

Lampiran 1

Jadwal Kegiatan Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan Tahun 2024

No.	Kegiatan	Bulan																			
		Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Proposal																				
2	Seminar Proposal																				
3	Revisi Proposal																				
4	Pengurusan Izin Penelitian																				
5	Pengumpulan Data																				
6	Pengolahan dan Analisis Data																				
7	Penyusunan Laporan																				
8	Sidang Hasil Penelitian																				
9	Revisi Laporan																				
10	Pengumpulan Skripsi																				

Keterangan : warna hitam (proses penelitian)

Lampiran 2

Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan Tahun 2024

Alokasi dana yang diperlukan pada penelitian ini dirancang sebagai berikut:

No.	Kegiatan	Biaya
A. Tahap persiapan		
1	Penyusunan proposal	Rp. 100.000,00
2	Penggandaan proposal	Rp. 100.000,00
3	Revisi proposal	Rp. 100.000,00
B. Tahap pelaksanaan		
1	Pengurusan etik penelitian	Rp 100.000,00
2	Print dan Fotocopy lembar persetujuan serta kuesioner	Rp 160.000,00
3	Transportasi peneliti	Rp 130.000,00
4	Konsumsi penelitian	Rp 500.000,00
5	Instruktur senam	Rp. 500.000,00
C. Tahap akhir		
1	Penyusunan laporan	Rp. 200.000,00
2	Penggandaan laporan	Rp 200.000,00
3	Revisi Laporan	Rp. 300.000,00
D. Biaya Tambahan		
1	Biaya Tak Terduga	Rp. 500.000,00
Total		Rp. 2.890.000,00

Lampiran 3

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada

Yth: Bapak/ Ibu Calon Responden

Di

Tempat

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar semester VIII bermaksud akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan”, sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program studi Sarjana Terapan Keperawatan. Berkaitan dengan hal tersebut diatas, saya mohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi penelitian ini. Informasi yang bapak/ibu berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Denpasar 2024

Peneliti



Putu Devi Urbayanti
NIM. P07120220028

Lampiran 4

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (INFORMED CONSENT) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/ Ibu/ Saudara/ Adik, Kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/ tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Pengaruh Senam <i>Tai Chi</i> Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan
Peneliti Utama	Putu Devi Urbayanti
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Penelitian Lain	-
Lokasi Penelitian	Puskesmas Kediri I Tabanan
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan. Jumlah peserta sebanyak 49 orang dengan syaratnya yaitu kriteria inklusi yaitu lansia yang bertempat tinggal di Desa Kediri Banjar Panti dan Banjar Demung, lansia yang berusia 60-79 tahun, Lansia dengan hipertensi dengan gangguan kualitas tidur, Lansia yang bersedia menjadi responden, serta kriteria eksklusi yaitu lansia dengan disabilitas atau kecacatan. Peserta akan diberikan perlakuan senam *Tai Chi* kepada sampel sebanyak tiga kali seminggu selama tiga minggu dengan waktu perlakuan selama 30 menit.

Kepesertaan dalam penelitian tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang senam *Tai Chi*. Pemberian senam *Tai Chi* tidak akan beresiko

karena hanya dengan melakukan senam *Tai Chi* yang tentu saja tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya. Bagi peserta akan mendapatkan manfaat dari melakukan senam *Tai Chi* yaitu dapat meningkatkan kualitas tidur.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Kompensasi lain yaitu peneliti akan menanggung biaya perawatan yang diberikan selama menjadi peserta penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara/Adik diminta untuk menandatangani formulir “ Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali” setelah Bapak/Ibu/Saudara/Adik benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara/Adik akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/Adik

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silahkan hubungi peneliti : Putu Devi Urbayanti **dengan no HP 0881037411141**

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian/Wali.**

Peserta/Subyek Penelitian,

Wali

Tanggal

/

/

Tanggal

/

/

Hubungan dengan Peserta/ Subjek Penelitian :

Peneliti



Putu Devi Urbayanti

Tanggal

/

/

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

☐ Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta

☐ Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta

☐ Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasif)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan Tanda Tangan Saksi

Tanggal / /

(jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

***coret yang tidak perlu**

Lampiran 5

Kisi-kisi kuisioner Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kediri I Tabanan

Komponen	No Item	Penilaian	
1. Kualitas tidur secara subyektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
2. Durasi tidur (lamanya waktutidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
3. Latensi tidur	2	≤15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 3	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
4. Efisiensi tidur Rumus: $\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{jumlah lama ditempat tidur}} \times 100\%$	1,3,4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		>3x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3

