



## Lampiran 1

**INFORMED CONSENT**

Kepada Yth,  
Bapak/Ibu Calon Responden Penelitian  
di Tempat

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan hormat saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember:

Nama : Ananda Maqfirotul Hasanah

NIM : 2111011084

Alamat : Dusun Rayap RT/RW 002/013 Kemuning Lor, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember

Saya berencana melakukan penelitian tentang “Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember”. Untuk menjalankan penelitian ini, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berpartisipasi sebagai responden. Saya menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas yang diberikan. Jika Anda bersedia, silakan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) yang saya lampirkan.

Saya berharap Bapak/Ibu dapat berpartisipasi dan bekerja sama dalam penelitian ini. Terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Jember, .....2025

Yang Menyatakan

Ananda Maqfirotul Hasanah  
NIM. 21.11101.1084

## Lampiran 2

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama (inisial) : .....

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (\*)

Umur : ..... tahun

Pendidikan Terakhir : a. Tidak lulus SD d. SMA  
b. SD e. Perguruan Tinggi  
c. SMP

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dari

Nama : Ananda Maqfirotul Hasanah

NIM : 2111011084

Dengan judul penelitian “Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember”. Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini

Jember, .....2025

Responden

(.....)

(\*) : Coret yang tidak perlu

## Lampiran 3

**KUESIONER**  
***SLEEP HYGIENE INDEX***

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah dan jawablah setiap pernyataan berikut dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom yang sesuai dengan kondisi Anda.
2. Jika ada pertanyaan yang tidak dimengerti, Anda dapat bertanya kepada peneliti.
3. Berikut penjelasan mengenai skala jawaban:
  - a. Tidak pernah : jika tidak pernah terjadi sama sekali.
  - b. Jarang : jika terjadi 1 – 2 kali dalam seminggu.
  - c. Kadang-kadang : jika terjadi 3 kali dalam seminggu.
  - d. Sering : jika terjadi 4 – 5 kali dalam seminggu.
  - e. Selalu : jika terjadi 6 – 7 kali dalam seminggu.

| No. | Pernyataan                                                                        | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|---------------|--------|--------|
| 1.  | Saya tidur siang selama dua jam atau lebih                                        |              |        |               |        |        |
| 2.  | Saya tidur pada waktu yang berbeda setiap harinya                                 |              |        |               |        |        |
| 3.  | Saya bangun tidur pada waktu yang berbeda setiap harinya                          |              |        |               |        |        |
| 4.  | Saya berolahraga sampai berkeringat satu jam sebelum tidur                        |              |        |               |        |        |
| 5.  | Saya berada di tempat tidur lebih lama dari yang seharusnya                       |              |        |               |        |        |
| 6.  | Saya mengonsumsi rokok atau kopi dalam waktu empat jam sebelum atau setelah tidur |              |        |               |        |        |
| 7.  | Saya melakukan sesuatu yang membuat saya terus                                    |              |        |               |        |        |

| No. | Pernyataan                                                                                                                              | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|---------------|--------|--------|
|     | terjaga sebelum tidur (misalnya: menonton TV, membaca buku/koran, dll)                                                                  |              |        |               |        |        |
| 8.  | Saya tidur dengan perasaan stress, marah, kesal, atau gugup                                                                             |              |        |               |        |        |
| 9.  | Saya menggunakan tempat tidur untuk hal lain selain tidur (misalnya: menonton TV, membaca, makan atau belajar)                          |              |        |               |        |        |
| 10. | Saya tidur di tempat tidur yang tidak nyaman (misalnya: tidak memiliki kasur atau bantal, selimut yang terlalu banyak atau tidak cukup) |              |        |               |        |        |
| 11. | Saya tidur di kamar yang tidak nyaman (misalnya: terlalu terang, terlalu pengap, terlalu panas, terlalu dingin, atau terlalu berisik)   |              |        |               |        |        |
| 12. | Saya melakukan pekerjaan penting sebelum tidur (misalnya: membuat jadwal kegiatan atau belajar)                                         |              |        |               |        |        |
| 13. | Saya berpikir untuk merencanakan atau mengkhawatir sesuatu ketika berada di tempat tidur.                                               |              |        |               |        |        |

## Lampiran 4

**KUESIONER**  
***SLEEP CONDITION INDICATOR***

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah dan jawablah setiap pertanyaan berikut dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom “**Ya**” atau “**Tidak**” yang sesuai dengan kondisi Anda.
2. Jika ada pertanyaan yang tidak dimengerti, Anda dapat bertanya kepada peneliti.

