

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, A. A. (2018). *Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari Dan Dzikir Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta*. 1–18.
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Diagnosa Dan Penatalaksanaan*. FKUI.
- Anggraini. (2010). *Manfaat aktivitas fisik*.
- Aria, R., Ukhsan, & Nurlaily. (2019). Kemandirian Lanjut Usia dalam Aktifitas Sehari-Hari di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan Vol.2 No.1* (2019).
- Audrey Berman, Koziar, Erb, B. (2004). *Fundamental of Nursing: Concepts, Process and Practice*. (7th ed). New Jersey.
- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. In *Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011* (Vol. 53, Issue 9).
- Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020, (2019).
- Buysse. (1998). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatric Research*.
- Carpenito. (2002). *Diagnosis Keperawatan : Aplikasi Pada Praktik Klinis* (ke 9). EGC.
- Coenen, P., Huysmans, M. A., Holtermann, A., Krause, N., van Mechelen, W., Straker, L. M., & van der Beek, A. J. (2018). Do highly physically active workers die early? A systematic review with meta-analysis of data from 193 696 participants. *British Journal of Sports Medicine*, 52(20), 1320–1326. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098540>
- Departemen Kesehatan. (2003). *Pedoman Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan I Kebijakan Program dan II Materi Pembinaan*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan RI 2010, (2010).
- Fakihan A. (2016). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia: Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Trans Info Media.
- Fitri A. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di desa karangrejo kecamatan gabus kabupaten grobogan.
- Garfield, V., Llewellyn, C. H., & Kumari, M. (2016). The relationship between physical activity, sleep duration and depressive symptoms in older adults: The English Longitudinal Study of Ageing (ELSA). *Preventive Medicine Reports*, 4, 512–516. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.09.006>

- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2016). Korelasi indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1).
- Harkreader, H, Hogan, M.A., & Thobaben, M. (2007). *Fundamental of Nursing: Caring and Clinical Judgment*.
- Hasim, R. W. (2017). *NoPERBEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE MERAH DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI SENDI PADA LANJUT USIA*.
- Hidayat, A. (2014). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data Pengarang*. Salemba medika.
- Hidayat, A. A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep Keperawatan*. salemba medika.
- Howe, TE. Rochester, L, Jakson, A, banks, PMH, & Blair, VA. (2008). Exercise for improving balance in older people. Gaslow: John Wiley & Sons
- Idrus, F., Lisal, S. T., & Ganda, I. J. (2018). *Comparison of Sleep Quality Using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) on Patient with Anxiety Disorders Treated Using Long-Term and Short-Term Benzodiazepine Therapy*. 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.5923/j.ijcp.20180601.03>
- Karim. (2010). *Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik*.
- Kemenkes. (2019). *Indonesia Masuki Periode Aging Population*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*.
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. In *Journal of Behavioral Medicine* (Vol. 38, Issue 3, pp. 427–449). Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2011). Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya. In *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. (1st ed., p. 220). Jakarta: Salemba Medika.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Cv. Andi Offest.
- Nelson, E. (n.d.). *Delapan Obat Alami* ((Penerjemah Eddy E. Saerang (ed.)). Indonesia Publishing House.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta. In *Applied Nursing Research*.
- NSF. (2017). *Nasional Sleep Foundation*.
- Nurmalina, R. (2011). Pencegahan & Manajemen Obesitas. In *Pencegahan & Manajemen Obesitas*.

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. *Jakarta: EGC*.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. hikmah.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Elex Media Komputindo.
- Richi , Yuliwa, D. (2018). Hubungan Antara Senam Tera dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang. *Nursing News Volume 3, Nomor 3, 2018, 3, 635–643*.
- Siagian, Hardiknas. 2014 Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di Desa Parsuratan Kecamatan Balige. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra.
- Smith, M. (2011). *How much sleep do you need? Sleep cycles & stages, lack of sleep, and getting the hours you need*.
- Supraba N.P., 2015. Hubungan antara Aktifitas Sosial, Interaksi Sosial dan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Denpasar Utara Kota Denpasar. Universitas Udayana, Badung. Thesis.
- Svege, I., Kolle, E., & Risberg, M. (2012). Reliability and validity of the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) in patients with hip osteoarthritis. *BMC Musculoskeletal Disorders, 13*(1), 26. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-13-26>
- Tarwoto dan Wartonah. (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba medika.
- Widyanto, F. C. (2014). *Buku Keperawatan komunitas dengan pendekatan praktis*. Nuha Medika.
- Richi , Yuliwa, D. (2018). Hubungan Antara Senam Tera dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang. *Nursing News Volume 3, Nomor 3, 2018, 3, 635–643*.
- Smith, M. (2011). *How much sleep do you need? Sleep cycles & stages, lack of sleep, and getting the hours you need*.
- Tarwoto dan Wartonah. (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba medika.
- Widyanto, F. C. (2014). *Buku Keperawatan komunitas dengan pendekatan praktis*. Nuha Medika.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : MUH HIDAYAT ASHARI

NIM : C041171319

Alamat : Jl Makassar IV Blok A 51 BSP Makassar.

