

SURAT TUGAS
No.062/DKN/FIKES/UEU/III/2017

Berdasarkan Surat Pernyataan Kesiapan Mengajar, maka DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN, memberikan tugas kepada:

Nama : 6964 Satria Gobel, S.Kp, M.Kep, Sp. Kom
Jabatan : DOSEN HOMEBASE
Alamat :

Untuk menjadi pembimbing penyusunan tugas akhir (SKRIPSI) pada SEMESTER GENAP 2016/2017 bagi mahasiswa Prodi Ners sebagai berikut:

No	Nama	NIM
1	Ririn Ruwahni	2013-33-003
2	Putri Dian Alfa K	2013-33-024
3	Endah Puspitasari	2013-33-021
4	Indri Andriani	2013-33-005

Dengan Hak dan Tanggung Jawab sebagai berikut:

1. Memfasilitasi proses bimbingan mahasiswa minimal 5 kali untuk proposal dan 5 kali untuk hasil.
2. Memberikan masukan sesuai dengan pedoman penyusunan tugas akhir (SKRIPSI) yang berlaku di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
3. Memotivasi mahasiswa untuk melakukan penyusunan tugas akhir (SKRIPSI) agar mampu menyelesaikan pada waktu yang telah ditetapkan.
4. Menerima honor sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Yayasan Kemala/Universitas Esa Unggul berdasarkan persyaratan dan kualifikasi yang dimiliki.

Demikian Surat Tugas ini diberikan untuk dilaksanakan sebaik-baiknya

Jakarta, 15 Maret 2017

DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

 **Universitas Esa Unggul**
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
(Dr. Aprilita Rina Panti, E.K., M.Pd., Apt)

Nomor : 124/SPR/AKADEMIK/NERS/FIKES/UEU/III/2017
Perihal : Surat Permohonan Penelitian Pendahuluan

Kepada Yth,
KEPALA PISP
JAKARTA SELATAN
di
Tempat

Dengan Hormat,

Pertama-tama kami sampaikan salam sejahtera, semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

Dalam rangka penyusunan tugas akhir di Program Studi Ners (Akademik) Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.


Untuk itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu memberikan izin bagi mahasiswa di bawah ini untuk melakukan Penelitian Pendahuluan (Observasi Fenomena) dan Penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

No	NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
I	2013-33-005	Indri Andriani	Pengaruh Perawatan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan Tahun 2017

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 31 Maret 2017
Program Studi Ners
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul


Universitas
Esa Unggul
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Dr. Widaningsih S.Kn, M.Kep
Ka.Prodi Ners

Nomor : 093/SPR/AKADEMIK/NERS/FIKES/UEU/III/2017
Perihal : Surat Permohonan Penelitian Pendahuluan

Kepada Yth,
**KEPALA PANTI WERDHA BUDI MULIA 4 MARGAGUNA
JAKARTA SELATAN**
di

Tempat

Dengan Hormat,

Pertama-tama kami sampaikan salam sejahtera, semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

Dalam rangka penyusunan tugas akhir di Program Studi Ners (Akademik) Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.

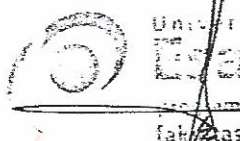
Untuk itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu memberikan izin bagi mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian pendahuluan (observasi fenomena) dan Penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

No	NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
1	2013-33-005	Indri Andriani	Pengaruh Perawatan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan Tahun 2017

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 23 Maret 2017
Program Studi Ners
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul


Universitas Esa Unggul
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Dr. Widaningsih S.Kp., M.Kep
Ka.Prodi Ners

**UNIT PELAKSANA PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA ADMINISTRASI JAKARTA SELATAN**

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor: 116/16.1/31.74/-1.862.9/e/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. M. SUBHAN R, M.Si
Jabatan : KEPALA UNIT PELAKSANA PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA ADMINISTRASI JAKARTA SELATAN

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada:

Nama : INDRI ANDRIANI
NIK : 3604304403950001
Alamat : Kp. Ranca Lembang RT/RW. 03/01 KEL. BANDULU KEC. A N Y A R,
KABUPATEN SERANG, Banten
Pekerjaan : mahasiswa
Instansi / Lembaga : universitas esa unggul
Alamat Instansi / Lembaga : jl. arjuna utara no. 9 rt. 01 rw. 02 KEL. DURI KEPA KEC. KEBON
JERUK, KOTA ADMINISTRASI JAKARTA BARAT, DKI Jakarta

