

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan

 Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Malang
	Jalan Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur 65112 (0341) 566075 https://poltekkes-malang.ac.id
Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/1685/2024	6 Desember 2024
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang	
Kepada Yth: Kepala Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang Jl. LA. Sucipto No. 30 Pandanwangi di – <u>Malang</u>	
Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang.	
Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:	
Nama : Nabila Putri Wahyuni	
NIM/Semester : P17211214122 / VII	
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang	
Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Kombinasi Foot Massage dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang	
No. HP : 089682434305	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.	
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang,	
	
Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep	
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id . Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF .	
<small>Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSSE), BSSN</small>	
	

Lampiran 2 Surat Keterangan Layak Etik

 <p>Kemenkes Poltekkes Malang</p>	<p>Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Malang Komisi Etik Penelitian Kesehatan Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang (0341) 566075 komisietik@poltekkes-malang.ac.id</p>
<p>KETERANGAN LAYAK ETIK <i>DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL</i> "ETHICAL APPROVAL"</p>	
<p>No.DP.04.03/F.XXI.30/0089/2025</p>	
<p>Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh : <i>The research protocol proposed by</i></p>	
<p><u>Peneliti utama</u> <i>Principal In Investigator</i></p>	<p>: Nabila Putri Wahyuni</p>
<p><u>Nama Institusi</u> <i>Name of the Institution</i></p>	<p>: Poltekkes Kemenkes Malang</p>
<p>Dengan judul: <i>Title</i></p>	
<p>"Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Foot Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang"</p>	
<p><i>"The Effect of a Combination of Progressive Muscle Relaxation and Foot Massage on Improving Sleep Quality for the Elderly at the Al-Ishlah Elderly Boarding House, Malang City"</i></p>	
<p>Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.</p>	
<p><i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.</i></p>	
<p>Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 Februari 2025 sampai dengan tanggal 27 Februari 2026.</p>	
<p><i>This declaration of ethics applies during the period February 27, 2025 until February 27, 2026.</i></p>	
	<p>February 27, 2025 Chairperson,</p>
	
	<p>Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.</p>

Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data



YAYASAN "AL-ISHLAH" MALANG
 Terdaftar : KANWIL DEPSOS Jawa Timur
 Nomor : 460/785/110.009/STP/ORS/2008
 Rekening Bank Mandiri Cabang Malang No. 144-00-9801119-7

ASRAMA PUTRA, JL. LAKSDA ADI SUCIPTO 22/49 PHONE (0341) 411072 Malang 65124
 ASRAMA PUTRI, JL. TELUK GRAJAKAN NO.6 PHONE (0341) 473646 Malang 65124
 PONDOK LANSIA, JL. LAKSDA ADI SUCIPTO 22A/30 PHONE (0341) 9925600 Malang
 65124

Nomor : 104/21.12/PLAI/2025

Hal : Surat Balasan

Yth : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Sehubungan dengan pelayanan pendidikan dan penelitian mahasiswa perguruan tinggi, kami selaku pimpinan Pondok Lansia Al-Ishlah Malang memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan data yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa dibawah ini :

No.	Nama	NIM	Institusi	Program Studi	Judul Penelitian
1.	Nabila Putri Wahyuni	P172112 14122	Poltekkes Kemenkes Malang	Sarjana Terapan Keperawatan Malang	Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Foot Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Pondok Lansia Al- Ishlah Kota Malang

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut diatas sudah melakukan penelitian dan pengambilan data pada:

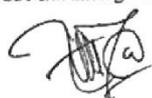
Tanggal : 23 Februari – 3 Maret 2025

Tentang : Penelitian Tugas Akhir

Tempat : Pondok Lansia AL-Ishlah Kota Malang

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

CI/Pembimbing Iahan


 Zakariya Yahya Amd. Kep

a.n. Kepala Yayasan
 Pondok Lansia Al-Ishlah,



Lampiran 4 Tabulasi Data Penelitian Pre-test sampai Post-Test

PRE-TEST

Nama	umur	Kualitas Tidur Subjekt	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari	Total Skor	Kualitas Tidur
R1	85	2	3	1	0	1	0	2	9	BURUK
R2	82	1	3	1	0	1	0	2	8	BURUK
R3	80	1	0	1	0	1	0	3	6	BURUK
R4	70	2	1	3	2	2	0	2	12	BURUK
R5	70	1	2	0	0	2	0	3	8	BURUK
R6	76	2	2	0	0	1	0	2	7	BURUK
R7	60	2	4	2	1	1	0	2	12	BURUK
R8	85	2	4	1	1	1	0	2	11	BURUK
R9	68	2	3	2	1	1	0	2	11	BURUK
R10	80	2	1	2	0	1	0	2	8	BURUK
R11	75	1	2	1	0	1	0	2	7	BURUK
R12	70	2	4	1	1	1	0	2	11	BURUK
R13	65	2	2	1	1	1	0	2	9	BURUK
R14	69	2	4	2	1	1	0	2	12	BURUK
R15	67	2	4	1	1	1	0	2	11	BURUK
R16	72	1	4	2	0	1	0	1	9	BURUK
R17	75	2	4	2	1	1	0	2	12	BURUK
R18	78	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
R19	65	1	2	1	1	1	0	2	8	BURUK
R20	70	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
								RATA - RATA	9,15	BURUK