Judul Penelitian : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia

Subyek penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (bersedia / tidak bersedia) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada keterpaksaan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar,.....// 2021.

Responden

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS HASANUDDIN
 FAKULTAS KEPERAWATAN
 Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245
 Laman : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 2059/UN4.18.1/PT.01.04/2021

13 April 2021

Lamp. : -

Hal : **Permintaan Izin Penelitian**

Yth. : Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan
 C.q. Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP
 Provinsi Sulawesi Selatan

di-
 MAKASSAR

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : **Muh. Hidayat Ashari**
 NIM : C041171319
 Program Studi : Fisioterapi
 Rencana Judul : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia.

Dapat diberikan izin melakukan penelitian terhadap karyawan di Desa Nisombalia Kabupaten Maros, yang akan dilaksanakan pada bulan April s/d Mei 2021. Adapun Metode pengambilan sampel/data dengan : kuesioner dan lembar pengukuran, dengan menerapkan protokol kesehatan.

Besar harapan kami, permohonan izin ini dapat dipertimbangkan untuk diterima.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. Dekan,
 Wakil Dekan Bid. Akademik, Riset dan
 Inovasi




Feni Fachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D
 NIP. 198007172008122003

Tembusan :

1. Dekan "sebagai laporan"
2. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Keperawatan Unhas
3. Kepala Desa Nisombalia Kabupaten Maros
4. Kepala Bagian Tata Usaha
5. Arsip



Lampiran 3 Surat Izin Observasi


KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
JL. PERHATIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMANLAINHA KM. 10 MARJASAR 90245 LANTAI 2 FAKULTAS KEPERAWATAN
 TELP. (0411) 586236 FAK. 0411-586236

Nomor : 647/UN4.18.8/DL.16/2021
 Lampiran : -
 Perihal : Permintaan izin melakukan observasi
8 Februari 2021


Kepada
 Yth. : Kepala Desa Nisombalia Kab. Maros
 di
 Maros

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa dalam rangka kelancaran proses belajar mengajar Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin khususnya berkaitan dengan penyelesaian studi mahasiswa, maka dimohon kepada Bapak/Ibu kiranya mahasiswa kami seperti tersebut di bawah ini :


Muh. Hidayat Ashari **NIM.C041171319**

dapat diizinkan melakukan observasi lapangan pada instansi tersebut diatas, berkaitan dengan rencana Penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian, bantuan serta kebijaksanaannya kami ucapkan terima kasih.


 Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,
Andi Besse Ahsaniyah A.Hafid, S.Ft.,Physio.,M.Kes
NIP.19901002 201803 2 001

Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN MAROS
KECAMATAN MARUSU
DESA NISOMBALIA**


SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Saya bertanda tangan dibawah ini Kepala Desa Nisombalia, menerangkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin :

Nama : Muh. Hidayat Ashari
NIM : C041171319
Jurusan : Fisioterapi

Benar benar telah melakukan penelitian di Desa Nisombali mulai tanggal 20 April – 20 Mei 2021 untuk Menyusun skripsi dengan judul Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada lansia

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya,

Nisombalia, 25 Mei 2021
Kepala Desa

Sulkarnain

© Pemerintah Kabupaten Maros

Lampiran 5 Surat Permohonan Etik

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245
Laman : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 1882 /UN4.18.1/TP.02.02/2021
Lamp : -
Hal : **Permohonan Izin Etik Penelitian**

15 April 2021

Yth. : Ketua Komisi Etik Penelitian
Fak. Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin

di -
MAKASSAR

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.
NIP : 198007172008122003
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas
Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu agar diberi izin etik dalam rangka kegiatan penelitian kepada :

Nama : **Muh Hidayat Ashari**
NIM : C041171319
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia.