| No. | Pertanyaan                                                                                | Ya | Tidak |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1.  | Apakah anda membutuhkan waktu yang lama untuk tertidur setelah berbaring?                 |    |       |
| 2.  | Apakah anda terbangun di malam hari dan kesulitan untuk kembali tidur?                    |    |       |
| 3.  | Apakah anda mengalami masalah tidur sebanyak 3 malam atau lebih dalam seminggu?           |    |       |
| 4.  | Apakah anda merasa kualitas tidur anda buruk?                                             |    |       |
| 5.  | Apakah masalah tidur mempengaruhi energi anda di siang hari?                              |    |       |
| 6.  | Apakah masalah tidur anda mempengaruhi konsentrasi atau produktivitas anda di siang hari? |    |       |
| 7.  | Apakah anda merasa terganggu dengan masalah tidur yang ada alami?                         |    |       |
| 8.  | Apakah anda mengalami masalah tidur ini selama lebih dari 3 bulan?                        |    |       |

## Lampiran 5

A. Hasil Uji Validitas Kuesioner *Sleep Hygiene Index*

## Correlations

|                           | SHI 1  | SHI 2  | SHI 3  | SHI 4  | SHI 5 | SHI 6  | SHI 7 | SHI 8 | SHI 9  | SHI 10 | SHI 11 | SHI 12 | SHI 13 | SHI Total |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| SHI 1 Pearson Correlation | 1      | .322   | .536** | .327   | .439* | .486** | .401* | .203  | .397*  | .244   | .377*  | .231   | .373*  | .659**    |
| Sig. (2-tailed)           |        | .082   | .002   | .078   | .015  | .006   | .028  | .281  | .030   | .194   | .040   | .219   | .043   | .000      |
| N                         | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30        |
| SHI 2 Pearson Correlation | .322   | 1      | .622** | .358   | .359  | .516** | .312  | .251  | .144   | .325   | .365*  | .427*  | .267   | .636**    |
| Sig. (2-tailed)           | .082   |        | .000   | .052   | .051  | .003   | .093  | .180  | .448   | .080   | .047   | .019   | .154   | .000      |
| N                         | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30        |
| SHI 3 Pearson Correlation | .536** | .622** | 1      | .506** | .169  | .501** | .380* | .193  | .025   | .170   | .383*  | .422*  | .227   | .619**    |
| Sig. (2-tailed)           | .002   | .000   |        | .004   | .371  | .005   | .038  | .307  | .898   | .370   | .037   | .020   | .227   | .000      |
| N                         | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30        |
| SHI 4 Pearson Correlation | .327   | .358   | .506** | 1      | .263  | .221   | .380* | .410* | .132   | .054   | .374*  | .836** | .306   | .622**    |
| Sig. (2-tailed)           | .078   | .052   | .004   |        | .160  | .241   | .039  | .024  | .486   | .776   | .042   | .000   | .100   | .000      |
| N                         | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30        |
| SHI 5 Pearson Correlation | .439*  | .359   | .169   | .263   | 1     | .416*  | .392* | .319  | .673** | .454*  | .339   | .379*  | .463*  | .707**    |
| Sig. (2-tailed)           | .015   | .051   | .371   | .160   |       | .022   | .032  | .086  | .000   | .012   | .067   | .039   | .010   | .000      |
| N                         | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30        |
| SHI 6 Pearson Correlation | .486** | .516** | .501** | .221   | .416* | 1      | .097  | .292  | .132   | .275   | .438*  | .306   | .152   | .599**    |
| Sig. (2-tailed)           | .006   | .003   | .005   | .241   | .022  |        | .610  | .117  | .486   | .142   | .016   | .101   | .424   | .000      |
| N                         | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30        |

|           |                     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|-----------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| SHI 7     | Pearson Correlation | .401*  | .312   | .380*  | .380*  | .392*  | .097   | 1      | .241   | .435*  | .289   | .239   | .351   | .374*  | .601** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .028   | .093   | .038   | .039   | .032   | .610   |        | .200   | .016   | .121   | .202   | .057   | .042   | .000   |
|           | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     |
| SHI 8     | Pearson Correlation | .203   | .251   | .193   | .410*  | .319   | .292   | .241   | 1      | .260   | .498** | .270   | .499** | .613** | .610** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .281   | .180   | .307   | .024   | .086   | .117   | .200   |        | .165   | .005   | .148   | .005   | .000   | .000   |
|           | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     |
| SHI 9     | Pearson Correlation | .397*  | .144   | .025   | .132   | .673** | .132   | .435*  | .260   | 1      | .522** | .229   | .272   | .343   | .582** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .030   | .448   | .898   | .486   | .000   | .486   | .016   | .165   |        | .003   | .223   | .146   | .064   | .001   |
|           | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     |
| SHI 10    | Pearson Correlation | .244   | .325   | .170   | .054   | .454*  | .275   | .289   | .498** | .522** | 1      | .205   | .318   | .382*  | .589** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .194   | .080   | .370   | .776   | .012   | .142   | .121   | .005   | .003   |        | .278   | .087   | .037   | .001   |
|           | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     |
| SHI 11    | Pearson Correlation | .377*  | .365*  | .383*  | .374*  | .339   | .438*  | .239   | .270   | .229   | .205   | 1      | .398*  | .321   | .602** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .040   | .047   | .037   | .042   | .067   | .016   | .202   | .148   | .223   | .278   |        | .030   | .084   | .000   |
|           | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     |
| SHI 12    | Pearson Correlation | .231   | .427*  | .422*  | .836** | .379*  | .306   | .351   | .499** | .272   | .318   | .398*  | 1      | .344   | .703** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .219   | .019   | .020   | .000   | .039   | .101   | .057   | .005   | .146   | .087   | .030   |        | .063   | .000   |
|           | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     |
| SHI 13    | Pearson Correlation | .373*  | .267   | .227   | .306   | .463*  | .152   | .374*  | .613** | .343   | .382*  | .321   | .344   | 1      | .623** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .043   | .154   | .227   | .100   | .010   | .424   | .042   | .000   | .064   | .037   | .084   | .063   |        | .000   |
|           | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     |
| SHI Total | Pearson Correlation | .659** | .636** | .619** | .622** | .707** | .599** | .601** | .610** | .582** | .589** | .602** | .703** | .623** | 1      |
|           | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .001   | .001   | .000   | .000   | .000   |        |