DAY 1

Nama	umur	Kualitas Tidur Subjekt	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari	Total Skor	Kualitas Tidur
R1	85	2	3	1	0	1	0	2	9	BURUK
R2	82	1	3	1	0	1	0	2	8	BURUK
R3	80	1	0	1	0	1	0	3	6	BURUK
R4	70	2	1	3	2	2	0	2	12	BURUK
R5	70	1	2	0	0	2	0	3	8	BURUK
R6	76	2	2	0	0	1	0	2	7	BURUK
R7	60	2	3	2	1	1	0	2	11	BURUK
R8	85	2	4	1	1	1	0	2	11	BURUK
R9	68	2	3	2	1	1	0	2	11	BURUK
R10	80	2	1	2	0	1	0	2	8	BURUK
R11	75	1	2	1	0	1	0	2	7	BURUK
R12	70	2	4	1	1	1	0	2	11	BURUK
R13	65	2	2	1	1	1	0	2	9	BURUK
R14	69	2	3	2	1	1	0	2	11	BURUK
R15	67	2	3	1	1	1	0	2	10	BURUK
R16	72	1	4	2	0	1	0	1	9	BURUK
R17	75	2	3	2	1	1	0	2	11	BURUK
R18	78	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
R19	65	1	2	1	1	1	0	2	8	BURUK
R20	70	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
								RATA - RATA	8,95	BURUK

DAY 2

Nama	umur	Kualitas Tidur Subjekt	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari	Total Skor	Kualitas Tidur
R1	85	2	2	1	0	1	0	2	8	BURUK
R2	82	1	2	1	0	1	0	2	7	BURUK
R3	80	1	0	1	0	1	0	3	6	BURUK
R4	70	2	1	2	2	2	0	2	11	BURUK
R5	70	1	2	0	0	2	0	2	7	BURUK
R6	76	2	2	0	0	1	0	2	7	BURUK
R7	60	1	2	2	1	1	0	2	9	BURUK
R8	85	2	3	1	1	1	0	2	10	BURUK
R9	68	2	2	2	1	1	0	2	10	BURUK
R10	80	2	1	2	0	1	0	2	8	BURUK
R11	75	1	2	1	0	1	0	2	7	BURUK
R12	70	2	3	1	1	1	0	2	10	BURUK
R13	65	2	2	1	1	1	0	2	9	BURUK
R14	69	2	2	2	1	1	0	2	10	BURUK
R15	67	2	3	1	1	1	0	2	10	BURUK
R16	72	1	3	2	0	1	0	1	8	BURUK
R17	75	2	2	2	1	1	0	2	10	BURUK
R18	78	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
R19	65	1	2	1	1	1	0	2	8	BURUK
R20	70	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
								RATA - RATA	8,35	BURUK

DAY 3

Nama	umur	Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat	Disfungsi Siang Hari	Total Skor	Kualitas Tidur
R1	85	2	2	1	0	1	0	2	8	BURUK
R2	82	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
R3	80	1	0	1	0	1	0	3	6	BURUK
R4	70	2	1	2	1	1	0	1	8	BURUK
R5	70	1	2	0	0	2	0	1	6	BURUK
R6	76	2	1	0	0	1	0	2	6	BURUK
R7	60	1	2	2	1	1	0	1	8	BURUK
R8	85	2	2	1	1	1	0	2	9	BURUK
R9	68	2	2	1	1	1	0	1	8	BURUK
R10	80	2	1	2	0	1	0	2	8	BURUK
R11	75	1	2	1	0	1	0	2	7	BURUK
R12	70	2	2	1	1	1	0	2	9	BURUK
R13	65	2	2	1	1	1	0	2	9	BURUK
R14	69	2	2	2	1	1	0	1	9	BURUK
R15	67	2	2	1	1	1	0	1	8	BURUK
R16	72	1	2	2	0	1	0	1	7	BURUK
R17	75	2	2	2	1	1	0	1	9	BURUK
R18	78	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
R19	65	1	2	1	1	1	0	1	7	BURUK
R20	70	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
								RATA - RATA	7,5	BURUK

DAY 4

Nama	umur	Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari	Total Skor	Kualitas Tidur
R1	85	2	2	1	0	1	0	2	8	BURUK
R2	82	1	0	1	0	1	0	1	4	BAIK
R3	70	2	1	2	1	1	0	1	8	BURUK
R4	80	1	0	0	0	1	0	1	3	BAIK
R5	70	1	2	0	0	1	0	2	6	BURUK
R6	76	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R7	60	1	2	1	1	1	0	2	8	BURUK
R8	85	1	2	0	0	1	0	2	6	BURUK
R9	68	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
R10	80	1	2	1	1	1	0	2	8	BURUK
R11	75	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
R12	70	1	3	0	0	1	0	2	7	BURUK
R13	65	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
R14	69	2	1	1	0	1	0	2	7	BURUK
R15	67	1	3	0	1	1	0	2	8	BURUK
R16	72	1	3	1	0	1	0	2	8	BURUK
R17	75	2	3	0	1	1	0	2	9	BURUK
R18	78	1	1	0	0	1	0	2	5	BAIK
R19	65	1	1	1	1	1	0	2	7	BURUK
R20	70	1	0	1	1	1	0	2	6	BURUK
								RATA-RATA	6,5	BURUK