Untuk melaksanakan survey/penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : pengaruh perawatan sleep hygiene terhadap kualitas tidur lansia di
panti sosial tresna werdha budi mulia 3 margaguna jakarta selatan
tahun 2017
Instansi/Lembaga Lokasi Penelitian : panti sosial tresna werdha budi mulia 3 margaguna jakarta selatan
Bidang Penelitian : kesehatan/keperawatan
Lokasi Penelitian : KOTA ADMINISTRASI JAKARTA SELATAN
Waktu Pelaksanaan
a. Mulai : 02 Mei 2017
b. Berakhir : 20 Mei 2017

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kepada pejabat setempat/lembaga swasta yang akan dijadikan obyek penelitian.
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian.
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud di atas.
4. Setelah selesai pelaksanaan kegiatan penelitian, supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan/Kantor PTSP penerbit izin.
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tanggal 07 April 2017
KEPALA UNIT PELAKSANA
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA ADMINISTRASI JAKARTA SELATAN,
Drs. M. SUBHAN R, M.Si
NIP 197311291993031002



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS SOSIAL
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3
Jl. Margaguna 1 No. 1, Telp. 021 – 7503249 Fax. 021 – 7656716 Jakarta Selatan

Nomor : 631 1-1.862,9 24 Mei 2017
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Jawaban Rekomendasi Penelitian Yth. Kepada,
INDRI ANDRIANI Universitas "ESA UNGGUL di Jakarta"

Menindak lanjuti surat dari Badan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pemerintah Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta nomor: 116/16.1/31.74/-1.862.9/e/2017 tanggal 07 April 2017, Perihal Rekomendasi Penelitian a.n. INDRI ANDRIANI yang dilaksanakan pada tanggal 02 Mei 2017 sampai dengan 20 Mei 2017, maka kami selaku Kepala Panti Tresna Werdha Budi Mulia 3 pada prinsipnya mengizinkan dan menyetujui untuk praktek di panti kami.

Atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

KEPALA PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3


Drs. MARJITO M.Si
NIP 19581209 198003 1 005



Universitas
Esa Unggul

Formulir Bimbingan Proposal / Skripsi

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

PRIODE : _____

NAMA : Indri Andriani NIM : 2013-33-005

PEMBIMBING : Satria Sobel, S.kp, M.kep, Sp.kem

PEMBIMBING II : _____

DAFTAR HADIR BIMBINGAN

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf	
			Pembimbing	Mahasiswa
1	22/03 17.	Konsultasi judul		
2	10/04 17	Bab 1 dan Bab 2 Latar belakang harus terkait fenomena. Teori harus sesuai dengan Variabel penelitian		
3	15/04 17.	Bab 3 Pelajari teori pembuatan DO		
4	17/04 17.	Bab 3 (Perbaiki DO) Bab 4 (perbaiki kriteria Inklusi)		
5	19/04 17.	Bab 3 (DO harus sesuai dengan apa yg akan diteliti).		

Catatan:

1. Bimbingan dilakukan dengan ketentuan minimal 10 (sepuluh) kali
2. Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang skripsi



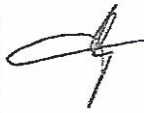



PRIODE : _____

NAMA : Indri Andriani NIM : 2013-33-005

PEMBIMBING I : Satria Gobel, S.kep, M.kep, Sp.kem

PEMBIMBING II : _____

DAFTAR HADIR BIMBINGAN

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf	
			Pembimbing	Mahasiswa
1	12/17/07	Bab 4 dan Bab 5 (perbaiki penulisan)		
2	22/17/07	Bab 1 - 7 (Perbaiki penulisan & perbaiki saran)		
3	24/17/07	Acc Sidang		
4				
5				

Catatan:

- Bimbingan dilakukan dengan ketentuan minimal 10 (sepuluh) kali
- Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang skripsi

Lampiran 7

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama responden :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi subyek (responden) dalam penelitian dari :

Nama : Indri Andriani

Nim : 2013-33-005

Program Studi : Keperawatan

Judul : Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti
Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta
Selatan Tahun 2017

Saya telah diberikan penjelasan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian diatas dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban dan pertanyaan yang sudah diberikan.

Berdasarkan lembar ini saya menyatakan secara sadar dan sukarela untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Jakarta,

Responden

(.....)

