

LAMPIRAN

Lampiran 1



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 179/F.S1/FIK-SA/V/2019
Lamp : - Lembar
Perihal : **Permohonan Ijin Survey**

Kepada Yth.
Kepala Rumah Pelayanan Lanjut Usia
Pucang Gading
Di
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

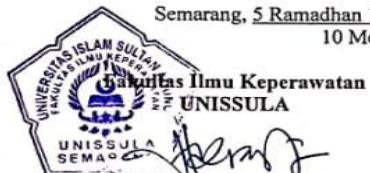
Berkenaan dengan Penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Yulianti Cahyaningtias
Nim : 30901602139
Keperluan : Observasi Survey Pendahuluan
Judul/Tema : Pengaruh Relaksasi Spirotif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.
Pembimbing I : Ns. Ahmad Ikhlasus Amal, MAN
Pembimbing II : Ns. Suyanto, M.Kep.Sp.Kep.MB

Demikian Permohonan ini kami buat, Atas perhatian dan perkenannya kami ucapkan terima kasih.

**Billahittaifiq Wal Hidayah,
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Semarang, 5 Ramadhan 1440 H
10 Mei 2019



Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An
Ka. Prodi S1 Keperawatan

Lampiran 2



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 536/F.S1/FIK-SA/IX/2019
Lamp : - Lembar
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Kepala Dinas Sosial Kota Semarang
Di
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan Penyusunan Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Yulianti Cahyaningtias
Nim : 30901602139
Keperluan : Penelitian
Judul/Tema : Pengaruh Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Imsomnia pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading.
Pembimbing I : Ns. Ahmad Ikhlasus Amal, MAN
Pembimbing II : Ns. Suyanto, M.Kep.Sp.Kep.MB

Demikian Permohonan ini kami buat, Atas perhatian dan perkenannya kami ucapan terima kasih.

**Billahittaufiq Wal Hidayah,
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Semarang, 26 Muarram 1441 H
26 September 2019 M



Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An
Ka. Prodi S1 Keperawatan

Lampiran 3



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS SOSIAL**

Jl. Palidawon No. 12 Telp. 8311720, 8311843, Fax. 8450704 Semarang
Website : <http://dinsos.jatengprov.go.id> / email: dinsosjateng@gmail.com

SURAT IZIN

Nomor: 072/07/V/2019

TENTANG
SURVEY PENDAHULUAN

Dasar Surat Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang. Nomor: 179/F.S1/FIK-SA/V/2019 tanggal 10 Mei 2019 Perihal : Permohonan Izin Survey Pendahuluan.

MEMBERI IZIN

Kepada	: Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Nama	: YULANTI CAHYANINGTIAS
Untuk	: Melakukan Survey Pendahuluan dengan perincian:
a. Judul Kegiatan	: PENGARUH RELAKSASI SPIROTIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSCMSIA PADA LANJUT USIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG.
b. Tempat/Lokasi	: Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia PUCANG GADING Semarang.
c. Waktu	: Tanggal, 17 s.d 22 Juni 2019
d. Penanggungjawab	: Ns. Ahmad Ikhlasus Amal, MAN dan Ns. Suyanto, M.Kep.Sp.Kep.MB
e. Jumlah Anggota	: -
f. Nama Lembaga	: Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Ketentuan yang harus ditaati :

- Setelah selesai melaksanakan Kegiatan survey pendahuluan diwajibkan membuat laporan yang ditujukan kepada Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah;
- Peserta wajib mematuhi peraturan dan tata tertib yang berlaku di tempat/Lokasi Kegiatan.

Demikian Surat Izin ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Ditetapkan di Semarang ;
pada Tanggal 23 Mei 2019.



