

Lampiran 1

CURRICULUM VITAE (CV)



Nama : Fahlevi Yuli Wahyu Utami
 NIM : 105070207111015
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tempat/Tanggal lahir : Tulungagung, 04 Juli 1992
 Alamat Asal : Ds. Joho, Kalidawir, Tulungagung, RT 02 RW 05.
 Alamat di Malang : Jl. Bendungan Sengguruh. 33, Lowokwaru, Malang
 No. Hp : 085749004228
 Email : fahleviyuli@gmail.com
 Riwayat Pendidikan :

No.	Pendidikan	Tempat	Tahun
1	TK Dharma Wanita Joho 1	Tulungagung	1996 - 1998
2	SDN Joho 1	Tulungagung	1998 - 2004
3	SMPN 1 Tulungagung	Tulungagung	2004 - 2007
4.	SMAN 1 Ngunut	Tulungagung	2007 – 2010
5.	Progam Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya	Malang	2010 – sekarang

Lampiran 2**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fahlevi Yuli Wahyu Utami

NIM : 105070207111015

Jurusan : Ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas

Brawijaya Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, Januari 2014

Yang membuat pernyataan,

Fahlevi Yuli W.U

NIM. 105070207111015

Lampiran 3

No. :
 Umur :
 Jenis Kelamin :
 Hari/Tanggal :

**KUESIONER KUALITAS TIDUR
 (PSQI)**

1. Selama seminggu yang lalu, jam berapa biasanya anda mulai tidur di malam hari?
2. Selama seminggu yang lalu, berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Selama seminggu yang lalu, jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Selama seminggu yang lalu, berapa lama anda tidur dimalam hari?

5	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak bisa tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun ditengah malam atau bangun terlalu pagi				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak bisa bernafas dengan nyaman dan				

	leluasa				
e)	Batuk atau mendengkur				
f)	Merasa keedinginan dimalam hari				
g)	Merasa kepanasan dimalam hari				
h)	Mengalami mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri, atau badan pegal-pegal				
j)	Jika ada alasan lain, silahkan dituliskan				
6	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
		Tidak antusi as	Kecil	Sedan g	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang				

lalu			
Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu			

Keterangan Cara Skoring

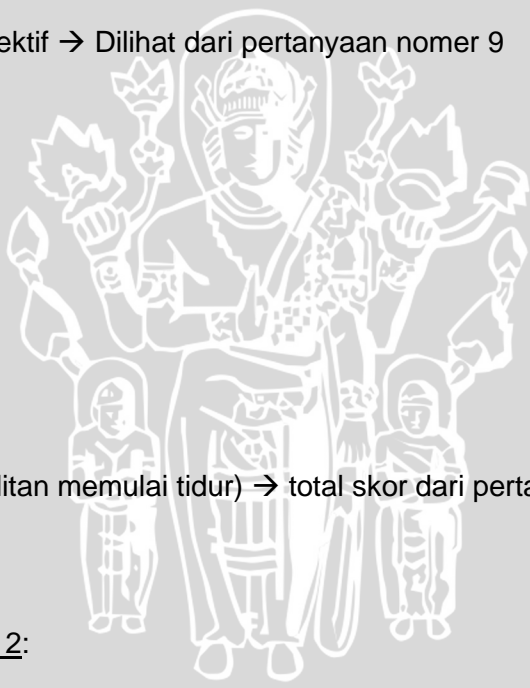
Komponen :

- Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

 - 0 = sangat baik
 - 1 = baik
 - 2 = kurang
 - 3 = sangat kurang
- Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

- ≤ 15 menit = 0
- 16-30 menit = 1
- 31-60 menit = 2
- > 60 menit = 3



Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu= 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Jumlahkan skor pertanyaan 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 pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