DAY 5

Nama	umur	Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari	Total Skor	Kualitas Tidur
R1	85	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R2	82	1	0	1	0	1	0	1	4	BAIK
R3	70	1	0	1	1	1	0	1	5	BAIK
R4	80	1	0	0	0	1	0	1	3	BAIK
R5	70	1	2	0	0	1	0	1	5	BAIK
R6	76	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R7	60	1	1	1	1	1	0	1	6	BURUK
R8	85	1	2	0	0	1	0	1	5	BAIK
R9	68	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R10	80	1	1	1	1	1	0	1	6	BURUK
R11	75	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R12	70	1	2	0	0	1	0	1	5	BAIK
R13	65	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R14	69	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
R15	67	1	1	0	1	1	0	1	5	BAIK
R16	72	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R17	75	1	1	0	1	1	0	1	5	BAIK
R18	78	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R19	65	1	1	1	1	1	0	1	6	BURUK
R20	70	1	0	1	1	1	0	1	5	BAIK
								RATA-RATA	4,95	BAIK

DAY 6

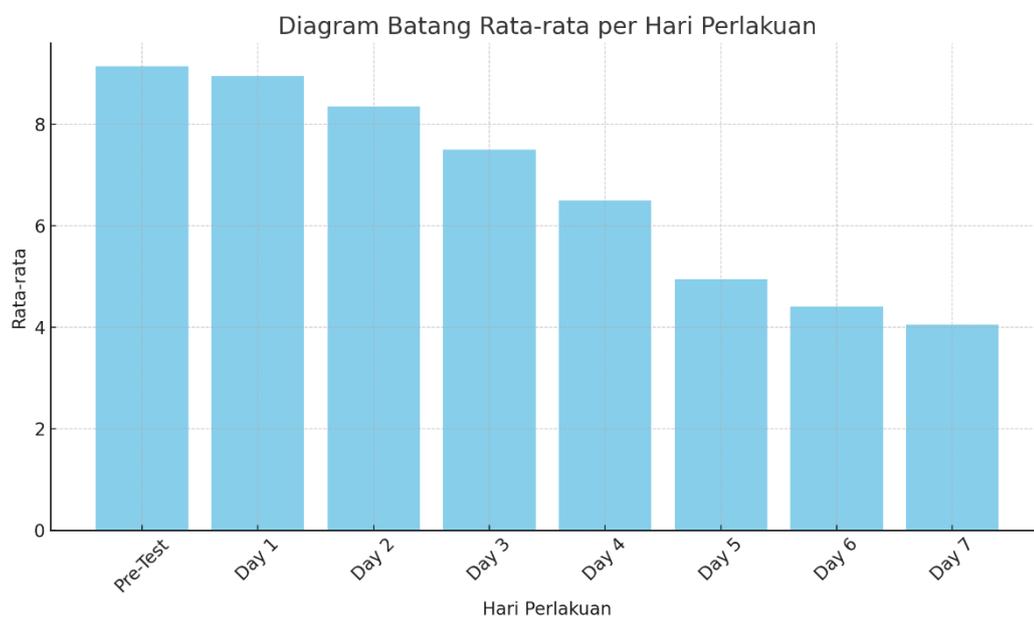
Nama	umur	Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari	Total Skor	Kualitas Tidur
R1	85	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R2	82	1	0	1	0	1	0	1	4	BAIK
R3	70	1	0	1	0	1	0	1	4	BAIK
R4	80	1	0	0	0	1	0	1	3	BAIK
R5	70	1	1	0	1	1	0	1	5	BAIK
R6	76	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R7	60	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R8	85	1	2	0	0	1	0	1	5	BAIK
R9	68	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R10	80	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R11	75	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R12	70	1	2	0	0	1	0	1	5	BAIK
R13	65	0	1	1	0	1	0	1	4	BAIK
R14	69	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R15	67	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R16	72	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R17	75	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R18	78	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R19	65	0	1	0	0	1	0	1	3	BAIK
R20	70	1	0	0	0	1	0	1	3	BAIK
RATA-RATA									4,4	BAIK

DAY 7 (POSTTEST)

Nama	umur	Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari	Total Skor	Kualitas Tidur
R1	85	1	2	0	0	1	0	1	5	BAIK
R2	82	1	0	1	0	1	0	1	4	BAIK
R3	60	0	1	0	0	1	0	2	4	BAIK
R4	70	1	0	0	0	1	0	1	3	BAIK
R5	80	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R6	80	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R7	76	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R8	85	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R9	68	1	1	0	0	0	0	1	3	BAIK
R10	80	1	1	1	0	0	0	1	4	BAIK
R11	75	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R12	70	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R13	65	0	1	0	0	1	0	1	3	BAIK
R14	69	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R15	67	0	2	0	0	1	0	1	4	BAIK
R16	72	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
R17	75	1	2	0	0	1	0	1	5	BAIK
R18	78	1	1	0	0	1	0	1	4	BAIK
R19	65	0	0	0	0	1	0	1	2	BAIK
R20	70	1	0	0	0	0	0	1	2	BAIK
RATA-RATA									4,05	BAIK