6. Penggunaan obat tidur	6	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		>3x seminggu	3
7. Disfungsi siang hari	7	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		>3x seminggu	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya Masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total komponen 7	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor Global <i>PSQI</i>	0-21		

Keterangan :

Skor total > 5 : kualitas tidur buruk

Skor total ≤ 5 : kualitas tidur baik

Lampiran 6

KUESIONER PENELITIAN Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

D. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 Menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? (Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur)				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) (Jumlah Jam Tidur Per Malam)				

A Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya? • •				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				

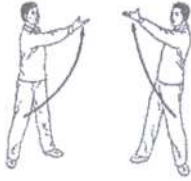
		Sangat baik	Cukup Baik	Cukup buruk	Sangat buruk
8	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		Tidak Ada Masalah	Hanya Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar
9	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadap untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan / tugas?				

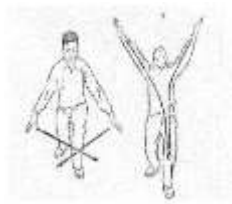
Lampiran 7

STANDAR OPERASIONAL SENAM <i>TAI CHI</i>	
PENGERTIAN	Senam <i>Tai Chi</i> merupakan suatu bentuk gaya seni bela diri dari China yang terdiri atas latihan meditasi, pergerakan melingkar, peregangan yang lembut, dan posisi seimbang pada tubuh. Senam <i>Tai Chi</i> memiliki gerakan yang lembut dan lambat, sehingga cocok untuk lansia yang kemampuannya sudah menurun.
TUJUAN	Memperbaiki kualitas tidur, Menurunkan rasa cemas dan depresi, Memperbaiki keseimbangan, kekuatan otot dan fleksibilitas, Menurunkan resiko jatuh, Menstabilkan tekanan darah, Memperbaiki kapasitas jantung pada usia lanjut, Mengurangi nyeri kronik, Meningkatkan kapasitas energi, Meningkatkan sistem imun, Mencegah pengapuran tulang, Mempertahankan kualitas hidup yang maksimal.
INDIKASI	a. Lansia yang hendak berolahraga karena dalam gerakan senam <i>Tai Chi</i> ini ringan dan dilakukan secara perlahan b. Seseorang yang mengalami cedera pada kaki karena tidak ada gerakan meloncat c. Bisa dilakukan pada orang dengan disabilitas sebab dapat memberikan motivasi serta kemampuan dalam hidup d. Sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit guna membantu meningkatkan kesehatan tubuh
KONTRAINDIKASI	a. pasien pasca stroke b. pasien dengan hipertensi yang tidak terkontrol
PERSIAPAN ALAT	Alat yang diperlukan : 1. Pakaian olahraga 2. Sepatu olahraga 3. Laptop 4. Speaker 5. Daftar hadir 6. Video senam <i>Tai Chi</i>

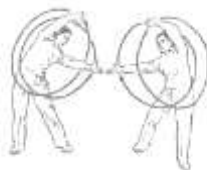
PERSIAPAN PASIEN	Pasien sebaiknya menggunakan pakaian dengan kriteria : 1. Tidak menghalangi gerakan, misalnya ketat atau terlalu kendur 2. Cukup ventilasi 3. Menggunakan bahan yang mudah menyerap keringat (misal katun, kaos) 4. Tampak rapi dalam penampilan 5. Menggunakan sepatu olah raga atau sepatu datar supaya tidak menghalangi peregangan betis
CARA KERJA	1. Gerakan bangkit mengatur napas Posisi kaki dibukak selebar bahu tangan disamping tubuh, kemudian kedua lengan diayunkan perlahan- lahan ke atas sambil menarik nafas dan ayaunkan kebawah sambil melepaskan melalui hidung. Lakukan sebanyak 6x Gerakan
	2. Gerakan melapangkan dada Kedua tangan lurus ke depan bentangkan tangan sambil menarik nafas, dada dilapangkan. Tangan kembali ke depan sambil lepaskan nafas, lutut ditekuk posisi kuda-kuda. Lakukan sebanyak 6 x
	3. Gerakan mengayunkan pelangi Mengayunkan pelangi Angkat kedua tangan lurus ke atas ayunkan ke kiri, tangan

