM : R011181353  
Jurusan : S1 Keperawatan  
Institusi : Univ.Hasanuddin Makassar  
Judul : Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia selama  
Pandemi Covid-19

Akan melaksanakan kegiatan Pengambilan data untuk persiapan penelitian di  
wilayah kerja yang saudara pimpin pada tanggal 25 Juli s/d 31 Agustus 2022.  
Demikianlah disampaikan,atas kerjasamanya diucapkan terima kasih



Makassar, 26 Juli 2022  
Kepala Dinas kesehatan  
Kota Makassar

dr. Nursaidah Sirajuddin.M.Kes

Pangkat : Pembina TK I/IV B

NIP : 19730112 2006042012