Lampiran 5 Gambaran Kualitas Tidue Lansia Selama 7 Hari

Hari Perlakuan	N	Mean
Pre-Test	20	9,15
Day 1	20	8,95
Day 2	20	8,35
Day 3	20	7,50
Day 4	20	6,50
Day 5	20	4,95
Day 6	20	4,40
Day 7	20	4,05



Lampiran 6 Gambaran Setiap Domain PSQI

Domain	Kualitas Tidur				
	Pre-Test		Post-Test		Perubahan Mean
	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi	
Kualitas Tidur Subjektif	1,60	0,308	0,10	0,308	1,50
Latensi Tidur	2,55	1,317	0,60	0,754	1,95
Durasi Tidur	1,30	0,733	0,30	0,470	1
Efisisensi Tidur	0,55	0,605	0,05	0,224	0,50
Gangguan Tidur	1,10	0,308	0,85	0,366	0,25
Penggunaan Obat Tidur	0,00	0,000	0,00	0,000	0
Disfungsi Siang Hari	2,05	0,394	1,05	0,224	1

Lampiran 7 Lembar Output Hasil SPSS

- USIA

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-74	11	55.0	55.0	55.0
	75-90	9	45.0	45.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

- JENIS KELAMIN

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	20	100.0	100.0	100.0

- PRE-TEST

		Pre_Test			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KUALITAS TIDUR BURUK	20	100.0	100.0	100.0

- POST TEST

		POST TEST			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KUALITAS TIDUR BAIK	20	100.0	100.0	100.0

PRE-TEST SETIAP DOMAIN PSQI

Statistics

		Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		1.60	2.55	1.30	.55
Std. Error of Mean		.112	.294	.164	.135
Median		2.00	2.50	1.00	.50
Mode		2	4	1	0
Std. Deviation		.503	1.317	.733	.605
Variance		.253	1.734	.537	.366
Range		1	4	3	2
Minimum		1	0	0	0
Maximum		2	4	3	2
Sum		32	51	26	11
Percentiles	25	1.00	1.25	1.00	.00
	50	2.00	2.50	1.00	.50
	75	2.00	4.00	2.00	1.00

Statistics

		Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		1.10	.00	2.05
Std. Error of Mean		.069	.000	.088
Median		1.00	.00	2.00
Mode		1	0	2
Std. Deviation		.308	.000	.394

Variance		.095	.000	.155
Range		1	0	2
		Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari
Minimum		1	0	1
Maximum		2	0	3
Sum		22	0	41
Percentiles	25	1.00	.00	2.00
	50	1.00	.00	2.00
	75	1.00	.00	2.00

POST TEST SETIAP DOMAIN

Statistics

		Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		.10	.60	.30	.05
Std. Error of Mean		.069	.169	.105	.050
Median		.00	.00	.00	.00
Mode		0	0	0	0
Std. Deviation		.308	.754	.470	.224
Variance		.095	.568	.221	.050
Range		1	2	1	1
Minimum		0	0	0	0
Maximum		1	2	1	1
Sum		2	12	6	1
Percentiles	25	.00	.00	.00	.00
	50	.00	.00	.00	.00
	75	.00	1.00	1.00	.00

Statistics

	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Slang Hari
--	----------------	-----------------------	----------------------

N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		.85	.00	1.05
		Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Slang Hari
Std. Error of Mean		.082	.000	.050
Median		1.00	.00	1.00
Mode		1	0	1
Std. Deviation		.366	.000	.224
Variance		.134	.000	.050
Range		1	0	1
Minimum		0	0	1
Maximum		1	0	2
Sum		17	0	21
Percentiles	25	1.00	.00	1.00
	50	1.00	.00	1.00
	75	1.00	.00	1.00

- UJI NORMALITAS DATA

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.202	20	.032	.891	20	.028
POST TEST	.258	20	.001	.868	20	.011

- UJI WILCOXON

Test Statistics^a

POST_TEST -
PRE_TEST

Z	-3.930 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 8 Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Responden

**LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN
BAGI RESPONDEN**

1. Judul penelitian

Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang

2. Tujuan

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur setelah diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.
3. Menganalisis perbedaan sebelum dan setelah diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan *foot massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia

3. Perlakuan yang diterapkan pada responden

Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden terkait pengukuran kualitas tidur, kemudian diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit dan dilanjutkan terapi *foot massage* selama 20 menit.

4. Manfaat penelitian bagi responden
Meningkatkan kualitas tidur pada responden
5. Masalah etik yang mungkin akan dihadapi responden
Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian fisik dan tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku
6. Risiko penelitian
Tidak ada bahaya atau risiko penelitian yang diakibatkan oleh keterlibatan responden.
7. Jaminan kerahasiaan data
Semua data informasi responden pada penelitian ini dijaga kerahasiannya dengan tidak mencantumkan identitas responden secara jelas pada laporan penelitian.
8. Hak untuk undur diri
Keikutsertaan responden bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri.
9. Adanya insentif untuk responden
Keikutsertaan responden bersifat sukarela sehingga sebagai bentuk terimakasih atas partisipasinya maka responden akan diberikan reward dan tidak ada jaminan asuransi apapun.
10. Informasi tambahan
Jika responden sudah memahami dan bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) yang akan dilampirkan.