	kanan di atas kepala, tangan kiri lurus ke arah kiri kaki kanan ditekuk badan condong ke kanan sambil tarik nafas, kemudian ayunkan kedua tangan ke arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 6 x
	4. Gerakan membelah awan  Kedua kaki kuda-kuda/lutut ditekuk posisi tangan menyilang di bawah, angkat tangan keatas sambil menarik nafas, lepaskan nafas. Tangan turun kembali seolah-olah membelah awan. Lakukan sebanyak 6 x
	5. Gerakan mengayun tangan  Kedua kaki posisi kuda-kuda/lutut ditekuk, tangan kiri lurus ke depan telapak tangan terbuka ke atas. Putar lengan dan tangan kanan ke belakang, atas terus dorong ke depan sambil lepaskan nafas. Lakukan sebanyak 6 x Gerakan
	6. Gerakan mengayun di danau  Posisi awal angkat tangan di depan badan kemudian mengikuti putaran bahu ayunkan kedua tangan ke bawah, ke belakang, terus ke atas, turunkan kembali ke depan badan, lutut ditekuk saat tangan ke bawah. Tarik nafas saat tangan diayun ke atas, lepaskan saat turun di depan badan. Lakukan sebanyak 12 x tarik lepas nafas.

	7. Gerakan mengangkat bola  Posisi berdiri tegak angkat tangan kanan ke depan, sambil jinjit (seolah mengangkat bola) kemudian tangan diturunkan dan kaki kembali ke posisi semula. Ulangi secara bergantian sebanyak 6 x
	8. Gerakan memandang rembulan  Posisi kuda-kuda/lutut sedikit ditekuk, kedua tangan di depan lutut seolah-olah memegang bola kemudian angkat ke samping kiri atas sambil kaki ke posisi berdiri, pandangan ikuti arah tangan, saat tangan ke atas tarik nafas, dan lepaskan nafas saat tangan turun ke posisi semula. Lakukan sebanyak 6 x
	9. Gerakan mendorong telapak  Posisi kuda-kuda/lutut sedikit ditekuk kedua tangan ditekuk di samping perut, dorong tangan kanan ke depan serong ke kiri sambil lepas nafas, tarik kembali tangan kanan sambil tarik nafas sementara tangan kiri di dorong serong ke kanan sambil lepas nafas. Lakukan secara bergantian sebanyak 6 x

	10. Gerakan membelai mega  Posisi kuda- kuda/lutut ditekuk pandangan seolah-olah bercermin pada telapak tangan kiri (jarak kurang lebih 30 cm) tangan kanan posisi di depan perut, kemudian putar pinggang ke kiri kedua tangan mengikuti (pinggang saja yang diputar) sambil tarik nafas dan lakukan sebaliknya sambil lepaskan nafas. Lakukan sebanyak 6 x
	11. Gerakan meraup laut  Kaki kiri ke depan, tangan seolah-olah meraup air yang ada di depan lutut sambil tarik nafas, angkat kedua tangan ke atas sambil lepaskan nafas. Ulangi gerakan meraup air sampai 3 kali kemudian ganti kaki, kaki kanan ke depan dn lakukan gerakan yang sama 3 kali lagi.
	12. Gerakan mendorong ombak  Kaki kiri ke depan, kedua tangan ditekuk di depan dada dorong tangan ke depan sambil lepas nafas, kemudian tarik kembali sambil tarik nafas lakukan 3x gerakan kemudian ganti kaki kanan di depan ulangi gerakan tadi 3x

	13. Gerakan membentang sayap  Kaki kiri ke depan, rentangkn kedua tangan sambil tarik nafas, dada dilapangkan, tubuh ke belakang, kemudian tangan tutup kembali lepas nafas. Lakukan secara bergantian sebanyak 6 x
	14. Gerakan menjulurkan tinju  Posisi kaki kuda-kuda;/lutut ditekuk, kedua tangan dikepalkan di samping perut. Dorong tinju tangan kiri ke depan sambil lepas nafas, kemudian tarik kembali sambil menarik nafas, lakukan secara bergantian sebanyak 12 x tarik-lepas nafas.
	15. Gerakan terbang melayang  Posisi kuda-kuda/lutut ditekuk kedua tangan di samping badan, rentangkan tangan ke atas sambil menarik nafas kedua kaki jinjit, kemudian tangan turun kembali lepaskan nafas sambil menekuk lutut. Lakukan sebanyak 12 x tari-lepas nafas.