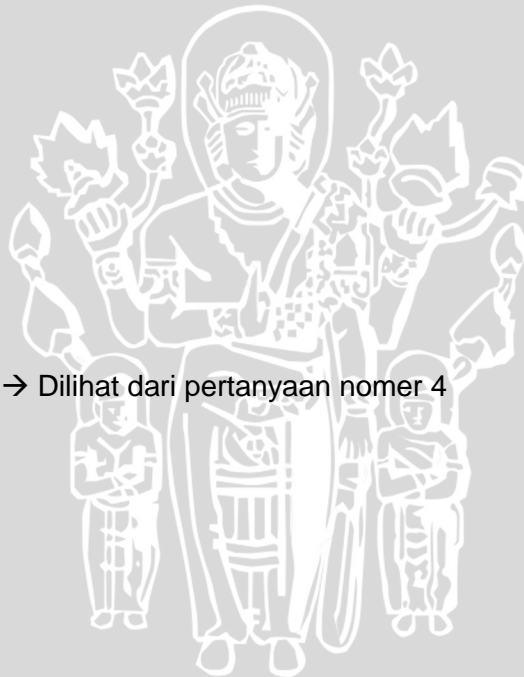
5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

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 di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

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

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu= 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, 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

Sekali seminggu= 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

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

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu= 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah 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 7

Lampiran 4

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN/ SUBYEK PENELITIAN *(Informed Consent)*

Saya telah mendapat penjelasan dengan baik mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung".

Saya mengerti bahwa saya akan diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti tentang kualitas tidur yang saya alami dan kemudian melakuakn teknik relaksasi autogenik selama kurang lebih 20 menit selama 3 hari. Saya mengerti bahwa resiko yang akan terjadi dari penelitian ini tidak ada.

Saya mengerti bahwa catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan, dan kerahasiaan ini akan dijamin. Informasi mengenai identitas saya tidak akan ditulis pada instrumen penelitian dan akan disimpan secara terpisah di tempat terkunci.

Saya mengerti bahwa saya berhak menolak untuk berperan serta dalam penelitian ini atau mengundurkan diri dari penelitian setiap saat tanpa adanya sanksi apapun.

Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini atau mengenai peran serta saya dalam penelitian ini, dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar bersedia berperan serta dalam penelitian ini dengan menandatangani Surat Persetujuan Menjadi Responden/ Subyek Penelitian.

Malang,.....2013

Peneliti,

Responden,

(.....)

(.....)

Saksi -1

(.....)

Saksi -2

(.....)

Lampiran 5**PROSEDUR PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK**

(Dimodifikasi berdasarkan sumber-sumber penelitian terdahulu oleh Widyastuti, 2004 dan Siswantoyo, 2008)

Persiapan Responden :

Penelitian dimulai dengan penentuan sampel yang diambil dari Lansia di UPT Layanan Sosial Blitar di Tulungagung yang berjumlah 80 lansia sesuai kriteria inklusi. Kemudian responden diberi penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur intervensi penelitian serta dimintai persetujuan untuk menjadi responden. Apabila responden bersedia, maka responden harus mengisi informed consent, selanjutnya responden di persiapkan untuk pemberian intervensi teknik relaksasi autogenik.

Persiapan Lingkungan :

Pemberian intervensi teknik relaksasi autogenik dilakukan di UPT Layanan Sosial Blitar di Tulungagung oleh seorang terapis. Lingkungan dipersiapkan nyaman mungkin bagi responden.

Persiapan alat dan Bahan :

1. Karpet (jika diperlukan)
2. Kursi (jika responden menginginkan posisi duduk bersandar)
3. Bantal (jika responden menginginkan posisi berbaring)

Prosedur Pelaksanaan :

1. Mengatur posisi tubuh responden (berbaring di karpet atau tempat tidur atau posisi duduk bersandar tegak lurus pada kursi).
2. Instruksikan klien meletakkan kedua tangan di samping tubuh, telapak tangan menghadap ke atas, tungkai lurus agar tumit dapat menapak permukaan lantai.
3. Pada posisi berbaring, bantal yang tipis dapat diletakkan di bawah kepala atau lutut sebagai penyangga, agar tubuh nyaman dan posisi tetap lurus. Pada posisi duduk bersandar, jaga agar kepala tetap sejajar dengan tubuh, kemudian letakkan tangan di pangkuan atau di sandaran kursi.