Lampiran 9 Informed Consent

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang” tanpa ada paksaan dari pihak manapun, saya menyatakan secara sukarela bersedia untuk menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam penelitian yang dilakukan oleh

Nama : Nabila Putri Wahyuni

NIM : P17211214122

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Apabila ternyata saya dirugikan dalam bentuk apapun, maka saya berhak membatalkan persetujuan ini dan saya percaya apa yang saya informasikan benar dan dijamin kerahasiannya.

Malang,

Responden

Lampiran 10 Kuisisioner PSQI

KUESIONER KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk :

Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur anda dalam satu bulan terakhir. Jawaban anda harus akurat menunjukkan kebiasaan tidur anda pada siang atau malam dalam satu bulan terakhir. Harap menjawab semua pertanyaan.

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 dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ 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				

	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				

		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Pertanyaan pre intervensi : Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				
	Pertanyaan post intervensi : Bagaimana kualitas tidur kemarin				

Penilaian Kuesioner PSQI

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 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, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah	0
			1x Seminggu	1
		2x Seminggu	2	
		>3x Seminggu	3	
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
		8	Tidak Antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
		7+8	Besar	3
			0	0
1-2	1			
		3-4	2	
		5-6	3	

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

Kualitas Tidur Baik (≤ 5) = (0-5)

Kualitas Tidur Buruk (>5) = (6-21)

Lampiran 11 SOP Foot Massage

PROSEDUR FOOT MASSAGE	
Sub Judul	Penjelasan
Pengertian	Masase kaki adalah sentuhan yang dilakukan pada kaki dengan sadar dan digunakan untuk meningkatkan Kesehatan
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menimbulkan relaksasi yang dalam sehingga meningkatkan kualitas tidur. 2. Memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi. 3. Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsisetiap organ internal. 4. Membantu memperbaiki mobilitas 5. Menurunkan tekanan darah.
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien dengan hipertensi 2. Klien dengan gangguan tidur
Kontraindikasi	Klien yang menderita luka bakar hebat dan fraktur.
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyediakan alat 2. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan. 3. Mengukur tekanan darah penderita hipertensi (ringan dan sedang) sebelum melakukan masasae kaki dan dicatat dalam lembar observasi.
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sphygmomanometer 2. Minyak kelapa/minyak zaitun/<i>handbody</i> 3. Handuk

Cara Kerja	<p>Tahap pertama : <i>masase</i> kaki bagian depan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ambilah posisi menghadap ke kaki klien2. Letakkan tangan kita sedikit diatas pergelangan kaki dengan jari-jari menuju keatas dengan satu gerakan tak putus, luncurkan tangan ke atas pangkal paha dan kembali turun disisi kaki mengikuti lekuk kaki.3. Tarik ibu jari dan buat bentuk V (posisi mulut naga). Letakkan tangan diatas tulang garis dibagian bawah kaki. Gunakan tangan secara bergantian untuk memijat perlahan hingga ke bawah lutut, dengan tangan masih pada posisi V urut keatas dengan sangat lembut hingga ke tempurung lutut, pisahkan tangan dan ikuti lekuk tempurung lutut pijat ke bagian bawah.4. Lalu ulangi pijat keatas bagian tempurung lutut.
------------	---



5. Tekanlah dengan sisi luar telapak tangan membuat lingkaran secara bergantian mulai dari atas lutut hingga pangkal paha dan mendorong otot.
6. Dengan kedua tangan pijatlah ke bawah pada sisi kaki hingga ke pergelangan kaki. Kemudian remas bagian dorsum dan plantaris kaki dengan kedua tangan sampai ke ujung jari.
7. Ulangi pada kaki lainnya.



Tahap kedua : *masase* pada telapak dan tempurung kaki

- a. Pijat tempurung dan telapak kaki tidak terputus dengan cara taruh 10 jari untuk mengusap tempurung kaki kemudian taruh ibu jari di tengah telapak kaki lurus dengan jari tengah kaki dan empat jari lainnya di tempung kaki dengan gerakan dari atas ke bawah. Lakukan selama 3x



- b. Pijat tempurung dan telapak kaki tidak terputus dengan cara taruh 10 jari untuk mengusap tempurung kaki kemudian taruh ibu jari di telapak kaki bagian tengah lurus dengan jari tengah kaki dan empat jari lainnya di tempung kaki dengan gerakan ibu jari bergantian memijat telapak kaki. Lakukan selama 3x





- c. Pijat tempurung dan telapak kaki tidak terputus dengan cara taruh 10 jari untuk mengusap tempurung kaki. Lakukan 1x



- d. Lakukan pemijatan pada telapak kaki dengan menggunakan ibu jari di telapak kaki dan 4 jari lainnya di tempurung kaki. Dengan cara dimulai dari kedua ibu jari tangan diluruskan dengan jari kelingking kaki kemudian tarik dari atas ke bawah
- e. Kemudian kedua ibu jari tangan diluruskan dengan jari tengah kaki kemudian pijat dari atas ke bawah
- f. Luruskan kedua ibu jari tangan dengan jempol kaki kemudian pijat dari atas ke bawah.
- g. Ulangi poin d-f sebanyak 3x





- h. Pijat tempurung dan telapak kaki tidak terputus dengan cara taruh 10 jari untuk mengusap tempurung kaki. Lakukan 1x