	16. Gerakan memutar roda  Posisi berdiri kuda-kuda/lutut ditekuk, kedua tangan seolah-olah ada roda di depan badan kita, kemudian digerakan berputar ikuti arah jarum jam, tarik nafas saat bergerak ke atas dan posisi kembali tegak saat berputar turun, lepas nafas kaki di tekuk kembali dilakukan 3 x putaran dan balik arah 3 x putaran.
	17. Gerakan menepuk bola  Gerakan seolah-olah menepuk bola, angkat tumit kanan (jinjit) tepuk tangan kanan ke bawah sementara tangan kiri diangkat sambil di ditekuk dilakukan secara bergantian. Saat tangan ke atas tarik nafas saat turun lepas nafas. Lakukan sebanyak 12 x tarik-lepas nafas
	18. Gerakan meredakan nafas  Posisi berdiri kuda-kuda/lutut ditekuk, kedua tangan di depan badan lalu diangkat seolah-olah meraup sesuatu sampai di depan mata sambil menarik nafas, kaki tegak. Kemudian tangan diturunkan seperti posisi awal dan lepas nafas kaki ditekuk kembali, lakukan sebanyak 6 x

Lampiran 8

Master Tabel Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan Tahun 2024

Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
6	5	8	8
6	5	9	9
6	5	6	6
8	5	7	6
6	5	8	8
6	5	8	8
7	5	6	5
8	5	8	8
8	5	7	6
3	2	6	6
8	5	7	7
9	6	7	7
8	5	7	7
9	5	7	7
7	5	6	6
9	6	6	6
8	5	6	6
7	5	7	7
8	5	8	8
15	9	3	3
11	8	6	6
10	8	3	3

Lampiran 9

Hasil Analisis Univariat dan Bivariat Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan Tahun 2024

1. Hasil Analisis Univariat

Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan

		Jenis Kelamin	Umur	Pekerjaan
N	Valid	22	22	22
	Missing	0	0	0
Mean		1,82	1,68	2,77
Std. Error of Mean		,084	,191	,301
Median		2,00	1,00	3,00
Mode		2	1	1 ^a
Std. Deviation		,395	,894	1,412
Minimum		1	1	1
Maximum		2	4	5

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	4	18,2	18,2	18,2
	perempuan	18	81,8	81,8	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-64	12	54,5	54,5	54,5
	65-69	6	27,3	27,3	81,8
	70-74	3	13,6	13,6	95,5
	75-79	1	4,5	4,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak sekolah	3	13,6	13,6	13,6
	SD	15	68,2	68,2	81,8
	SMP	2	9,1	9,1	90,9
	SMA	1	4,5	4,5	95,5
	SARJANA	1	4,5	4,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Karakteristik Responden Kelompok Kontrol Statistics

		Jenis Kelamin	Umur	Pekerjaan
N	Valid	22	22	22
	Missing	0	0	0
Mean		1,82	2,00	2,77
Std. Error of Mean		,084	,132	,383
Median		2,00	2,00	3,00
Mode		2	2	3
Std. Deviation		,395	,617	1,798
Minimum		1	1	1
Maximum		2	3	6

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	4	18,2	18,2	18,2
	perempuan	18	81,8	81,8	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-64	4	18,2	18,2	18,2
	65-69	14	63,6	63,6	81,8
	70-74	4	18,2	18,2	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak bekerja	8	36,4	36,4	36,4
	pensiunan	1	4,5	4,5	40,9
	pedagang	9	40,9	40,9	81,8
	wiraswasta	4	18,2	18,2	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Statistics

		Kategori Pre_test Kelompok Perlakuan	Kategori Post_test Kelompok Perlakuan	Kategori Pre_test Kelompok Kontrol	Kategori Post_test Kelompok Kontrol
N	Valid	22	22	22	22
	Missing	0	0	0	0
Mean		1,95	1,23	1,91	1,86
Std. Error of Mean		,045	,091	,063	,075
Median		2,00	1,00	2,00	2,00
Mode		2	1	2	2
Std. Deviation		,213	,429	,294	,351
Minimum		1	1	1	1
Maximum		2	2	2	2

Kategori Pre_test Kelompok Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	4,5	4,5	4,5
	Buruk	21	95,5	95,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Kategori Post_test Kelompok Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	17	77,3	77,3	77,3
	Buruk	5	22,7	22,7	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Kategori Pre_test Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	2	9,1	9,1	9,1
	Buruk	20	90,9	90,9	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Kategori Post_test Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	3	13,6	13,6	13,6
	Buruk	19	86,4	86,4	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

2. Hasil Uji Normalitas

- Kelompok Perlakuan

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre_test Kelompok Perlakuan	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%
Post_test Kelompok Perlakuan	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre_test Kelompok Perlakuan	Mean	7,86	,494
	95% Confidence Interval for Lower Bound	6,84	
	Mean Upper Bound	8,89	
	5% Trimmed Mean	7,74	