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| N | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## B. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner *Sleep Hygiene Index*

**Case Processing Summary**

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 30 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .869             | 13         |

A. Hasil Uji Validitas Kuesioner *Sleep Condition Indicator*

## Correlations

|       |                     | SCI 1  | SCI 2  | SCI 3  | SCI 4  | SCI 5 | SCI 6 | SCI 7  | SCI 8  | Total SCI |
|-------|---------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-----------|
| SCI 1 | Pearson Correlation | 1      | .236   | .558** | .354   | .202  | .202  | .499** | .512** | .626**    |
|       | Sig. (2-tailed)     |        | .208   | .001   | .055   | .284  | .284  | .005   | .004   | .000      |
|       | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30        |
| SCI 2 | Pearson Correlation | .236   | 1      | .452*  | .680** | .302  | .151  | .509** | .500** | .703**    |
|       | Sig. (2-tailed)     | .208   |        | .012   | .000   | .105  | .426  | .004   | .005   | .000      |
|       | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30        |
| SCI 3 | Pearson Correlation | .558** | .452*  | 1      | .431*  | .318  | .148  | .428*  | .829** | .736**    |
|       | Sig. (2-tailed)     | .001   | .012   |        | .017   | .087  | .436  | .018   | .000   | .000      |
|       | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30        |
| SCI 4 | Pearson Correlation | .354   | .680** | .431*  | 1      | .277  | .277  | .505** | .442*  | .726**    |
|       | Sig. (2-tailed)     | .055   | .000   | .017   |        | .138  | .138  | .004   | .014   | .000      |
|       | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30        |
| SCI 5 | Pearson Correlation | .202   | .302   | .318   | .277   | 1     | .318  | .592** | .452*  | .616**    |
|       | Sig. (2-tailed)     | .284   | .105   | .087   | .138   |       | .087  | .001   | .012   | .000      |
|       | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30        |
| SCI 6 | Pearson Correlation | .202   | .151   | .148   | .277   | .318  | 1     | .592** | .264   | .526**    |
|       | Sig. (2-tailed)     | .284   | .426   | .436   | .138   | .087  |       | .001   | .159   | .003      |
|       | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30    | 30     | 30     | 30        |

|           |                     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|-----------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| SCI 7     | Pearson Correlation | .499** | .509** | .428*  | .505** | .592** | .592** | 1      | .582** | .843** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .005   | .004   | .018   | .004   | .001   | .001   |        | .001   | .000   |
|           | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     |
| SCI 8     | Pearson Correlation | .512** | .500** | .829** | .442*  | .452*  | .264   | .582** | 1      | .809** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .004   | .005   | .000   | .014   | .012   | .159   | .001   |        | .000   |
|           | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     |
| Total SCI | Pearson Correlation | .626** | .703** | .736** | .726** | .616** | .526** | .843** | .809** | 1      |
|           | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .003   | .000   | .000   |        |
|           | N                   | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## B. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner *Sleep Condition Indicator*

### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 30 | 100.0 |

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .849             | 8          |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia  
Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website <http://www.unmuhjember.ac.id> E-mail [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



**LEMBAR PENGESAHAN JUDUL SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Dosen Pembimbing I

Nama : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.

NIDN. : 0724128403

2. Dosen Pembimbing II

Nama : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.

NIDN. : 0720049003

Menyatakan telah menyetujui Judul Skripsi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember atas nama :

Nama : Ananda Maqfirotul Hasanah

NIM : 2111011084

Judul Penelitian : Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada  
Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

Demikian Lembar Pengesahan Judul Skripsi ini kami ajukan, semoga dapat disetujui  
dandilaksanakan.