Lampiran 8

KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. PETUNJUK

1. Dibawah ini terdapat pernyataan terkait identitas responden, dimohon untuk diisi secara lengkap dan benar
2. Pilih salah satu jawaban dengan memberi tanda ceklist (\checkmark) bagi pernyataan yang terdiri atas beberapa alternatif jawaban
3. Setelah selesai, periksalah kembali apakah jawaban sudah terisi semua atau belum
4. Terima kasih atas kesediannya dalam mengisi kuesioner ini

2. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin
 Laki-laki Perempuan
3. Latar Belakang Pendidikan
 SD Sarjana (S1)
 SMP Lain-lain,
- SMA/SMK/ sederajat

Lampiran 9

LEMBAR OBSERVASI SENAM LANSIA

Hari/Tanggal

Nama Responden :

Usia :

NO	ITEM	YA	TIDAK
GERAKAN PEMANASAN			
1.	Menggerakkan kepala kekanan dan kekiri		
2.	Menggerakkan kepala kebawah dan keatas		
3.	Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakan kesamping atas		
4.	Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiri		
5.	Ujung kaki diputar		
GERAKAN KONDISIONING (INTI)			
6.	Jalan ditempat sambil mengatur nafas		
7.	Kaki bergantian kedepan dengan tangan diangkat setinggi bahu		
8.	Melangkah kesamping dua langkah, posisi tangan seperti mendorong		
9.	Maju dengan mengangkat lutut dan kedua siku diayun didepan dada		
10.	Melangkah kesamping satu langkah dan tangan didorong keatas dengan mengepal		
11.	Mengangkat kaki kedepan dengan tangan dipinggang		
12.	Melangkah kesamping dengan merentangkan tangan kesamping		
13.	Menghadap kesamping dengan ujung kaki dibuka tutup sambil tangan mendorong keatas		
14.	Jalan ditempat sambil mengatur nafas		
GERAKAN PENDINGINAN			
15.	Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakan kesamping atas		
16.	Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiri		
17.	Tarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut		

Lampiran 10

LEMBAR OBSERVASI KUALITAS TIDUR

Hari/Tanggal

Nama Responden

Usia

NO	ITEM	YA	TIDAK
1.	Terlihat santai		
2.	Terlihat tidak sedih		
3.	Terlihat tidak tertekan		
4.	Terlihat melamun		
5.	Terlihat tidak fokus		
6.	Mudah lupa atau tidak nyambung saat diajak bicara		
7.	Terlihat segar		
8.	Wajah tidak terlihat lesu atau pucat		
9.	Dapat melakukan aktivitas		
10.	Terlihat bersemangat		

Lampiran 11

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
SENAM LANSIA

NO	Kegiatan	Penjelasan
1.	Pengertian	Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut.
2.	Tujuan	a. Meningkatkan kualitas tidur b. Menghilangkan stress c. Dapat tidur dengan nyenyak
3.	Indikasi	a. Lansia yang berusia > 60 tahun b. Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk
4.	Prosedur	a. Persiapan 1) Lansia dalam kondisi sehat berdasarkan hasil riwayat pemeriksaan dokter yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, nadi, pernapasan. 2) Malam sebelum senam dilakukan, peserta dianjurkan untuk cukup tidur. 3) Makan terakhir paling tidak 4 jam sebelum senam dilakukan. 4) Sebaiknya mengenakan pakaian olahraga dan sepatu olahraga.

		<p>5) Pelaksanaan senam sebaiknya dilakukan pada sore hari jam 16.00 – 16.30 WIB.</p> <p>b. Pelaksanaan (setiap gerakan dilakukan dengan hitungan 2x8)</p> <p>1) Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Menggerakan kepala kekanan dan kekiri b) Menggerakan kepala kebawah dan keatas c) Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakan kesamping atas d) Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiri e) Ujung kaki diputar <p>2) Kondisioning (inti)</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Jalan ditempat sambil mengatur nafas b) Kaki bergantian kedepan dengan tangan diangkat setinggi bahu c) Melangkah kesamping dua langkah, posisi tangan seperti mendorong d) Maju dengan mengangkat lutut dengan pada dan kedua siku diayun didepan dada e) Melangkah kesamping satu langkah dan tangan didorong keatas dengan mengepal f) Mengangkat kaki kedepan dengan tangan dipinggang
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">g) Melangkah kesamping dengan merentangkan tangan kesampingh) Menghadap kesamping dengan ujung kaki dibuka tutup sambil tangan mendorong keatasi) Jalan ditempat sambil mengatur nafas <p>3) Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none">a) Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakan kesamping atasb) Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiric) Tarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut
--	--	--