	Median	8,00	
	Variance	5,361	
	Std. Deviation	2,315	
	Minimum	3	
	Maximum	15	
	Range	12	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	1,093	,491
	Kurtosis	3,881	,953
Post_test Kelompok Perlakuan	Mean	5,41	,299
	95% Confidence Interval for Lower Bound	4,79	
	Mean Upper Bound	6,03	
	5% Trimmed Mean	5,39	
	Median	5,00	
	Variance	1,968	
	Std. Deviation	1,403	
	Minimum	2	
	Maximum	9	
	Range	7	
	Interquartile Range	0	
	Skewness	,774	,491
	Kurtosis	2,942	,953

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test Kelompok Perlakuan	,204	22	,018	,885	22	,015
Post_test Kelompok Perlakuan	,387	22	,000	,686	22	,000

a. Lilliefors Significance Correction

- Kelompok Kontrol

Case Processing Summary

Valid		Cases		Total	
		Missing			
N	Percent	N	Percent	N	Percent

Pre_test Kelompok Kontrol	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%
Post_test Kelompok Kontrol	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre_test Kelompok Kontrol	Mean		6,64	,312
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,99	
		Upper Bound	7,29	
	5% Trimmed Mean		6,71	
	Median		7,00	
	Variance		2,147	
	Std. Deviation		1,465	
	Minimum		3	
	Maximum		9	
	Range		6	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-1,195	,491
	Kurtosis		2,013	,953
Post_test Kelompok Kontrol	Mean		6,50	,321
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,83	
		Upper Bound	7,17	
	5% Trimmed Mean		6,56	
	Median		6,50	
	Variance		2,262	
	Std. Deviation		1,504	
	Minimum		3	
	Maximum		9	
	Range		6	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-,878	,491
	Kurtosis		1,109	,953

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test Kelompok Kontrol	,241	22	,002	,848	22	,003
Post_test Kelompok Kontrol	,233	22	,003	,886	22	,016

a. Lilliefors Significance Correction

3. Hasil Uji Wilcoxon

• Kelompok Perlakuan

• Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_test Kelompok Perlakuan	Negative Ranks	22 ^a	11,50	253,00
- Pre_test Kelompok Perlakuan	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	22		

a. Post_test Kelompok Perlakuan < Pre_test Kelompok Perlakuan

b. Post_test Kelompok Perlakuan > Pre_test Kelompok Perlakuan

c. Post_test Kelompok Perlakuan = Pre_test Kelompok Perlakuan

Test Statistics^a

	Post_test
	Kelompok
	Perlakuan -
	Pre_test
	Kelompok
	Perlakuan
Z	-4,165 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

• Kelompok Kontrol

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_test Kelompok Kontrol -	Negative Ranks	3 ^a	2,00	6,00
Pre_test Kelompok Kontrol	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00

	Ties	19 ^c		
	Total	22		

a. Post_test Kelompok Kontrol < Pre_test Kelompok Kontrol

b. Post_test Kelompok Kontrol > Pre_test Kelompok Kontrol

c. Post_test Kelompok Kontrol = Pre_test Kelompok Kontrol

Test Statistics^a

	Post_test
	Kelompok
	Kontrol - Pre_test
	Kelompok
	Kontrol
Z	-1,732 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,083

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

4. Hasil Uji Mann-Whitney

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Post_test	Perlakuan	22	16,61	365,50
	Kontrol	22	28,39	624,50
	Total	44		

Test Statistics^a

	Skor Post_test
Mann-Whitney U	112,500
Wilcoxon W	365,500
Z	-3,160
Asymp. Sig. (2-tailed)	,002

a. Grouping Variable: Kelompok

Lampiran 10

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN

1. Kelompok Kontrol



2. Kelompok Perlakuan



Lampiran 11

Surat Ijin Pengambilan Data

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
Jalan Sanitasi 1 Sidakarya, Denpasar
Telp : (0361) 710447, Fax : (0361) 710448
Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>
Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id

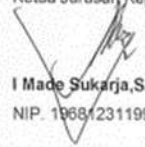
Nomor : KH.03.03/F.XXXII.13/ **2129** /2023 4 Desember 2023
Hal : Mohon ijin Pengambilan Data studi pendahuluan

Yth
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan
di-
Tempat

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/ studi pendahuluan penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

NAMA	NIM	DATA YANG DIAMBIL
Putu Devi Urbayanti	P07120220028	1. Data kejadian lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan tidur di UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan. 2. Data kejadian lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan tidur di UPTD Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

Tembusan :

1. Kepala UPTD Puskesmas Tabanan III
2. Kepala UPTD Puskesmas Kediri I Tabanan



PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN
DINAS KESEHATAN

JALAN GUNUNG AGUNG NOMOR 82, TABANAN, TELEPON : (0361) 811419
Website: <http://dskes.tabanankab.go.id> dan Email: dskes@tabanankab.go.id