4. Instruksikan responden untuk melepas asesoris yang dipakai (jam tangan, cincin, dan perhiasan lain yang terpakai di tubuh, pakai pakaian yang longgar)
5. Siapkan lingkungan yang nyaman dan tenang.
6. Instruksikan responden memfokuskan pandangan pada $\pm 2,5$ cm dari lubang hidung, atau dengan cara memejamkan mata.
7. Dengan menggunakan pernafasan perut, instruksikan responden untuk memulai pernafasan dalam, hitung 1 sampai 7 dan ulangi sebanyak 6kali.
8. Instruksikan responden untuk menghembuskan napas perlahan dalam hitungan 1 sampai 9 dilakukan sebanyak 6kali.
9. Pertahankan irama nafas selama latihan agar tetap tenang dan focus.
10. instruksikan responden untuk mengalihkan pikiran atau mensugesti diri dengan “mantra” atau kalimat yang diawali dengan memfokuskan perhatian pada kedua lengan. Secara perlahan instruksikan responden membayangkan kedua lengan terasa ringan sambil mengatakan “saya merasa tenang sepenuhnya”. Instruksikan hal yang sama pada anggota tubuh lain yaitu bahu, punggung, leher dan kaki.
11. Instruksikan klien membayangkan dan merasakan hangatnya aliran darah yang mengalir ke seluruh tubuh, sambil mengatakan “saya merasakan tenang dan hangat”. Ulangi sebanyak 6kali.

12. Instruksikan klien untuk merasakan denyut jantung, dengan meletakkan tangan kanan pada dada kiri, kemudian tangan kiri pada perut, sambil mengatakan dalam diri “jantung saya berdenyut teratur dan saya merasa tenang”. Ulangi sebanyak 6kali.
13. Instruksikan klien untuk melakukan latihan pernafasan dengan mempertahankan posisi kedua tangan seperti sebelumnya, katakan dalam diri “aku merasa tenang dan napasku longgar”
14. Dengan posisi tangan masih tetap seperti latihan sebelumnya, instruksikan responden merasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur sambil mengatakan dalam diri “perutku terasa hangat”, ulangi sebanyak 6kali.
15. Dengan mengembalikan tangan ke posisi awal. Instruksikan responden mengatakan dalam diri “kepala saya terasa ringan dan dingin. Ulangi sebanyak 6kali. Katakan lagi dalam diri “saya merasa damai dan tenang”.
16. Langkah terakhir, mengepalkan lengan sambil bernapas dalam, kemudian buang perlahan sambil membuka mata.

Lampiran 6

Data Responden

Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Lansia

No	Kode	Usia (tahun)	Jenis	Kualitas tidur	
----	------	--------------	-------	----------------	--

			kelamin	Pre	Post	
1	DW1	65	P	12	11	
2	DI2	61	P	7	5	
3	DH3	63	P	8	6	
4	DL4	72	P	7	5	
5	DS5	62	P	7	5	
6	DR6	63	P	8	5	
7	DM7	65	P	12	11	
8	DG8	61	P	4	4	
9	DD9	71	P	12	11	
10	DP10	63	P	13	11	
11	MW1	61	L	8	8	
12	MJ2	65	L	8	6	
13	MJ3	70	L	13	11	
14	MP4	63	L	6	5	
15	ML5	65	L	7	7	
16	MM6	70	L	6	5	
17	MT7	65	L	8	6	
18	MP8	63	L	6	6	
19	MK9	71	L	5	5	
20	MET1	65	P	12	11	
21	MEG2	63	P	7	7	
22	MEC3	61	P	6	6	
23	MEP4	70	P	8	7	
24	MEA5	72	P	8	7	
25	MEB6	71	P	11	8	
26	AR1	63	P	11	11	
27	AD2	65	P	7	5	
28	AS3	63	P	6	5	
29	AC4	61	P	6	6	
30	AW5	63	P	7	5	
31	AE6	62	P	5	5	
32	AB7	62	P	8	7	
33	AM8	61	P	7	7	
34	AT9	63	P	8	7	
35	AS10	65	P	5	5	
36	AL11	71	P	8	5	
37	AJ12	65	P	8	7	
38	TS1	65	P	8	6	
39	TR2	70	P	8	8	
40	TI3	72	P	7	5	
41	TY4	71	L	6	6	
42	TH5	70	L	8	6	
43	TG6	65	L	8	7	
44	TW7	61	L	4	4	





