

# **LAMPIRAN**

## **Lampiran 1**

### **LEMBAR INFORMASI PENELITIAN**

Kepada Yth.

Pekerja *Shift* Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Progam Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta:

Nama : Astri Sulistyaningrum

NIM : 20150320071

Dosen Pembimbing : Nina Dwi Lestari, M.Kep.Ns.,Sp.Kep.Kom

Akan mengadakan penelitian tentang “PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP KUALITAS TIDUR PEKERJA *SHIFT* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA.” Adapun penelitian ini akan memberi manfaat yaitu meningkatkan kualitas tidur dan tidak merugikan untuk responden namun responden harus dapat meluangkan waktu selama 1 minggu untuk mengikuti penelitian. Prosedurnya responden diminta untuk mengikuti kegiatan senam selama 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 50 menit.

Peneliti memohon dengan hormat kepada saudara untuk bersedia menjadi responden Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Tidak ada paksaan untuk mengikuti penelitian

ini dan jika tidak bersedia, tidak akan diberi denda dan tidak mempengaruhi pekerjaan saudara.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan atas kesediaannya sebagai responden saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Agustus 2018

Penulis

Astri Sulistiyaningrum

## Lampiran 2

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

1. Telah mendapat penjelasan mengenai penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Qigong terhadap Kualitas Tidur pada Pekerja *Shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.
2. Telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini dan mendapat jawaban dari peneliti.
3. Mengetahui tujuan, manfaat, dan prosedur dari penelitian tersebut.

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan saya menyadari penelitian ini tidak membahayakan dan memberi kerugian namun akan memberi manfaat sehingga saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Yogyakarta, Agustus 2018

Tanda Tangan Responden

(Astri Sulistyaningrum)

(.....)

### Lampiran 3

#### KUESIONER KUALITAS TIDUR

#### *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX ( PSQI )*

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

#### **Petunjuk**

Pertanyaan dibawah ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang sudah biasa anda alami selama satu bulan terakhir. Mohon jawab semua pertanyaan sesuai dengan apa yang anda alami.

A. Jawablah pertanyaan dibawah ini pada kolom yang telah disediakan

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Anda biasa tidur jam berapa pada malam hari?	
2	Berapa lama waktu untuk dapat tertidur pada malam hari?	
3	Jam berapa anda bangun pagi?	
4	Berapa jam waktu tidur malam hari?	

B. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan member tanda (  $\checkmark$  ) pada salah satu kolom

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
5	a. Tidak dapat tertidur dimalam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun dimalam hari untuk kekamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengann yaman dimalam hari				
	e. Batuk atau mendengkur dengan sangat keras dimalam hari				
	f. Merasa kedinginan atau menggigil demam pada saat tidur dimalam hari				
	g. Merasa terlalu kepanasan saat tidur dimalam hari				
	h. Mengalami mimpi buruk saat tidur dimalam hari				
	i. Merasa kesakitan saat tidur dimalam hari (kram, pegel dan nyeri)				

NO	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
	<p>j. Hal lain yang menyebabkan tidur anda terganggu, mohon dijelaskan</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><u>Seberapa sering anda mengalami hal tersebut</u></p>				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat-obatan (resep dokter/bebas) untuk membantu anda tidur?				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda kesulitan untuk tetap terjaga selama mengemudi, makan, atau berkegiatan social?				
8	Selama sebulan terakhir, berapa banyak masalah yang membuat anda tidak bersemangat dalam beraktifitas?				
9	<p>Saya menilai kualitas tidur saya adalah</p> <p>a. Sangat baik</p> <p>b. Cukup baik</p> <p>c. Buruk</p> <p>d. Sangat buruk</p>				

## **Keterangan cara skoring**

### **Komponen :**

1. Kualitas tidur subjektif dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1= cukup baik

2= buruk

3= sangat buruk

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

$\leq 15$  menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

$>60$  menit = 3

Pertanyaan nomer 5a :

Tidak pernah = 0

Kadang-kadang = 1

Sering = 2

Selalu = 3

Jumlahkan skor nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini :

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam dilihat dari nomer 4

$>7$  jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2



<5 jam = 3

4. Efisiensi tidur pertanyaan nomer 1, 3 dan 4

**Efisiensi tidur = (lama tidur/ lama di tempat tidur) x 100%**

\*lama tidur = pertanyaan nomer 4

\*lama di tempat tidur = Kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika didapat hasil tersebut, maka skornya :

>85% = 0

75-84% = 1

65-74% = 2

<65% = 3

5. Gangguan ketika tidur malam. Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Pertanyaan nomer 5b sampai 5j dijumlahkan dengan skor dibawah ini :

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur. Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Kadang-kadang = 1

Sering = 2

Selalu = 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari. Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7 :

Tidak pernah = 0

Kadang-kadang = 1

Sering = 2

Selalu = 3

Pertanyaan nomer 8 :

Tidak pernah = 0

Kadang-kadang = 1

Sering = 2

Selalu = 3

Jumlahkan skor nomer 7 dan 8, dengan skor dibawah ini :

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai komponen 7.



## Lampiran 5

### CARA SENAM QIGONG

#### Pemanasan

##### 1. Mengatup gigi



##### 2. Naga merah mengaduk laut



##### 3. Menggetarkan seluruh tubuh dengan rileks



#### 4. Kiri kanan sejajar melancarkan meridian



#### 5. Kiri kanan sejajar melancarkan meridian



#### 6. Menompang Langit, Menenkan Bumi, Mengatur Abdomen



## 7. Menggerakan Bahu Mencegah Sakit Lengan



## 8. Memutar Pinggang Melancarkan Peredaran Darah



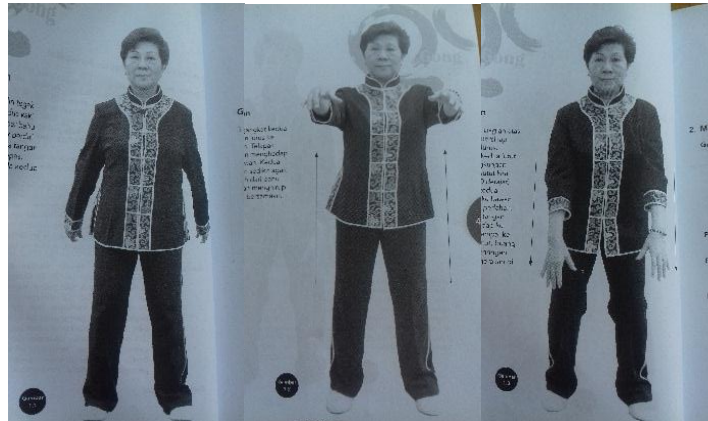
## 9. Tepuk Atas Bawah Tubuh Melangsingkan Tubuh



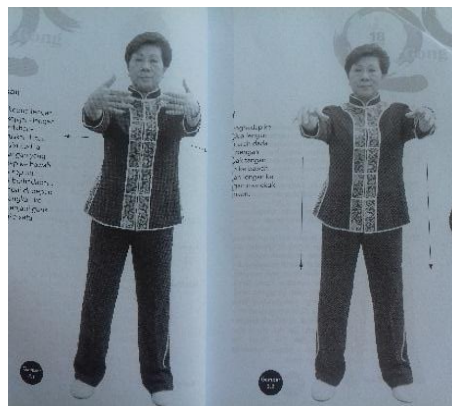


## Gerakan Inti

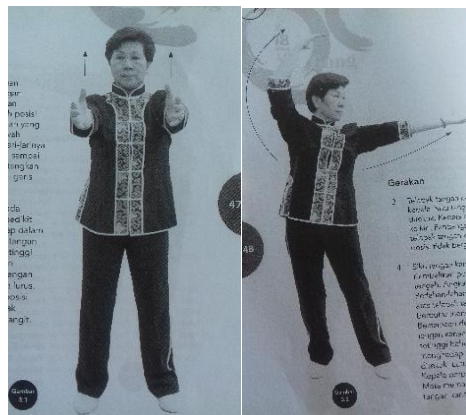
### 1. Permulaan dan Mengatur Pernafasan