Jember, 23 Oktober 2024

Menyetujui,  
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I

Pembimbing II

Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.  
NPK. 1984122411103586

Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.  
NPK. 19900420123031035

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ners. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep.  
NPK. 1988092511703822



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia  
Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> E-mail: [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



Lampiran 8

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 3525/II.3.AU/FIKES/F/2024  
Lamp. : -  
Perihal : **Survey Pendahuluan**

Jember, 30 Oktober 2024 M  
27 Rabiul Akhir 1446 H

Kepada Yth. Kepala Bakesbangpol & Linmas  
Provinsi Jawa Timur

***Assalamu'alaikum Warahmatuallahi Wabarokatuh.***

Dalam rangka penyusunan Proposal mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NPK : 1988030311703821  
Jabatan : Dekan

Memberikan pengantar pengambilan data tentang "Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kejadian Insomnia pada Lansia" kepada mahasiswa:

Nama : Ananda Maqfirotul Hasanah  
NIM : 2111011084  
Instansi : UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

Berkaitan dengan perihal tersebut diatas kami mohon perkenan Bapak / Ibu untuk memberikan data yang diperlukan untuk penyusunan skripsi tersebut sampai selesai.

Demikian permohonan kami atas perkenan dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

***Wassalamu'alaikum Warahmatuallahi Wabarokatuh***

Dekan,

**Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom**  
**NPK. 1988030311703821**

- Tembusan : 1. Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur  
2. Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember  
3. Mahasiswa ybs  
4. Arsip



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SEKRETARIAT : JL. Karimata 49 Jember Telp (0331) 332240 Kode Pos 68121  
Email : kepkfikes@unmuhjember.ac.id

---

**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**

**NO. 0045/KEPK/FIKES/V/2025**

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol yang berjudul :

**Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada Lansia Di UPT  
Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember**

Peneliti Utama : Ananda Maqfirotul Hasanah  
Nama Institusi : Fakultas Ilmu Kesehatan - Universitas Muhammadiyah Jember

Telah menyetujui protokol tersebut diatas dan dikeluarkannya surat keterangan lolos kaji etik ini.

**Jember, 2 Mei 2025**



Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked.  
NPK 19671216 1 0704448



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> E-mail: [fikes@unmuhjember.ac.id](mailto:fikes@unmuhjember.ac.id)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 1085/II.3.AU/FIKES/F/2025  
Lamp. : 1 Bendel Proposal Penelitian  
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Jember, 05 Mei 2025 M  
07 Dzulqoidah 1446 H

Kepada Yth. Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur  
Di -

Tempat

*Assalamu'alaikum Warahmatuallahi Wabarokatuh*

Dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. Sri Wahyuni A., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NPK : 198803031170382  
Jabatan : Dekan

Memberikan pengantar untuk melakukan Izin Penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Ananda Maqfirotul Hasanah  
NIM : 2111011084  
Judul : Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember  
Instansi Tujuan : UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

Berkaitan dengan perihal tersebut diatas kami mohon perkenan Bapak / Ibu untuk memberikan izin agar mahasiswa yang tersebut diatas dapat melakukan penelitian pada instansi yang Bapak / Ibu Pimpin.

Demikian permohonan kami atas perkenan dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatuallahi Wabarokatuh*

Dekan,



Ns. Sri Wahyuni A., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NPK. 1988030311703821



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS SOSIAL

Jalan Gayung Kebonsari Nomor 56 B, Gayungan, Surabaya, Jawa Timur 60235  
Telepon (031) 8290794 / 8296515, Laman <http://dinsos.jatimprov.go.id>,  
Pos-el [dinsosjatim56b@gmail.com](mailto:dinsosjatim56b@gmail.com)

Surabaya, 08 Mei 2025

Nomor : 000.9/5239/107.1/2025  
Sifat : Terbuka  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah  
di  
Jember

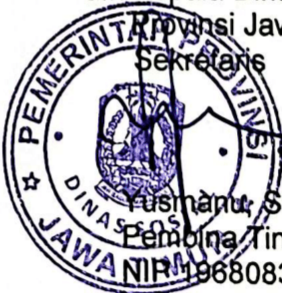
Sehubungan dengan surat Saudara tanggal 05 Mei 2025  
Nomor: 1085/II.3.AU/FIKES/F/2025 Hal sebagaimana tersebut pada pokok surat, bersama  
ini disampaikan kepada:

| No | Nama                | NIM        | Judul                                                                  |
|----|---------------------|------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Ananda Maqfirotul H | 2111011084 | Hubungan Perilaku Sleep Hygine dengan<br>Kejadian Insomnia pada Lansia |

Untuk Melaksanakan Penelitian di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, mulai  
tanggal 08 Mei s.d 08 Juni 2025. Selanjutnya setelah selesai Penelitian dimaksud agar  
menyerahkan hasil akhir Penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar dan melaporkan  
selambat-lambatnya 1 (satu) bulan melalui link <https://forms.gle/5KEhSNVqcJHgmyaE7>.