Lampiran 7

Validitas

Correlations

		TOT
a	Pearson Correlation	.797**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	17
b	Pearson Correlation	.888**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	17
c	Pearson Correlation	.667**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	17
d	Pearson Correlation	.879**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	17
e	Pearson Correlation	.686**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	17
f	Pearson Correlation	.773**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	17
g	Pearson Correlation	.775**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	17
h	Pearson Correlation	.897**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	17
i	Pearson Correlation	.791**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	17

** . Correlation is significant at the 0.01 level

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	9

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
a	2.24	.903	17
b	2.76	.752	17
c	2.47	.624	17
d	1.88	1.111	17
e	2.59	.939	17
f	1.76	.903	17
g	1.53	.717	17
h	1.71	.849	17
i	2.29	.920	17

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
19.24	38.066	6.170	9



Lampiran 8

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre	Post
N		44	44
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7.82	6.73
	Std. Deviation	2.295	2.128
Most Extreme Differences	Absolute	.287	.222
	Positive	.287	.222
	Negative	-.102	-.163
Kolmogorov-Smirnov Z		.932	.404
Asymp. Sig. (2-tailed)		.350	.997

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	7.82	44	2.295	.346
	Post	6.73	44	2.128	.321

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre & Post	44	.909	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	1.091	.960	.145	.799	1.383	7.537	43	.000

Lampiran 9



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK
("ETHICAL CLEARANCE")**

No. /KEPK-FKUB/ EC / / /2013

Setelah Tim Etik Penelitian Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya mempelajari dengan seksama rancangan penelitian yang diusulkan :

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di UT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung

Peneliti : Fahlevi Yuli Wahyu Utami

NIM : 105070207111015

Unit / Lembaga : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Tempat Penelitian : Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung.

Maka dengan ini menyatakan bahwa penelitian tersebut telah memenuhi syarat atau laik etik.

Malang,

An. Ketua

Koordinator Divisi I,

Prof.Dr.dr. Teguh Wahyu Sardjono DTM& H, MSc, SpParK

NIP. 19520410 198002 1 001



FORMULIR ETIK PENELITIAN KESEHATAN

1	<p>Peneliti : Fahlevi Yuli Wahyu Utami Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Di bawah bimbingan komisi pembimbing:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes b. Ns. Heri Kristianto, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.MB
2.	<p>Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung</p>
3.	<p>Subyek : Lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur yang tinggal di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung</p>
4.	<p>Perkiraan waktu Penelitian Maret-April 2014</p>
5.	<p>Ringkasan usulan penelitian yang mencakup objektif/tujuan penelitian, manfaat/relevansi dari hasil penelitian dan alasan/motivasi untuk melakukan</p>

penelitian.

1. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung.

b. Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung.
- Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung.
- Mengidentifikasi efektivitas teknik relaksasi autogenik dalam meningkatkan kualitas tidur lansia

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritik

Sebagai masukan dalam bidang Keperawatan Gerontik dalam memberikan asuhan keperawatan pada lanjut usia, khususnya lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur.

b. Manfaat Praktik

Hasil penelitian dapat menjadi salah satu terapi pengobatan non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yang dapat diaplikasikan kepada masyarakat luas

3. Motivasi

Mencari alternatif manajemen lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur dengan menggunakan teknik relaksasi autogenik.

6. Masalah etik (nyatakan pendapat anda tentang masalah etik yang mungkin dihadapi)
1. Responden mempunyai hak memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subyek ataupun tidak dan boleh berhenti menjadi responden ditengah-tengah pengumpulan data tanpa adanya sanksi apapun.
 2. Peneliti tidak mencantumkan nama subyek penelitian, tetapi hanya diberikan kode tertentu demi menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian.
 3. Kerahasiaan identitas responden dalam penelitian ini terjaga dengan cara penulis tidak mencantumkan nama responden pada lembar kuisisioner tetapi diganti dengan nomor. Informasi yang dikumpulkan penulis dijamin kerahasiaannya. Lembar kuisisioner yang sudah terisi disimpan dalam arsip dan hanya penulis yang dapat mengaksesnya.
 4. Penelitian ini dilakukan tanpa menyakiti atau membuat perlakuan yang menyakiti klien.
 5. Meyakinkan responden bahwa partisipasi responden dalam penelitian tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang bias merugikan responden
 6. Subjek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dropped out sebagai responden
 7. Setelah penelitian berakhir dan terdapat pengaruh teknik relaksasi