- i. Lakukan pemijatan pada telapak kaki dengan posisi tangan ibu jari berada di tengah telapak kaki luruh dengan jari tengah dan 4 jari lainnya di tempurung. Lakukan gerakan ibu jari membuka ke arah samping. Lakukan selama 3x





- h. Pijat tempurung dan telapak kaki tidak terputus dengan cara taruh 10 jari untuk mengusap tempurung kaki. Lakukan 1x
- i. Lakukan pemijatan pada jari-jari kaki dengan cara tangan kiri memegang telapak kaki bagian tengah seakan-akan membagi 2 telapak
- j. Kemudian tangan kanan memegang jari kaki ditekuk kedepan dan ke belakang dilakukan selama 3x



- k. Putar kaki berlawanan arah jarum jam. Dengan cara taruh tangan kiri di tumit dan tangan kanan di jari kaki lakukan pemutakan sebanyak 3x



- l. Pijat tempurung dan telapak kaki tidak terputus dengan cara taruh 10 jari untuk mengusap tempurung kaki. Lakukan 3x



Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanyakan pada klien bagaimana perasaannya 2. Tanyakan pada klien apakah ada yang pertanyaan yang belum dipahami 3. Tanyakan pada klien apakah mereka mampir melakukan dan mengulang setiap gerakan pijat kaki
Hal hal yang diperhatikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kondisi klien yang terlalu lapar, terlalu kenyang. 2. Kondisi ruangan yang nyaman. Suhu tidak terlalu panas, tidak terlalu dingin, pencahayaan yang cukup tidak remang-remang. 3. Posisi klien dalam keadaan berbaring atau duduk (posisi senyaman mungkin) yang mana bagian pinggang sampai telapak kaki dapat dilakukan pemijatan oleh pemijat atau pasien sendiri.

SOP *Foot massage* (Ainun et al., 2021).

Lampiran 12 SOP Relaksasi Otot Progresif

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
Definisi	Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu.
Tujuan	Meningkatkan kebugaran, mengatasi insomnia, meningkatkan konsentrasi, mengatasi kelelahan, menurunkan spasme otot, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri, serta membangun emosi energy positif dari emosi energy negative
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengalami gangguan tidur (Insomnia) 2. Penderita Hipertensi 3. Memiliki masalah ketegangan otot dan masalah stres 4. Mengalami kecemasan (Anxietas) 5. Mengalami gangguan sistem muskuloskeletal yaitu nyeri sendi
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1 Mengalami keterbatasan gerak, misalnya tidak bisa menggerakkan badan 2 Lansia yang mengalami perawatan tirah baring (<i>bed rest</i>) 3 Penyakit jantung berat/akut 4 Gangguan pernafasan, seperti Asma dan Dispnea

Prosedur Kerja

- iii. Alat dan Bahan
 1. Kursi atau Kasur
 2. Bantal
 3. Jam dinding
 4. Lingkungan yang tenang dan sunyi nyaman Tahap Pra-Interaksi
- iv. Tahap Pra-Interaksi
- v. Melakukan verifikasi kebutuhan keluarga/klien untuk latihan relaksasi otot progresif
- vi. Mencuci tangan
- vii. Menyiapkan peralatan latihan relaksasi otot progresif dengan sistematis dan rapi
- viii. Tahap Orientasi
 1. Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik
 2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien / keluarga
 3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan
- ix. Tahap Kerja
 1. Mencuci tangan
 2. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu dengan berbaring lalu mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari dengan posisi berdiri
 3. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kaca mata, sepatu, sabuk dan jam tangan
 4. Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.
 5. Redupkan cahaya
 6. Berikan tambahan musik menenangkan untuk memberikan efek rileks pada pasien
 7. Skrining adanya kontraindikasi atau cedera pada pasien.
 8. Gerakan 1 = meminta pasien untuk mengepalkan tangan selama 2x10 detik
 9. Gerakan 2 = meminta pasien untuk meluruskan tangannya kedepan dan tegangkan selama 2x10 detik
 10. Gerakan 3 = genggam kedua tangan dan bawa tangan ke pundak dan

tegangkan selama 2x10 detik

11. Gerakan 4 = meminta pasien untuk mengangkat bahu seakan-akan bahu akan menyentuh telinga dan tegangkan selama 2x10 detik
12. Gerakan 5 = meminta pasien untuk mengerutkan dahi dan alis selama 2x10 detik
13. Gerakan 6 = meminta pasien menutup mata erat-erat selama 2x10 detik
14. Gerakan 7 = meminta pasien untuk mengatupkan rahang sekuat-kuatnya selama 2x10 detik
15. Gerakan 8 = mnyongkan bibir sekuat-kuatnya selama 2x10 detik
16. Gerakan 9 = meminta pasien untuk tengadahkan kepala ke belakang selama 2x10 detik
17. Gerakan 10 = menundukkan dagu ke arah dada selama 2x10 detik
18. Gerakan 11 = duduk tegak dan busungkan dada ke depan dan tarik napas dalam selama 2x10 detik
19. Gerakan 12 = rileks dan tarik napas perlahan selama 3x
20. Gerakan 13 = tarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian tahan sampai perut kencang lakukan selama 2x10 detik
21. Gerakan 14 = lurukan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa kencang kunci bagian lutut sehingga betis juga tegang lakukan selama 2x10 detik