Atas perhatian Saudara disampaikan terimakasih.

| PARAF HIERARKI                            |                                                                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Jabatan Pimpinan<br>Tinggi Pratama        |                                                                                     |
| Administrator                             |                                                                                     |
| Kepala Subbagian /<br>JF/ Ketua Tim Kerja |  |

a.n Kepala Dinas Sosial  
Provinsi Jawa Timur,  
Sekretaris  
  
Rusmanur, S.S.T  
Pembina Tingkat I (IV/b)  
NIP. 196808311992011001

Tembusan :  
Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha  
Jember



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
**DINAS SOSIAL**

Jalan Gayung Kebonsari Nomor 56 B, Gayungan, Surabaya, Jawa Timur 60235  
Telepon (031) 8290794 / 8296515, Laman <http://dinsos.jatimprov.go.id>,  
Pos-el [dinsoslatim56b@gmail.com](mailto:dinsoslatim56b@gmail.com)

Surabaya, 08 Mei 2025

Nomor : 000.9/5239/107.1/2025  
Sifat : Terbuka  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah  
di  
Jember

Sehubungan dengan surat Saudara tanggal 05 Mei 2025

Nomor: 1085/II.3.AU/FIKES/F/2025 Hal sebagaimana tersebut pada pokok surat, bersama ini disampaikan kepada:

| No | Nama                | NIM        | Judul                                                               |
|----|---------------------|------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1  | Ananda Maqfirotul H | 2111011084 | Hubungan Perilaku Sleep Hygine dengan Kejadian Insomnia pada Lansia |

Untuk Melaksanakan Penelitian di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, mulai tanggal 08 Mei s.d 08 Juni 2025. Selanjutnya setelah selesai Penelitian dimaksud agar menyerahkan hasil akhir Penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar dan melaporkan selambat-lambatnya 1 (satu) bulan melalui link <https://forms.gle/5KEhSNVqcJHgmyaE7>.

Atas perhatian Saudara disampaikan terimakasih.

a.n Kepala Dinas Sosial  
Provinsi Jawa Timur,  
Sekretaris

  
Yusmanu, S.S.T  
Pembina Tingkat I (IV/b)  
NIP 196808311992011001

Tembusan :  
Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha  
Jember

## PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR

**DINAS SOSIAL PROVINSI JAWA TIMUR**

Jl. Gayung Kebonsari no 56 B Surabaya Telp.(031) 8290794, 8296515

Website : <http://dinsos.jatimprov.go.id>**SURABAYA****LEMBAR DISPOSISI**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Surat dari</b> : Universitas Muhammadiyah Jember<br>- Fakultas Ilmu Kesehatan<br><b>Tanggal Surat</b> : 05-05-2025<br><b>Nomor Surat</b> : 1085/II.3.AU/FIKES/F/2025<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | <b>Diterima tanggal</b> : 06-05-2025<br><b>Nomor Agenda</b> : A000/1309//2025<br><b>Sifat</b> :<br><input type="checkbox"/> Sangat Segera <input type="checkbox"/> Segera<br><input type="checkbox"/> Rahasia <input checked="" type="checkbox"/> Biasa |  |
| <b>Perihal</b> : Permohonan ijin penelitian a.n Ananda Maqfirotul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <b>Diteruskan kepada Yth :</b><br><input checked="" type="checkbox"/> Sdr. Subag Umum dan Kepegawaian Dinas Sosial<br><input type="checkbox"/> Sdr. Sub Koordinator Penyulu. Program dan Anggaran Dinas Sosial<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subag Keuangan<br><input type="checkbox"/> Sdr. Admin Tata Usaha Dinsos<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Rehabilitasi Sosial Anak dan Lanjut Usia<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Rehabilitasi Sosial Penyandang Tuna Sosial<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Rehabilitasi Sosial Disabilitas<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Pemberdayaan Kelembagaan Sosial Masyarakat dan Pengelolaan Sumber Dana Sosial<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Kepahlawanan, Keberintisan dan Kesetiakawanan Sosial<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Kewirausahaan Dan Penyuluhan Sosial<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Pendataan Fakir Miskin<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Perlindungan dan Jaminan Sosial<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Pengelolaan Fakir Miskin<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Penanganan Bencana Sosial Dan Layanan Dukungan Psikososial (Ldp)<br><input type="checkbox"/> Sdr. Subkoor Penanganan Bencana Alam Dan Layanan Dukungan Psikososial (Ldp) |  | <b>Dengan hormat harap :</b><br><div>Tanggapan dan Saran</div>                                                                                                                                                                                          |  |