Nomor : 071/4048/Dikes
Lampiran : -
Perihal : Pengumpulan Data Awal

Kepada Yth :
Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Denpasar
di -
Tempat

Berdasarkan surat dari Saudara, tertanggal 4 Desember 2023 Nomor : KH.03.03/F.XXXII.13/2129/2023, perihal Permohonan Studi Pendahuluan atas nama :

Nama : Putu Devi Urbayanti
NIM : P07120220028
Data yang diambil : 1. Data Kejadian Lansia dengan Hipertensi yang Mengalami Gangguan Tidur di UPTD Puskesmas Tabanan III Kabupaten Tabanan.
2. Data Kejadian Lansia dengan Hipertensi yang Mengalami Gangguan Tidur di UPTD Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan.

Maka bersama ini disampaikan bahwa hanya diperbolehkan mengumpulkan data pendahuluan (awal), sedangkan jika sudah melakukan penelitian / survei maka diharapkan saudara dapat melengkapi administrasi tentang ijin Penelitian/survey/magang,dsb.

Demikian untuk dapat di gunakan dan atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

PARAF BIKARKI	
Sekretaris	
KA. Sub Bag Umum	



Tabanan, 6 Desember 2023
Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Tabanan
dr. Ida Bagus Surya Wira Andi, S.Ked
Pembina, IV/a
NIP. : 19840327 201001 1 032

Tembusan disampaikan kepada :

1. Kepala UPTD Puskesmas Kediri I
2. Kepala UPTD Puskesmas Tabanan III
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip

Lampiran 12

Lembar Persetujuan Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL
Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 0309 /2024

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri 1 Tabanan

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Putu Devi Urbayanti

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 01 April 2024
Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar


Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi: silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://web.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 13

Surat Ijin Penelitian

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidalanya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXXII.13/ 05.2.2.2024 Denpasar, 23 Februari 2024
Lampiran :
Hal : Mohon ijin Penelitian

Yth:
Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kabupaten Tabanan
di-
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2023-2024, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama : Putu Devi Urbayanti
Nim : P07120220028
Judul penelitian : Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan
Lokasi penelitian : UPTD Puskesmas Kediri I Tabanan
Waktu penelitian : Maret – April 2024

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Keperawatan


I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 198872311992031020

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500967 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://ha.kemkes.go.id/verifikasi>





ꦏꦧꦸꦥꦠꦺꦤꦤ꧀
FEMERINTAH KABUPATEN TABANAN
ꦢꦶꦤꦱ꧀ꦥꦺꦤꦤꦤꦩꦺꦢꦏ꧀ꦢꦺꦭꦪꦤꦤ꧀ꦠꦺꦤꦠꦸꦤꦠꦶꦤꦠꦸ
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
ꦩꦸꦂꦲꦤ꧀ꦒꦸꦁꦮꦲꦱ꧀ꦢꦺꦤꦤ꧀ꦠꦺꦤꦤ꧀ꦠꦸꦤꦠꦸ
Museum Agung Wah. Jalan Danau Bayan Tabanan
Email: tabanan@tabanan.go.id

Tabanan, 1 Maret 2024

Nomor : 071/98/2024/DPMTSP
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada Yth
Kepala Puskesmas Kediri I
di
Tempat

I. Dasar

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
2. Surat dari Kementerian Kesehatan Nomor PP.08.02/F.XXXII.13/0522/2024, Tanggal 23 Februari 2024, perihal permohonan Surat Rekomendasi Penelitian

II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi kepada :

Nama	: Putu Devi Urbayanti
Pekerjaan	: Mahasiswa
Alamat	: Jalan Raya Pemogan, Br Dukuh Tangkas
Judul Penelitian	: Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan
Lokasi Penelitian	: UPTD Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan
Jumlah Peserta	: 1 Orang
Lama Penelitian	: 2 Bulan 1 Maret 2024- 30 April 2024
Tujuan	: Skripsi

III. Dalam melakukan penelitian agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan kegiatan penelitian agar melaporkan kepada instansi terkait tempat dilaksanakannya penelitian.
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang judul dimaksud, apabila melanggar Rekomendasi akan dicabut dan penelitian dihentikan.
- c. Menaatii segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan Adat Istiadat dan Budaya setempat.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai maka perpanjangan Rekomendasi agar ditujukan kepada instansi pemohon.