	<p>terhadap peningkatan kualitas tidur, maka peneliti akan memberikan kompensasi pemberian penyuluhan kepada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung tentang teknik relaksasi autogenik agar adil bagi lansia yang mengikuti kegiatan maupun yang tidak mengikuti kegiatan tersebut.</p>
7.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, apakah percobaan pada hewan sudah dilakukan? Bila belum, sebutkan alasan untuk memulai penelitian ini pada manusia</p> <p>Penelitian ini tidak dilakukan pada hewan coba karena teknik relaksasi autogenik hanya bisa dilakukan pada manusia. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia yang diukur dengan menggunakan kuisisioner PSQI.</p>
8.	<p>Prosedur penelitian yang dilakukan :</p> <p>Data jumlah lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur yang terdapat di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung akan diperoleh melalui kuesioner <i>PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index)</i> yang dijadikan sebagai panduan wawancara terstruktur. Selanjutnya peneliti akan mengidentifikasi dan menyeleksi populasi lansia dengan kualitas tidur, untuk mendapatkan sampel penelitian dengan menggunakan teknik <i>random sampling</i>. Sampel yang telah terpilih pada penelitian ini akan diminta kesediaanya menjadi responden, kemudian diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, proses dan prosedur penelitian. Responden berhak menentukan pilihan, apabila responden tersebut setuju dengan prosedur penelitian yang diajukan, selanjutnya responden diminta untuk menandatangani lembar <i>inform consent</i>.</p> <p>Apabila responden telah menandatangani lembar <i>informed consent</i>, kemudian</p>

	<p>dilakukan pengukuran kualitas tidur (<i>pre test</i>) dengan wawancara terstruktur di hari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik. Kemudian responden akan diberikan teknik relaksasi autogenik oleh orang yang sudah kompeten/spesialis jiwa selama kurang lebih 20 menit. Teknik relaksasi akan dilakukan sebanyak 3 sesi yang dilakukan secara berturut-turut pada kelompok perlakuan. Selanjutnya setelah 3 sesi teknik relaksasi selesai, dilakukan pengukuran kualitas tidur setelah diberikan teknik relaksasi (<i>posttest</i>). Setelah selesai penelitian, jika terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia, maka akan dilakukan penyuluhan terhadap seluruh lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung. Hal ini dilakukan agar prinsip keadilan (<i>justice</i>) dalam penelitian tetap terjaga.</p>
9.	<p>Bahaya potensial yang langsung atau tidak langsung, segera atau kemudian dan cara-cara untuk mencegah atau mengatasi kejadian (termasuk rasa nyeri dan keluhan lain)</p> <p>Bahaya potensial: tidak ada</p> <p>Pencegahan: tidak ada</p>
10.	<p>Pengalaman terdahulu (sendiri atau orang lain) dan tindakan yang hendak diterapkan.</p> <p>Dalam penelitian yang dilakukan oleh Shinozaki, <i>et al</i> (2009), yang meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap peningkatan kesehatan umum pasien dengan <i>irritable bowel syndrome</i>. Penelitian tersebut menggunakan desain <i>quasi eksperimen dengan pendekatan pre and post test with control group design</i>, teknik pengambilan sampel menggunakan <i>total sampling</i>. Jumlah sampel sebanyak 21 pasien, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi autogenik terhadap peningkatan kesehatan umum pasien dengan <i>irritable bowel syndrome</i>. Penelitian selanjutnya, oleh Dwi (2012), yang meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap skala nyeri pada ibu post</p>