Sdr. Kasubag TU UPT Pelayanan Sosial Tresna  
Werdha Banyuwangi  
Sdr. Kasi Pelayanan Sosial UPT Pelayanan Sosial  
Tresna Werdha Banyuwangi  
Sdr. Kasi Bimbingan Sosial UPT Pelayanan Sosial  
Tresna Werdha Banyuwangi  
Sdr. Kasubag TU UPT Pelayanan Sosial Tresna  
Werdha Bondowoso  
Sdr. Kasi Pelayanan Sosial UPT Pelayanan Sosial  
Tresna Werdha Bondowoso  
Sdr. Kasi Bimbingan Sosial UPT Pelayanan Sosial  
Tresna Werdha Bondowoso  
Sdr. Kasubag TU UPT Perlindungan Dan  
Rehabilitasi Sosial Marsudi Putra Surabaya  
Sdr. Kasi Pelayanan Sosial UPT Perlindungan  
Dan Rehabilitasi Sosial Marsudi Putra Surabaya  
Sdr. Kasi Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial  
UPT Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial  
Marsudi Putr  
Sdr. Kasubag TU UPT Rehabilitasi Sosial Bina  
Grahita Tuban  
Sdr. Kasi Pelayanan Sosial UPT Rehabilitasi  
Sosial Bina Grahita Tuban  
Sdr. Kasi Rehabilitasi Sosial UPT Rehabilitasi  
Sosial Bina Grahita Tuban  
Sdr. Kasubag TU UPT Rehabilitasi Sosial Bina  
Laras Kediri  
Sdr. Kasi Pelayanan Sosial UPT Rehabilitasi  
Sosial Bina Laras Kediri

Sdr. Kasi Rehabilitasi Sosial UPT Rehabilitasi  
Sosial Bina Laras Kediri

### ISI DISPOSISI

silahkan difasilitasi

7-05-2025 : Dari Sdr. Subag Umum dan Kepegawaian Dinas Sosial  
Mbak Vedra, TL



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS SOSIAL  
**UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA  
JEMBER**

Jln Moch. Seruji No. 06 Kasiyan Timur, Puger, Jember, Jawa Timur 68164  
Telepon. (0336) 721130, Laman <http://dinsos.jatimprov.go.id>  
Pos-el: [pslujember@gmail.com](mailto:pslujember@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 400.7.22.1/58/107.6/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RACHMAT ARIF, S.Sos, MM  
NIP : 197109161996021001  
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina / IV a  
Jabatan : Plt. Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha  
Jember

Dengan ini menyatakan bahwa,

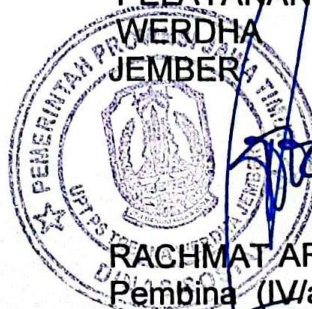
Nama : ANANDA MAQFIROTUL HASANAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 2111011084  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Jember

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember, mulai tanggal 08 Mei s.d 08 Juni 2025 dengan Judul "Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kejadian Insomnia pada lansia "

Demikian Surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana Mestinya.

Jember, 19 Mei 2025

Plt. KEPALA UNIT PELAKSANA TEKNIS  
PELAYANAN SOSIAL TRESNA



RACHMAT ARIF, S.Sos, MM  
Pembina (IV/a)  
NIP 197109161996021001



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Ananda Maqfirotul Hasanah  
NIM : 2111011084  
Prodi : Ilmu Keperawatan  
Judul : Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember  
Nama Pembimbing 1 : Ns. Sofia Rhoşma Dewi, S.Kep., M.Kep.  
Nama Pembimbing 2 : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes

| No  | TANGGAL        | HASIL KONSULTASI                                                | PARAF |
|-----|----------------|-----------------------------------------------------------------|-------|
| 1.  | 22 - 10 - 2024 | Konsultasi judul                                                |       |
| 2.  | 23 - 10 - 2024 | ACC judul pembimbing I                                          |       |
| 3.  | 30 - 10 - 2024 | Bab 1 Studi pendahuluan                                         |       |
| 4.  | 30 - 10 - 2024 | ACC judul pembimbing II                                         |       |
|     |                | Revisi hasil penelitian terkait                                 |       |
| 5.  | 08 - 11 - 2024 | Revisi bab 1 lanjut bab 2 & 3                                   |       |
| 6.  | 09 - 12 - 2024 | ACC Bab 1 Revisi bab 2                                          |       |
| 7.  | 17 - 12 - 2024 | ACC Bab 1, 2, 3 Revisi bab 4                                    |       |
| 8.  | 19 - 12 - 2024 | ACC Bab. 1, 2, 3, 4                                             |       |
| 9.  | 20 - 12 - 2024 | acc sempro pembimbing I                                         |       |
| 10. | 24 - 12 - 2024 | ACC Seminar proposal pembimbing II                              |       |
| 11. | 30 - 01 - 2025 | ACC Revisi proposal setelah sempro                              |       |
|     |                | Latarbelakang MSKS, Kuesioner, Definisi Operasional             |       |
|     |                | Kesimpulan penelitian terkait, Uji Validitas Teori Keperawatan. |       |
| 12. | 31 - 01 - 2025 | Revisi penelitian terkait & definisi operasional                |       |
| 13. | 04 - 02 - 2025 | ACC Revisi proposal                                             |       |





**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> E-mail: [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



No. Dokumen: 00800 17000

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

**Nomor: 043/II.3.AU/FIKES/F/2025**

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa:

Nama : Ananda Maqfirotul Hasanah

NIM : 21.1101.1084

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kejadian Insomnia pada Lansia  
Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

Telah melalui uji plagiarism dengan hasil 23% (hasil terlampir).