IZIN INI DIKENAKAN
Biaya Tarif Rp0;

a.n Bupati Tabanan
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu Kabupaten Tabanan
I Made Sumerta Yasa, S.STP, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19800520 199912 1 001

TEMBUSAN disampaikan kepada :

- Yth. 1. Bupati Tabanan;
2. Kepala Kesbangpol Kabupaten Tabanan;
3. Yang Bersangkutan



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSN



PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KEDIRI I



Jalan Teuku Umar No. 10 Kediri-Tabanan, Telp. (0361) 812148, Kode Pos 82121
Alamat Email : puskesmaskediri1@gmail.com

Kediri, 25 Maret 2024

Nomor : 071/322/PUSK/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Penelitian

Kepada Yth,
Perbekel Desa Kediri
di -
Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu dengan Nomor Surat 071/98/2024/DPMPSTP tertanggal 1 Maret 2024 tentang Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami dari UPTD. Puskesmas Kediri I menyampaikan kepada Bapak Perbekel bahwa mahasiswa dari Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan akan melakukan penelitian di Wilayah Desa Kediri, Kecamatan Kediri Tabanan.

Adapun nama pesertanya sebagai berikut :

Nama : Putu Devi Urbayanti

Lama Penelitian : 2 Bulan (1 Maret - 30 April 2024)

Jumlah Peserta : 1 Orang

Tujuan : Skripsi

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.



G.A.N. S.K. Rahayu Agustini, S.K.M.
Kepala UPTD. Puskesmas Kediri I
Kepala Sub. Bag. Tata Usaha

G.A.N. S.K. Rahayu Agustini, S.K.M.
Pembina TK. I
NIP. 19830820 200604 2 010

Tembusan disampaikan kepada yth:

1. Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan
2. Arsip.



පරිපාලන සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය
PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN
සෞඛ්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
DINAS KESEHATAN
ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා කේන්ද්‍රය
UPTD PUSKESMAS KEDIRI I



රාජ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා කේන්ද්‍රය, ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා කේන්ද්‍රය, ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා කේන්ද්‍රය
Jalan Teuku Umar No. 10 Kediri-Tabanan, Telp. (0361) 812148, Kode Pos 82121
Alamat Email : puskesmaskediri1@gmail.com

Kediri, 19 Maret 2024

Nomor : 071/305/PUSK/2024
Lamp. : -
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada Yth,
Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar
Cq. Ketua Jurusan Keperawatan
di -
Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu satu Pintu, dengan Nomor Surat : 071/98/2024/DPMPTSP tertanggal 1 Maret 2024, Perihal *Surat Keterangan Penelitian* untuk mahasiswa atas nama :

Nama Mahasiswa : Putu Devi Urbayanti
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I
Lokasi Penelitian : UPTD. Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan
Lama Penelitian : 1 Maret 2024 s/d 30 April 2024
Tujuan : Skripsi

Sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut diatas, dan agar terselenggaranya penelitian dengan baik kami memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan yang dimaksud.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Kepala UPTD. Puskesmas Kediri I

dr. Ni Putu Widiyanti
Pembina Tk. I
NIP.19860101 201101 2 044

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Arsip.