Adapun metode yang digunakan dalam Pengumpulan data adalah **Kuisioner dan Lembar Pengukuran, dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.**

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik
Riset dan Inovasi

Rini Rachmawaty, S.Kep. Ns., MN., Ph.D.
NIP. 198007172008122003

Nama Peneliti,

Muh Hidayat Ashari
NIM : C041171319

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip



Lampiran 6 Surat Persetujuan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245
Laman : keperawatan@unhas.ac.id

LAMPIRAN 5

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rini Rachmawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.
NIP : 198007172008122003
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas
Keperawatan Universitas Hasanuddin

Menyetujui yang bersangkutan dibawah ini :

Nama : **Muh Hidayat Ashari**
Jabatan : Mahasiswa Fak. Keperawatan Univ. Hasanuddin
NIM : C041171319
Program Studi : Fisioterapi

Untuk melakukan penelitian dengan metode **Kuisioner dan Lembar Pengukuran,**
dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, dengan judul :

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan
Inovasi



Rini Rachmawaty, S.Kep. Ns., MN., Ph.D
NIP. 198007172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip



Lampiran 7 Persetujuan Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Sekretariat :
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658, 516-005,
Fax (0411) 586013E-mail : kep@fkmuh@gmail.com, website : www.fkm.unhas.ac.id

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 3723/UN4.14.1/TP.01.02/2021

Tanggal : 25 Mei 2021

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

No.Protokol	7521091097	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Muh. Hidayat Ashari	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	7 Mei 2021
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	7 Mei 2021
Tempat Penelitian	Desa Nisombalia Kabupaten Maros		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 25 Mei 2021 sampai 25 Mei 2022	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju, M.Sc, Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal 25 Mei 2021
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal 25 Mei 2021

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. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 8 Kuesioner Physical Activity Scale For Elderly

Kuesioner Physical Activity Scale For Elderly

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Item Penilaian	Scoring	Jumlah score
Aktifitas di waktu luang		
Selama 7 hari terakhir seberapa sering anda berpartisipasi dalam kegiatan seperti membaca, menonton TV, atau membuat kerajinan ?? Kegiatan apa ? Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?	<input type="radio"/> Tidak pernah <input type="radio"/> Jarang (1-2 hari) <input type="radio"/> Kadang (3-4 hari) <input type="radio"/> Sering (5-4 hari)	0 1 2 3
Selama 7 hari terakhir seberapa sering anda berjalan jalan diluar rumah anda atau halaman ? misalhnya untuk bekerja atau berjalan santai ? Kegiatan apa ?	<input type="radio"/> Tidak pernah <input type="radio"/> Jarang (1-2 hari) <input type="radio"/> Kadang (3-4 hari)	0 1 2

<p>Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?</p>	<p>() Sering (5-4 hari)</p> <p>() Kurang dari 1 jam</p> <p>() 1 jam kurang 2 jam</p> <p>() 2-4 jam</p> <p>() Lebih dari 4 jam</p>	<p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	
<p>Selama 7 hari terakhir seberapa sering anda terlibat dalam olahraga ringan atau kegiatan rekreasi, seperti ? Kegiatan apa ? Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?</p>	<p>() Tidak pernah</p> <p>() Jarang (1-2 hari)</p> <p>() Kadang (3-4 hari)</p> <p>() Sering (5-4 hari)</p> <p>() Kurang dari 1 jam</p> <p>() 1 jam kurang 2 jam</p> <p>() 2-4 jam</p> <p>() Lebih dari 4 jam</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	
<p>Selama 7 hari terakhir seberapa sering anda terlibat dalam olahraga moderat atau kegiatan rekreasi, seperti ? Kegiatan apa ? Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?</p>	<p>() Tidak pernah</p> <p>() Jarang (1-2 hari)</p> <p>() Kadang (3-4 hari)</p> <p>() Sering (5-4 hari)</p> <p>() Kurang dari 1 jam</p> <p>() 1 jam kurang 2 jam</p> <p>() 2-4 jam</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	

	() Lebih dari 4 jam	4	
Selama 7 hari terakhir seberapa sering anda terlibat dalam olahraga berat atau kegiatan rekreasi, seperti ? Kegiatan apa ? Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?	() Tidak pernah () Jarang (1-2 hari) () Kadang (3-4 hari) () Sering (5-4 hari) () Kurang dari 1 jam () 1 jam kurang 2 jam () 2-4 jam () Lebih dari 4 jam	0 1 2 3 1 2 3 4	
Selama 7 hari terakhir seberapa sering anda melakukan latihan yang secara khusus untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot , seperti mengangkat beban atau push up, dll ? Kegiatan apa ? Rata-rata berapa jam anda terlibat dalam kegiatan tersebut ?	() Tidak pernah () Jarang (1-2 hari) () Kadang (3-4 hari) () Sering (5-4 hari) () Kurang dari 1 jam () 1 jam kurang 2 jam () 2-4 jam () Lebih dari 4 jam	0 1 2 3 1 2 3 4	
Aktifitas Rumah Tangga			
Selama 7 hari terakhir apakah anda melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan seperti membersihkan debu atau mencuci piring ?	() Ya () Tidak	1 0	