Demikian keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 04 Juni 2025

Mengetahui,  
Sekretaris Prodi



(Ns. Dian Ratna Elmaghuroh, S.Kep.,M.Kes.)

## Lampiran 15

## REKAPITULASI DATA DEMOGRAFI

| Responden | Jenis Kelamin | Usia                      | Pendidikan     |
|-----------|---------------|---------------------------|----------------|
| 1         | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (68 tahun) | SMA            |
| 2         | Laki-laki     | <i>Old</i> (82 tahun)     | SD             |
| 3         | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | SMA            |
| 4         | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (62 tahun) | SMA            |
| 5         | Perempuan     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | Tidak lulus SD |
| 6         | Perempuan     | <i>Elderly</i> (60 tahun) | SMA            |
| 7         | Perempuan     | <i>Elderly</i> (64 tahun) | SMP            |
| 8         | Perempuan     | <i>Elderly</i> (66 tahun) | Tidak lulus SD |
| 9         | Perempuan     | <i>Old</i> (77 tahun)     | Tidak lulus SD |
| 10        | Perempuan     | <i>Old</i> (80 tahun)     | Tidak lulus SD |
| 11        | Perempuan     | <i>Old</i> (75 tahun)     | SMP            |
| 12        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (60 tahun) | SMA            |
| 13        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (60 tahun) | SD             |
| 14        | Perempuan     | <i>Old</i> (80 tahun)     | SMP            |
| 15        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (60 tahun) | Tidak lulus SD |
| 16        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (72 tahun) | SMP            |
| 17        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (66 tahun) | Tidak lulus SD |
| 18        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | SD             |
| 19        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (63 tahun) | SMA            |
| 20        | Laki-laki     | <i>Old</i> (80 tahun)     | SMP            |
| 21        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (69 tahun) | Tidak lulus SD |
| 22        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (68 tahun) | SD             |
| 23        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | SMA            |
| 24        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (62 tahun) | Tidak lulus SD |
| 25        | Perempuan     | <i>Old</i> (82 tahun)     | Tidak lulus SD |
| 26        | Laki-laki     | <i>Old</i> (85 tahun)     | SD             |
| 27        | Perempuan     | <i>Old</i> (86 tahun)     | SD             |
| 28        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (72 tahun) | SMA            |
| 29        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (64 tahun) | SMA            |
| 30        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (60 tahun) | SMP            |
| 31        | Perempuan     | <i>Old</i> (76 tahun)     | SD             |
| 32        | Laki-laki     | <i>Old</i> (90 tahun)     | Tidak lulus SD |
| 33        | Laki-laki     | <i>Old</i> (90 tahun)     | Tidak lulus SD |
| 34        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (71 tahun) | Tidak lulus SD |
| 35        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (60 tahun) | Tidak lulus SD |
| 36        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (72 tahun) | SD             |
| 37        | Laki-laki     | <i>Old</i> (88 tahun)     | SD             |
| 38        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (69 tahun) | Tidak lulus SD |

| Responden | Jenis Kelamin | Usia                      | Pendidikan     |
|-----------|---------------|---------------------------|----------------|
| 39        | Perempuan     | <i>Old</i> (86 tahun)     | SD             |
| 40        | Perempuan     | <i>Old</i> (85 tahun)     | SD             |
| 41        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | SMA            |
| 42        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | Tidak lulus SD |
| 43        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | SD             |
| 44        | Laki-laki     | <i>Old</i> (78 tahun)     | SMA            |
| 45        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (60 tahun) | SD             |
| 46        | Laki-laki     | <i>Old</i> (80 tahun)     | SMA            |
| 47        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (72 tahun) | SD             |
| 48        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | Tidak lulus SD |
| 49        | Perempuan     | <i>Old</i> (87 tahun)     | Tidak lulus SD |
| 50        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (62 tahun) | SD             |
| 51        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | Tidak lulus SD |
| 52        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (64 tahun) | SMP            |
| 53        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (60 tahun) | Tidak lulus SD |
| 54        | Laki-laki     | <i>Old</i> (75 tahun)     | SMP            |
| 55        | Laki-laki     | <i>Old</i> (90 tahun)     | Tidak lulus SD |
| 56        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (65 tahun) | SMP            |
| 57        | Laki-laki     | <i>Old</i> (78 tahun)     | SD             |
| 58        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (69 tahun) | Tidak lulus SD |
| 59        | Perempuan     | <i>Old</i> (84 tahun)     | SMP            |
| 60        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | Tidak lulus SD |
| 61        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | Tidak lulus SD |
| 62        | Laki-laki     | <i>Old</i> (77 tahun)     | SD             |
| 63        | Laki-laki     | <i>Old</i> (76 tahun)     | SMP            |
| 64        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (70 tahun) | SD             |
| 65        | Perempuan     | <i>Old</i> (77 tahun)     | Tidak lulus SD |
| 66        | Perempuan     | <i>Elderly</i> (63 tahun) | SD             |
| 67        | Laki-laki     | <i>Elderly</i> (68 tahun) | SMP            |