Lampiran 14

Sertifikat Pelatih Senam *Tai Chi*



Lampiran 15

Lembar Bimbingan Skripsi

Data Skripsi Mahasiswa						
NIM		P07120220028				
Nama Mahasiswa		Putu Devi Urbayanti				
Info Akademik		Fakultas : Jurusan Kependidikan - Jurusan Program Studi Tadris Bahasa Sunda Kependidikan - Prodi Pns Semester : 8				
Bimbingan	Bimbingan	Jurnal Ilmiah	Skripsi Proposal	Sistem Online	Online Skripsi	
Bimbingan						
No	Daftar	Tipe	Hasil	Tanggal Bimbingan	Verifikasi Dosen	
1	19650811198031005 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	Pengajuan judul proposal	memori variabel independen yang lebih spesifik, acc. judul dan melakukan bab I	8 Jan 2024	✓	
2	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	Pengajuan judul proposal	memori variabel independen yang lebih spesifik, acc. judul dan melakukan bab I	8 Jan 2024	✓	
3	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	Bimbingan bab I (pendahuluan)	memantapkan data hipotesis yang lebih spesifik di Bab, memantapkan jurnal nasional dan internasional, perbaikan tata tulis	8 Jan 2024	✓	
4	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	Bimbingan bab I (pendahuluan)	memantapkan data hipotesis di Bab, memantapkan jurnal nasional dan internasional	8 Jan 2024	✓	
5	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	Bimbingan bab I (pendahuluan)	perbaikan tata tulis, acc. bab I dan melakukan bab II	10 Jan 2024	✓	
6	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	Bimbingan bab I (pendahuluan)	perbaikan tata tulis, acc. bab I, melanjutkan ke Bab II	11 Jan 2024	✓	
7	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	Bimbingan bab I (pendahuluan) dan bab II (teori konseptual)	penambahan kapakontoh responden, perbaikan tata tulis dan melakukan bab II	15 Jan 2024	✓	
8	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	bimbingan bab II (teori konseptual)	acc. bab II, perbaikan tata tulis, melanjutkan bab II dan IV	16 Jan 2024	✓	
9	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	bimbingan bab II (teori konseptual)	perbaikan bagian kerangka konsep, perbaikan tata tulis, melanjutkan bab IV	22 Jan 2024	✓	
10	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	bimbingan bab II (teori konseptual) dan bab IV (metodologi penelitian)	perbaikan jenis penelitian, penentuan tempat penelitian dan perbaikan tata tulis	25 Jan 2024	✓	
11	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	bimbingan bab IV (metodologi penelitian)	perbaikan jenis penelitian, perbaikan tata tulis	25 Jan 2024	✓	
12	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	revisi bab I - IV	perbaikan tata tulis, penambahan keterangan di kutipan	26 Jan 2024	✓	
13	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	revisi bab I - IV	perbaikan tata tulis	28 Jan 2024	✓	
14	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	revisi bab I - IV	perbaikan tata tulis	29 Jan 2024	✓	
15	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	revisi bab I - IV	perbaikan penulisan nama dan perbaikan susunan penulisan	29 Jan 2024	✓	
16	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	revisi bab I - IV	acc. untuk di submit	1 Feb 2024	✓	
17	19650811198031003 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	revisi bab I - IV	acc. untuk di submit	2 Feb 2024	✓	
18	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	revisi seminar usulan proposal	perbaikan tata tulis menambahkan jumpa	16 Feb 2024	✓	
19	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	revisi seminar usulan proposal	perbaikan tata tulis menambahkan jumpa	16 Feb 2024	✓	
20	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	revisi seminar usulan proposal	acc. untuk melanjutkan penelitian	19 Feb 2024	✓	
21	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	revisi seminar usulan proposal	acc. untuk melanjutkan penelitian	19 Feb 2024	✓	
22	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	bimbingan terkait proses penelitian	mengubah skala data mengubah jumlah sampel	13 Mar 2024	✓	
23	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	bimbingan terkait proses penelitian	mengubah skala data mengubah jumlah sampel	13 Mar 2024	✓	
24	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	bimbingan bab V-VI	perbaikan tata tulis perbaikan keparagran	29 Apr 2024	✓	
25	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	bimbingan bab V-VI	perbaikan tata tulis perbaikan abstrak	29 Apr 2024	✓	
26	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	bimbingan bab V - VI	perbaikan tata tulis	1 Mei 2024	✓	
27	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	bimbingan bab V - VI	perbaikan tata tulis	1 Mei 2024	✓	
28	19650811198031003 - KETUT SUDANTARA, A Per Pan., S.Kep., Ns., M.Kes.	bimbingan bab V - VI	acc. untuk di submit	6 Mei 2024	✓	
29	19650811198031002 - Di Dns. I WAYAN MUSTHA, M.Kes.	bimbingan bab V - VI	acc. untuk di submit	6 Mei 2024	✓	

Lampiran 16

Bukti Penyelesaian Administrasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sarikasa No.1, Sidalanya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI
SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES
DENPASAR**

NAMA MAHASISWA : Putu Devi Urbayanti

NIM : P07120220028

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	AKADEMIK	06 Mei 2024		Rai Sukerani
2	PERPUSTAKAAN	06 Mei 2024		Irena Widiyanti
3	LABORATORIUM	06 Mei 2024		Irena Widiyanti
4	HMJ	06 Mei 2024		Irena Widiyanti
5	KEUANGAN	06 Mei 2024		I.A. Suardi
6	ADMINISTRASI UMUM/PERLENGKAPAN	06 Mei 2024		Ngm Sudra

Keterangan:

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Skripsi jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 06 Mei 2024
Ketua Jurusan Keperawatan,

I Made Sukarya, S.Kep., Ners, M.Kep
NIP : 196812311992031020

Lampiran 17

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Devi Urbayanti
Nim : P07120220028
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2024
Alamat : Jalan Raya Pemogan, Br. Dukuh Tangkas
No Hp/Email : 0881037411141/deevi7896@gmail.com

Dengan ini menyerahkan Skripsi berupa Tugas Akhir dengan judul :

Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Tabanan.

1. Dan menyetujui menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 16 Mei 2024

Yang menyatakan

Putu Devi Urbayanti
NIM. P07120220028

Lampiran 18

Hasil Turnitin

Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia
Dengan Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Kediri 1 Tabanan