	<p>operasi section caesaria di RSUD Banyumas. Penelitian tersebut menggunakan desain <i>pre eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pre and posttest design</i>. Intervensi dilakukan 1kali selama 20 menit pada hari ke-2 <i>post</i> operasi SC. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap skala nyeri pada ibu <i>post</i> SC. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Anggara (2008), tentang pengaruh latihan relaksasi autogenik pada penderita ulkus peptikum, menyatakan bahwa terjadi penurunan gejala ulkus peptikum pada kelompok eksperimen selama dan setelah pemberian latihan relaksasi autogenik selama 7kali berturut-turut.</p>
11.	<p>Bila penelitian ini menggunakan orang sakit dan dapat memberi manfaat untuk subyek yang bersangkutan, uraikan manfaat itu ?</p> <p>Penelitian ini dilakukan kepada lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur. Manfaatnya adalah dapat meningkatkan kualitas tidur yang dialami lansia tersebut dengan pemberian teknik relaksasi autogenik</p>
12.	<p>Bagaimana memilih pasien/sukarelawan sehat</p> <p>Dalam penelitian ini pemilihan subjek penelitian dengan teknik <i>purposiv sampling</i> dengan kriteria inklusi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia yang berumur 60 tahun keatas, baik laki-laki maupun perempuan. 2. Dapat mendengar dan melihat. 3. Lansia yang bersedia menjadi responden dalam penelitian. <p>Kriteria eksklusi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia yang tidak kooperatif dan tidak mengikuti kegiatan secara penuh 2. Mengalami demensia 3. Mengonsumsi obat tidur 4. Penderita penyakit kronis atau dalam perawatan khusus, dilihat dari data kesehatan lansia UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung 5. Lansia yang diisolasi

13.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, jelaskan hubungan antara peneliti dengan subyek yang diteliti</p> <p>Tidak ada hubungan antara peneliti dengan responden (tidak saling mengenal antara peneliti dengan subyek yang diteliti)</p>
14.	<p>Bila penelitian ini menggunakan orang sehat, jelaskan cara pemeriksaan kesehatannya.</p> <p>Tidak ada</p>
15.	<p>Jelaskan cara pencatatan selama penelitian, efek samping dan komplikasi bila ada.</p> <p>Untuk menjaga kerahasiaan data responden, baik data identitas maupun data kualitas tidur lansia dicatat oleh peneliti pada lembar kuesioner dan dirahasiakan. Selanjutnya dilakukan wawancara terstruktur kepada responden untuk mengetahui kualitas tidur lansia sebelum diberikan teknik relaksasi (<i>pre test</i>) dan setelah teknik relaksasi selesai dilakukan selama 3 sesi, selanjutnya dilakukan pengukuran kualitas tidur setelah diberikan teknik relaksasi (<i>post test</i>), pengukuran ini prosedurnya sama dengan pengukuran awal, yaitu dengan wawancara terstruktur.</p> <p>Penelitian ini tidak mempunyai efek samping ataupun komplikasi, karena peneliti hanya meminta responden untuk menjawab pertanyaan dari peneliti.</p>
16.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, jelaskan bagaimana cara memberitahu dan mengajak subyek (lampirkan contoh surat persetujuan subyek) Bila pemberitahuan dan kesediaan subyek bersifat lisan atau bila karena sesuatu hal subyek tidak dapat atau tidak perlu dimintakan persetujuan, berilah alasan yang kuat untuk itu.</p> <p>Informasi tentang tujuan, manfaat dan prosedur pelaksanaan penelitian, akan diberikan secara lisan dan tulisan. Jika responden setuju maka akan diberikan lembar kesediaan menjadi subyek penelitian (<i>informed consent</i>) dan meminta untuk menandatangani. Jika responden tidak setuju menjadi responden,</p>

	<p>peneliti menghargai hal tersebut dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan responden mendengarkan informasi yang diberikan peneliti.</p> <p>Lembar penjelasan untuk mengikuti penelitian ada pada lampiran ke 1 dan Persetujuan menjadi responden pada lampiran ke 2.</p>
17.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, apakah subyek mendapat ganti rugi bila ada efek samping? Berapa banyak?</p> <p>Tidak ada efek samping yang ditimbulkan dari penelitian ini. Tetapi peneliti akan memberikan <i>reward</i> kepada responden, dan memberikan reward berupa bingkisan kepada pihak UPT Layanan Sosial Lansia Blitar di Asrama Tulungagung ketika sudah selesai penelitian sebagai ucapan terimakasih.</p>
18.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, apakah subyek diasuransikan?</p> <p>Tidak diasuransikan. Karena penelitian ini tidak membahayakan responden.</p>