<p>Selama 7 hari terakhir apakah anda melakukan pekerjaan rumah tangga berat seperti membersihkan lantai, mencuci jendela atau membawa kayu ?</p>	<p>() Ya () Tidak</p>		
<p>Selama 7 hari terakhir apakah anda terlibat dalam salah satu kegiatan berikut ini ?</p> <p>Memperbaiki rumah seperti mengecat rumah, memperbaiki dinding dll ?</p> <p>Perawatan halaman dan berkebun ?</p> <p>Merawat orang lain seperti anak, cucu, atau orang dewasa lain ?</p>	<p>() Ya () Tidak () Ya () Tidak () Ya () Tidak</p>	<p>1 0 1 0</p>	
Aktifitas Kerja			
<p>Selama 7 hari terakhir apakah anda bekerja untuk dibayar atau sebagai relawan ?</p> <p>Berapa jam per minggu anda bekerja untuk dibayar dan /atau sebagai relawan ?</p> <p>Manakah dari kategori berikut terbaik menjelaskan jumlah aktifitas fisik yang dibutuhkan pada pekerjaan anda dan/atau pekerjaan sukarelawan : (pilih salah satu)</p> <p>Duduk dengan gerakan lengan yang sedikit seperti pekerja kantor, pembuat jam, sopir bus, dll.</p> <p>Duduk atau berdiri dengan sedikit berjalan seperti kasir, pekerjaan kantor umum, pekerja mesin, dll.</p> <p>Berjalan dengan beberapa penanganan bahan umumnya dengan berat lebih dari 50 pound seperti penebang, tukang kayu, petani dan buruh umum.</p>			
Total Score			

Lampiran 9 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)**Alat Ukur Kualitas Tidur***Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Petunjuk:

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur anda hanya pada bulan yang lalu. Jawaban anda sebaiknya menunjukkan jawaban yang paling akurat atas kebiasaan tidur anda pada sebagian besar siang dan malam pada bulan yang lalu.

1. Jam berapa anda tidur pada malam hari?

2. Berapa lama (dalam menit) anda menanti sebelum tidur lelap pada malam hari?

3. Kapan biasanya anda terbangun pada pagi hari (jam berapa)?

4. Berapa jam anda dapat tertidur pulas pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dari jumlah waktu anda menghabiskan waktu ditempat tidur)

Dalam sebulan ini berapa sering anda mengalami masalah tidur?	Tidak pernah (0)	Kurang dari satu kali seminggu (1)	Satu atau dua kali seminggu (2)	Tiga atau lebih dalam seminggu (3)
a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit				
Terbangun pada tengah malam atau dini hari (pagi buta)				
c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
Tidak dapat bernafas nyaman				
e. Batuk atau mendengkur				

yang sangat keras				
f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan				
h. Mimpi buruk				
i. Merasa nyeri				
Alasan lain yang mengganggu tidur anda				
Selama berapa bulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat-obatan untuk membantu agar anda dapat tidur?				
Selama berapa bulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk dalam berkendara, makan atau melakukan aktivitas?				
	Tidak menjadi masalah	Hanya masalah kecil	Agak menjadi masalah	Masalah besar
Selama berapa bulan terakhir, seberapa berat anda untuk dapat tetap bersemangat dalam mengerjakan sesuatu?				
	Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Kurang baik (2)	Sangat buruk (3)
Selama berapa bulan terakhir, bagaimana penilaian kualitas keseluruhan tidur anda?				

Lampiran 10 Hasil SPSS

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-74	71	78,9	78,9	78,9
	71- 90	19	21,1	21,1	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

jeniskelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki laki	55	61,1	61,1	61,1
	perempuan	35	38,9	38,9	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	wiraswasta	8	8,9	8,9	8,9
	petani	36	40,0	40,0	48,9
	tidak bekerja	46	51,1	51,1	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	aktivitas_fisik * Kualitas_Tidur	90	100,0%	0	0,0%	90

aktivitas_fisik * Kualitas_Tidur Crosstabulation

		Kualitas_Tidur		Total	
		buruk	baik		
aktivitas_fisik	kurang	Count	24	13	37
		Expected Count	12,7	24,3	37,0
	baik	Count	7	46	53
		Expected Count	18,3	34,7	53,0
Total	Count	31	59	90	
	Expected Count	31,0	59,0	90,0	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	25,750 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	23,513	1	,000		
Likelihood Ratio	26,563	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	25,463	1	,000		
N of Valid Cases	90				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,74.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for aktivitas_fisik (kurang / baik)	12,132	4,275	34,427
For cohort Kualitas_Tidur = buruk	4,911	2,367	10,189
For cohort Kualitas_Tidur = baik	,405	,258	,635
N of Valid Cases	90		