Lampiran 13 Materi Briefing Tenaga Pembantu Peneliti

MATERI BRIEFING
TENAGA PEMBANTU PENELITIAN

1. Pembukaan**2. Penyampaian Materi**

a. Tujuan tenaga pembantu peneliti

Sebagai tenaga pembantu peneliti untuk melakukan intervensi kepada lansia berupa terapi relaksasi otot progresif dan *foot massage* agar tujuan dari penelitian ini dapat tercapai yaitu dengan meningkatnya kualitas tidur pada lansia.

b. Waktu dan tempat penelitian

Tempat penelitian = Pondok lansia AL-Ishlah Kota Malang
Jalan Laksda Adi Sucipto No.30, Kota Malang

Waktu Penelitian = Selama 7 hari berturut-turut
Dengan 1x pertemuan / hari
Dilakukan pukul 16.00 – 18.00 WIB
Tanggal 24 Februari 2025 – 2 Maret 2025

c. Sampel Penelitian

Terdapat 20 lansia yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi peneliti.

No	Nama Lansia	Nama Tenaga Pembantu Peneliti
1.	Ny. A	PENELITI
2.	Ny. B	
3.	Ny. C	
4.	Ny. D	
5.	Ny. E	PROBANDUS 1
6.	Ny. F	
7.	Ny. G	
8.	Ny. H	
9.	Ny. I	PROBANDUS 2
10.	Ny. J	
11.	Ny. K	
12.	Ny. L	PROBANDUS 3
13.	Ny. M	
14.	Ny. N	PROBANDUS 4
15.	Ny. O	
16.	Ny. P	
17.	Ny. Q	PROBANDUS 5
18.	Ny. R	
19.	Ny. S	
20.	Ny. T	

- d. Tahap-tahap pelaksanaan intervensi pada hari-H (24 Februari)
1. Peneliti dan tenaga pembantu peneliti datang ke panti lansia al-ishlah pukul 15.30 WIB
 2. Setelah itu pembukaan, perkenalan, dan kontrak waktu kepada seluruh lansia yang menjadi responden.
 3. Kemudian, tenaga pembantu peneliti langsung menemui lansia yang menjadi kelolaannya
 4. Tenaga pembantu peneliti melakukan BHSP kepada lansia yang menjadi kelolaannya.
 5. Melakukan pretest dengan metode wawancara kepada lansia yang sudah bersedia menjadi sampel penelitian. Pretest menggunakan instrument PSQI yang akan dijelaskan pada poin selanjutnya.
 6. Setelah melakukan wawancara dan mendapatkan data, tenaga pembantu peneliti melaksanakan intervensi relaksasi otot progresif dan foot massage yang akan dijelaskan pada poin selanjutnya.
Dengan cara,
 - 15 menit pertama dilakukan relaksasi otot progresif
 - Kemudian dilanjutkan tanpa jeda dengan 20 menit terapi foot massage.
 7. Setelah itu, kaji perasaan responden setelah dilakukan intervensi
 8. Berpamitan dan kontrak waktu untuk keesokan harinya.
- e. Tahap-tahap pelaksanaan intervensi pada tanggal (25 Februari -2 Maret)
1. Peneliti dan tenaga pembantu peneliti datang ke panti lansia al-ishlah pukul 15.50 WIB
 2. Kemudian, tenaga pembantu peneliti langsung menemui lansia yang menjadi kelolaannya
 3. Tenaga pembantu peneliti melakukan BHSP kepada lansia yang menjadi kelolaannya.
 4. Melakukan posttest hari sebelumnya (kemaren) dengan metode wawancara sebelum melakukan intervensi di hari tersebut. Posttest menggunakan instrument PSQI yang akan dijelaskan pada poin selanjutnya.

9. Setelah melakukan wawancara dan mendapatkan data, tenaga pembantu peneliti melaksanakan intervensi relaksasi otot progresif dan foot massage yang akan dijelaskan pada poin selanjutnya.

Dengan cara,

- 15 menit pertama dilakukan relaksasi otot progresif
- Kemudian dilanjutkan tanpa jeda dengan 20 menit terapi foot massage.

10. Setelah itu, kaji perasaan responden setelah dilakukan intervensi

11. Berpamitan dan kontrak waktu untuk keesokan harinya.

f. Tahap-tahap pelaksanaan post test hari ke 8 (3 Maret 2025)

1. Peneliti dan tenaga pembantu peneliti datang pukul 15.00 WIB
2. Kemudian, tenaga pembantu peneliti langsung menemui lansia yang menjadi kelolaannya
3. Melakukan Posttest dengan metode wawancara kepada lansia yang sudah bersedia menjadi responden. Posttest menggunakan instrument PSQI yang akan dijelaskan pada poin selanjutnya.
4. Setelah itu, kaji perasaan responden setelah dilakukan intervensi
5. Berpamitan dan berterima kasih karena telah bersedia menjadi responden dengan memberikan kenang-kenangan pada lansia.

g. Instrumen PSQI

PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) adalah instrument atau kuisioner yang digunakan untuk melakukan pretest dan posttest sebelum dilakukan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan foot massage. PSQI terdiri 7 elemen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas sehari-hari.