## Lampiran 16

**OUTPUT SPSS****A. Data Umum****Jenis Kelamin**

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Laki-laki | 32        | 47.8    | 47.8          | 47.8               |
|       | Perempuan | 35        | 52.2    | 52.2          | 100.0              |
|       | Total     | 67        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Usia**

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Elderly | 42        | 62.7    | 62.7          | 62.7               |
|       | Old     | 22        | 32.8    | 32.8          | 100.0              |
|       | Total   | 67        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Pendidikan Terakhir**

|       |                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak lulus SD | 24        | 35.8    | 35.8          | 35.8               |
|       | SD             | 19        | 28.4    | 28.4          | 64.2               |
|       | SMP            | 12        | 17.9    | 17.9          | 82.1               |
|       | SMA            | 12        | 17.9    | 17.9          | 100.0              |
|       | Total          | 67        | 100.0   | 100.0         |                    |

**B. Data Khusus****Sleep Hygiene**

|       |                      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sleep Hygiene Baik   | 18        | 26.9    | 26.9          | 26.9               |
|       | Sleep Hygiene Sedang | 28        | 41.8    | 41.8          | 68.7               |
|       | Sleep Hygiene Buruk  | 21        | 31.3    | 31.3          | 100.0              |
|       | Total                | 67        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Kejadian Insomnia

|       |                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Kualitas Tidur Baik | 32        | 47.8    | 47.8          | 47.8               |
|       | Insomnia            | 35        | 52.2    | 52.2          | 100.0              |
|       | Total               | 67        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Sleep Hygiene \* Kejadian Insomnia Crosstabulation

|               |               |            | Kejadian Insomnia   |          | Total  |
|---------------|---------------|------------|---------------------|----------|--------|
|               |               |            | Kualitas Tidur Baik | Insomnia |        |
| Sleep hygiene | Sleep Hygiene | Count      | 17                  | 1        | 18     |
|               | Baik          | % of Total | 25.4%               | 1.5%     | 26.9%  |
|               | Sleep Hygiene | Count      | 13                  | 15       | 28     |
|               | Sedang        | % of Total | 19.4%               | 22.4%    | 41.8%  |
|               | Sleep Hygiene | Count      | 2                   | 19       | 21     |
|               | Buruk         | % of Total | 3.0%                | 28.4%    | 31.3%  |
|               | Total         | Count      | 32                  | 35       | 67     |
|               |               | % of Total | 47.8%               | 52.2%    | 100.0% |

### Correlations

|                |               |                         | Sleep hygiene | Kejadian Insomnia |
|----------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------------|
| Spearman's rho | Sleep hygiene | Correlation Coefficient | 1.000         | .643**            |
|                |               | Sig. (2-tailed)         | .             | .000              |
|                |               | N                       | 67            | 67                |
|                | Insomnia      | Correlation Coefficient | .643**        | 1.000             |
|                |               | Sig. (2-tailed)         | .000          | .                 |
|                |               | N                       | 67            | 67                |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 17

## DOKUMENTASI PENELITIAN



## Lampiran 18

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ananda Maqfirotul Hasanah  
 Tempat, tanggal lahir : Jember, 04 Agustus 2002  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Alamat Rumah : Dusun Rayap RT/RW 002/013 Desa Kemuning Lor,  
 Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember  
 Alamat Institusi : Jl. Karimata No. 49, Sumbersari, Jember 68121,  
 Jawa Timur  
 email : anandamaqfirotul@gmail.com

## Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar
 

Nama Sekolah : SD Negeri Kemuning Lor 3  
 Lokasi : Jl. Rembangan No.138, Kemuning Lor, Kecamatan  
 Arjasa, Kabupaten Jember  
 Tahun Lulus : 2015
2. Sekolah Menengah Pertama
 

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Jember  
 Lokasi : Jl. Nusa Indah No. 14, Jember Lor, Kecamatan  
 Patrang, Kabupaten Jember  
 Tahun Lulus : 2018
3. Sekolah Menengah Atas
 

Nama Sekolah : SMA Negeri 2 Jember  
 Lokasi : Jl. Jawa No.16, Sumbersari, Kecamatan Sumbersari,  
 Kabupaten Jember  
 Tahun Lulus : 2021
4. Sarjana (S1)
 

Nama Institusi : Universitas Muhammadiyah Jember  
 Lokasi : Jl. Karimata No. 49, Sumbersari, Jember 68121,  
 Jawa Timur  
 Tahun Lulus : 2025

## Publikasi

1. Judul Artikel : Manfaat bekam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri  
 Tahun : 2024  
 Penerbit : *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary  
 Medicine (SPICM)*