### 2. Melapangkan Dada

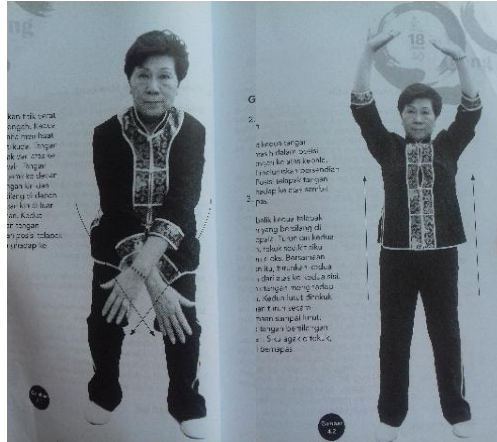


### 3. Memainkan Pelangi





#### 4. Memutar Lengan Membelah Awan



#### 5. Langkah Tetap Memutar Balik



#### 6. Mendayung Perahu di Tengah Danau





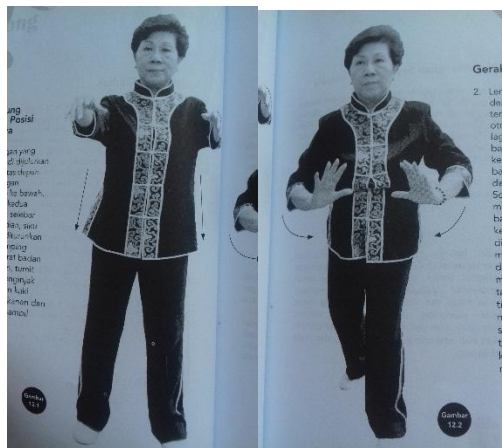
## 10. Posisi Kuda-Kuda Tangan Awan



## 11. Merauk Laut Memandang Langit



## 12. Mendorong Ombak







## Lampiran 6



**UMY** UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA  
Unggul & Islami

FAKULTAS  
KEDOKTERAN DAN  
ILMU KESEHATAN

Nomor : 534/EP-FKIK-UMY/XI/2018

### **KETERANGAN LOLOS UJI ETIK** **ETHICAL APPROVAL**

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

*The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :*

#### **"Pengaruh Senam Qigong terhadap Kualitas Tidur Pekerja Shift di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta"**

**Peneliti Utama** : Nina Dwi Lestari  
*Principal Investigator* : Astri Sulistyaningrum

**Nama Institusi** : Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY  
*Name of the Institution*

**Negara** : Indonesia  
*Country*

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.  
*And approved the above-mentioned protocol.*

Yogyakarta, 06 November 2018  
Ketua  
*Chairperson*  
  
Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes.,  
Sp.DLP., FISPH., FISCM.

#### \*Peneliti Berkewajiban :

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
  - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik (1 tahun sejak tanggal terbit), penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
  - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik.

#### ADDRESS

Kampus Terpadu UMY Gd. Sili Walidah LT.3  
Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan)  
Tamanlirto • Kasihan • Bantul  
D.I.Yogyakarta 55183

#### CONTACT

Phone : (0274) 387656 ext. 213  
Fax : (0274) 387658  
Email : [fkik@umy.ac.id](mailto:fkik@umy.ac.id)  
[www.fkik.umy.ac.id](http://www.fkik.umy.ac.id)

## Lampiran 7



Program Studi Ilmu Keperawatan  
**Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan**  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A  
SK BAN-PT  
No: 851/SK/BAN-PT/AK-SURV/IPN/VI/2015

Nomor: 194/ C.6-III/PSIK / XI /2018  
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. : Bapak/Ibu  
Biro Umum UMY  
Di tempat

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperoleh derajat sarjana Keperawatan, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diberi tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ). Untuk itu diperlukan penelitian di lapangan guna mendapatkan kebenaran dalam penulisan.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini dapat diijinkan untuk mencari data dan informasi sebagai penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Nama : Astri Sulistiyaningrum  
NIM : 20150320071  
Pembimbing : Nina Dwi Lestari, M. Kep., Ns., Sp. Kep.Kom  
KTI : "Pengaruh Senam Qigong Terhadap Kualitas Tidur  
Pekerja Shift di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta."

Demikian surat permohonan ijin ini kami ajukan, atas terkabulnya serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 8 November 2018  
Ka.Prodi Ilmu Keperawatan



Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep.,Sp.Kep.Jiwa.,Ph.D



Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646

*Muda mendunia*