Peneliti

<p>1. <u>Fahlevi Yuli Wahyu Utami</u> NIM. 105070207111015</p>	
--	--

Pembimbing :

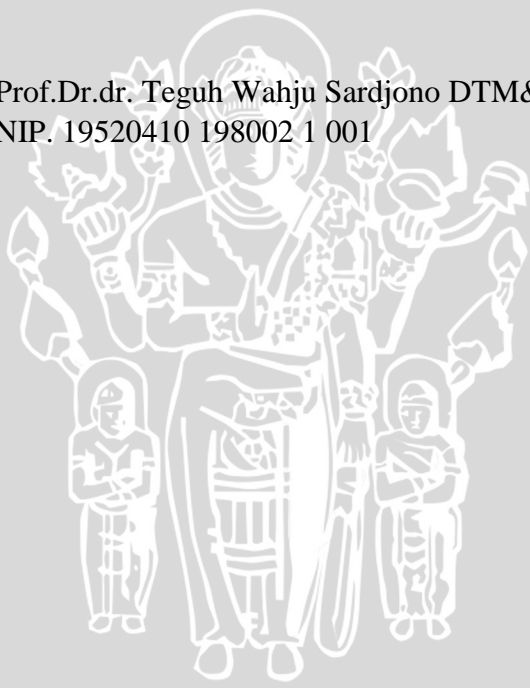
<p>1. <u>Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes</u> NIP. 197702262003122001</p>	
---	--

2. <u>Ns. Heri Kristianto, S.Kep, M.Kep,</u> <u>Sp.Kep.MB</u> NIP.198211262008121001	
--	--

Telah diperiksa dan disetujui pada tanggal

Malang,
An. Ketua
Koordinator Divisi I,

Prof.Dr.dr. Teguh Wahyu Sardjono DTM& H, MSc, SpParK
NIP. 19520410 198002 1 001



Lampiran 12**SURAT PERSETUJUAN BEKERJA SAMA ANTARA DOKTER SPESIALIS
JIWA DENGAN PENELITI**

Saya telah menyatakan bersedia untuk bekerja sama dengan peneliti dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung".

Saya bersedia memberikan teknik relaksasi autogenik selama kurang lebih 20 menit selama 3 hari kepada para lansia. kemudian saya akan mendapat reward atau imbalan sesuai kesepakatan saya dengan peneliti.

Peneliti,
(Fahlevi Y.W.U)

Kediri,
(Dr. Roni S, Sp.Kj)



Lampiran 13

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya adalah Fahlevi Yuli Wahyu Utami mahasiswa Jurusan Keperawatan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **"Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung"**.
2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Asrama Tulungagung.
3. Keuntungan yang Bapak/Ibu peroleh dengan keikutsertaan dalam penelitian ini adalah Bapak/Ibu akan mengetahui tentang teknik relaksasi autogenik yang dapat meningkatkan kualitas tidur.
4. Penelitian ini akan dilakukan selama 3hari dan dengan durasi kurang lebih 20 menit pada tiap harinya. Dimana dihari pertama peneliti akan mewawancarai anda untuk mengukur kualitas tidur (*pre test*), selanjutnya peneliti akan memberikan teknik relaksasi autogenik selama kurang lebih 20 menit sebanyak 3 sesi (3 hari). Setelah Bapak/Ibu mendapatkan teknik relaksasi autogenik selama 3 sesi, peneliti akan kembali mewawancarai Bapak/Ibu untuk mengukur kualitas tidur Bapak/Ibu kembali (*post test*). Untuk tempat dan waktu penelitian sesuai dengan kesepakatan antara Bapak/Ibu dengan peneliti.
5. Penelitian ini tidak membahayakan bagi keselamatan dan kesehatan Bapak/Ibu
6. Bapak/Ibu berhak menentukan pilihan bersedia atau tidak bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa ada paksaan dari siapapun.
7. Nama dan jati diri Bapak/Ibu akan tetap dirahasiakan.

Peneliti

Fahlevi Y.W.U
NIM. 105070207111015