Terdapat 19 pertanyaan yang ada pada PSQI. Nilai yang didapatkan akan dijumlah dan dikategorikan menjadi 2 yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur yang buruk.

Menjelaskan lampiran halaman 60-63.

h. SOP Relaksasi Otot Progresif

- Menjelaskan lampiran halaman 68-70 mengenai SOP relaksasi otot progresif
- Memberikan contoh pelaksanaan sesuai dengan SOP yang ada

- Menunjuk random 1 orang tenaga pembantu peneliti untuk mencontohkan ulang.

i. SOP Foot Massage

- Menjelaskan lampiran halaman 64-67 mengenai SOP fot massage
- Memberikan contoh pelaksanaan sesuai dengan SOP yang ada
- Tenaga peneliti berpasangan untuk melakukan foot massage

3. SESI TANYA JAWAB

4. PENUTUP



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : **Nabila Putri Wahyuni**
 NIM : **P17211214122**
 Nama Pembimbing : **Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.**
 Judul Skripsi : **Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Pondok Al-Ishlah Kota Malang**

NO	TANGGAN	RINCIAN REVISI PENGUJI	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	2 Januari 2025	- Pengajuan judul skripsi		
2.	3 Januari 2025	- Acc judul + konsul bab 1 - Menambahkan jumlah lansia di tempat penelitian - Menambahkan penjelasan mengapa terapi dikombinasikan		
3.	6 Januari 2025	- Perbaikan bab 1 + konsul bab 2 dan bab 3 - Revisi kerangka konsep - Menambahkan pengaruh terhadap masing-masing terapi - Revisi jenis penelitian - Revisi tahap pelaksanaan		
4.	8 Januari 2025	- Perbaikan bab 2 dan bab 3 - Revisi kriteria inklusi dan eksklusi		
5.	10 Januari 2025	- Perbaikan bab 2 dan bab 3 - Menambahkan fisiologi tidur - Menambahkan etik penelitian - Revisi kriteria inklusi dan eksklusi		
6.	13 Januari 2025	- Melengkapi proposal dari kata pengantar sampai lampiran - ACC ujian proposal -		

NO	TANGGAN	RINCIAN REVISI PENGUJI	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
7.	23 Januari 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi ujian proposal - Proposal skripsi dipertahankan 		
8.	10 April 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan bab 4 - Pembahasan disusun sesuai kaidah yang ada yaitu fakta, teori, dan opini 		
9.	14 April 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan bab 4 - Hasil penelitian dibuat sesuai tujuan khusus - Pembahasan dibuat menjadi tujuan khusus - Gambaran Lokasi penelitian disesuaikan dengan penelitian yang akan dilakukan apakah Lokasi mendukung / tidak - Menambahkan keterbatasan penelitian 		
10.	16 April 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan bab 4 - Pembahasan pengaruh pre dan post diurutkan dari yang umum ke yang khusus - Keterbatasan penelitian dipersingkat 		
11.	22 April 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan bab 4 dan bab 5 - Melengkapi dari awal hingga akhir 		
12.	23 April 2025	<ul style="list-style-type: none"> - ACC Seminah Hasil 		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197407281998031002

Malang, 23 April 2025
Pembimbing

Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 196905111992031004

Lampiran 14 Uji Turnitin

skripsi_bab_1 sampai5-Nabila_Putri		
ORIGINALITY REPORT		
23%	18%	1%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS
		4%
		STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES		
1	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	3%
	Internet Source	
2	repository.stikes-bhm.ac.id	2%
	Internet Source	
3	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	2%
	Student Paper	
4	Repository.poltekkes-denpasar.ac.id	2%
	Internet Source	
5	www.scribd.com	1%
	Internet Source	
6	journal.ipm2kpe.or.id	1%
	Internet Source	
7	media.neliti.com	1%
	Internet Source	
8	www.halodoc.com	1%
	Internet Source	
9	repositori.uin-alauddin.ac.id	1%
	Internet Source	
10	123dok.com	1%
	Internet Source	
11	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	1%
	Internet Source	
12	repository.unair.ac.id	
	Internet Source	

		1 %
13	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	1 %
14	jurnal.uimedan.ac.id Internet Source	1 %
15	LA Says Abidin.bbg.ac.id "PENGARUH TERAPI MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA: 2024 Publication	1 %
16	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1 %
17	Submitted to Universitas Putera Indonesia YPTK Padang Student Paper	1 %
18	Submitted to Universitas Andalas Internet Source	1 %
<hr/>		
Exclude quotes	On	Exclude matches Off
Exclude bibliography	On	

Lampiran 15 Dokumentasi



BIODATA

Nama : Nabila Putri Wahyuni

Tempat, Tanggal Lahir : Probolinggo, 18 September 2002

Alamat : Jl. Sutan Syahrir No. 2A, Probolinggo

Agama : Islam

Nama Orang Tua

 Ayah : Sugeng Hariyanto

 Ibu : Alm. Ely Puji Lestari

Jumlah Saudara : 2 (Dua)

Anak Ke : 1 (Satu)

Riwayat Pendidikan :

1. SDN TISNONEGARAN 3 PROBOLINGGO
2. SMPN 5 PROBOLINGGO
3. SMAN 1 PROBOLINGGO

POLTEKKES KEMENKES M

