

# LAMPIRAN

**SURAT PERMOHONAN**

Nomor :  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian  
Yth,  
di Sleman

Sehubungan dengan rencana penelitian untuk Karya Tulis Ilmiah Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan jurusan Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta saya :

Nama : Destha Alissa  
NIM : 20110310199  
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia  
Lokasi : Posyandu Dukuh Ngropoh, Sleman  
Waktu : Juli - Agustus

Demikian harap menjadikan periksa, atas perhatian dan perkenaan ijinnya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, April

Penulis

## SURAT PERNYATAAN

Kepada Yth :

Saudara Responden

Di Posyandu Dukuh Ngropoh

Dengan hormat,

Bersama dengan ini saya mahasiswa UMY jurusan Pendidikan Dokter bermaksud mengadakan penelitian dengan judul, "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia" Untuk itu saya memerlukan beberapa data yang berhubungan dengan penelitian diatas.

Kuesioner ini semata-mata untuk tujuan ilmiah, jawablah sesuai dengan penilaian atau pendapat saudara. Oleh karena itu saya mohon atas bantuan dan kesediaan saudara meluangkan waktu sejenak di tengah-tengah kesibukan saudara untuk menjawab semua pertanyaan terlampir dengan ikhlas dan sejujur-jujurnya sesuai pendapat saudara sendiri.

Akhir atas bantuan dan kesediaan saudara untuk menjawab serta mengumpulkan kembali daftar pertanyaan ini, tidak ada yang lebih pantas saya sampaikan kecuali rasa terima kasih ang setulus-tulusnya kepada saudara.

Hormat saya,

Penulis

## KISI -KISI PSQI

Komponen	No. Item	Sistem Penelitian	
		Jawaban	Nilai
			Skor
Kualitas tidur	9	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Buruk	2
		Sampai buruk	3
Latensi tidur	2	0-15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		> 60 menit	3
Skor latensi tidur	2+5a	1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Durasi tidur	4	> 7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		> 5 jam	3
Efisiensi tidur Rumus: $\frac{\text{jumlah lamanya tidur}}{\text{jumlah lamanya jam ditempat tidur}} \times 100\%$	X 100%	>85%	0
		<85%-75%	1
		<75%-65%	2
		<65%	4
Gangguan tidur	5b,5c,5d, 5e,5f,5g, 5h, 5i, 5j	0	0
		$\geq 1$ dan $\leq 9$	1
		$\geq$ dan $\leq 8$	2
		$\geq 8$	3
Penggunaan obat	6		
Disfungsi di siang hari	7+8	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3

Gambar 2 : kisi-kisi instrumen PSQI

### KUESIONER

NO.	PERTANYAAN	JAWABAN
Pertanyaan berikut adalah kegiatan tidur selama sebulan ini		
1.	Bapak / Ibu biasa tidur jam berapa pada malam hari?	
2.	Berapa lama waktu untuk tertidur pada malam hari?	
3.	Pukul berapa Bapak/Ibu bangun pagi?	
4.	Berapa jam waktu tidur malam hari?	

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Sering Sekali	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
5	Pertanyaan berikut berkaitan dengan aktivitas tidur pada malam hari selama sebulan ini				
	a. Tidak dapat tertidur pada malam hari dalam waktu 30 hari				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun dimalam hari untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman di malam hari				
	e. Batuk atau mendengkur sangat keras di malam hari				
	f. Merasa kedinginan atau menggigil saat tidur di malam hari				
	g. Merasa terlalu kepanasan saat tidur di malam hari				
	h. Mengalami mimpi buruk saat tidur di malam hari				

	i. Merasa kesakitan saat tidur di malam hari (kram, pegel, nyeri)				
	j. Hal lain yang menyebabkan tidur terganggu, tolong jelaskan  _____				
	Seberapa sering anda mengalami sulit tidur, karena alasan tersebut?				

Pernyataan berikut adalah keadaan Bapak/ Ibu alami selama sebulan ini					
6	Saya merasa obat yang saya minum dapat membuat saya mengantuk				
7	Saya merasa kesulitan terjaga atau segar ketika makan atau beraktivitas				
8	Saya merasa dapat melakukan sesuatu dengan konsentrasi yang baik				
9	Saya menilai kualitas tidur saya adalah a. Sangat baik b. Cukup baik c. Buruk d. Sangat buruk				