Drs. NUR HADI AMIYANTO, M.Ed
Pemimpin Utama
NIP. 19590522 198603 1 009

TEMBUSAN:

- ① Kepala Panti Pelayanan Sosial Anak MANDIRI Semarang
2. Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang
3. Sdr. YULANTI CAHYANINGTIAS

Lampiran 4



LEMBAR DISPOSISI

UNIT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA
"PUCANG GADING"
SEMARANG

Catatan						Isi Disposisi
No. Surat	: 072/071/V/2019					
Tanggal	: 23 - MEI - 2019					
Dari	: UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG					
Hal	: Pengajuan izin Survey penelitian					
No. Agenda	: 110/2016/2019					
Diteruskan kepada	Tanggal	Paraf	Diterima	Tanggal	Paraf	

P. Djawati
Disposisi

B. Syaikh

Index	072/071/V/2019 110		
Isi Ringkas		Kode : Nomor Urut :	
Dari : UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG Tanggal Surat : 23 - MEI - 2019 Nomor Surat : 072/071/V/2019 Lampiran : Pengolah : T. U Tgl. Diteruskan : 00-00-0000 Tanda Terima :			
Catalan :			

Lampiran 5



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS SOSIAL**

Jl. Pahlawan No. 12 Telp. 8311729, 8311843, Fax. 8450704 Semarang
Website : <http://dinsos.jatengprov.go.id> / email: dinsosjateng@gmail.com

SURAT IZIN
Nomor: 071/179/X/2019

TENTANG
PENELITIAN

Dasar : Surat Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang Nomor: 536/F.S1/FIK-SA/IX/2019 tanggal 26 September 2019 Perihal : Permohonan Izin Penelitian.

MEMBERI IZIN

Kepada :

Nama : YULANTI CAHYANINGTIA
NIM : 30901602139

Untuk : MELAKUKAN PENELITIAN DENGAN PERINCIAN:

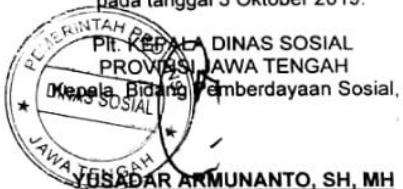
- a. Judul Kegiatan : PENGARUH KOMBINASI ZIKIR DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT IMSOMNIA PADA LANJUT USIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG.
b. Tempat/Lokasi : RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG.
c. Waktu : TANGGAL, 7 OKTOBER 2019 S.D 30 NOVEMBER 2019
d. Penanggungjawab : NS. AHMAD IKHLASUS AMAL, MAN DAN NS. SUYANTO, M.KEP.SP.KEP.MB
e. Jumlah Anggota : -
f. Nama Lembaga : UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Ketentuan yang harus ditaati :

- a. Setelah selesai melaksanakan Kegiatan Penelitian, di wajibkan membuat laporan yang ditujukan kepada Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah;
b. Yang bersangkutan wajib mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di tempat/lokasi Penelitian.

Demikian Surat Izin ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Ditetapkan di Semarang :
pada tanggal 3 Oktober 2019.



YUSADAR ARMINANTO, SH, MH

Pembina Tingkat I

NIP. 19650404 199203 1 012

TEMBUSAN:

1. Kepala Panti Pelayanan Sosial Anak MANDIRI Semarang;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang;
3. Sdr. YULANTI CAHYANINGTIA.

Lampiran 6

Catatan						Isi Disposisi
Diteruskan kepada	Tanggal	Paraf	Diterima	Tanggal	Paraf	
						<p><u>Yth Drs. Winwin</u> :</p> <p>- Tolong untuk ditindak lanjuti</p> <p>- Koordinasikan</p> <p>- Terima kasih Sri 10/10</p>

Lampiran 7



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS SOSIAL
PANTI PELAYANAN SOSIAL ANAK MANDIRI
RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA "PUCANG GADING"
Jalan Letjend Sarwo Edi Wibowo Km. 1 Telp. (024) 6722341 SEMARANG - 50193

SURAT KETERANGAN

Nomor : 074 / 002 / 08 / I / 2020

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUNARNI, SE,MM
NIP : 19621222 198508 2 002
Pangkat / Gol. : Pembina (IV / a)
Jabatan : Kepala Panti Pelayanan Sosial Anak " MANDIRI "

Dengan ini menerangkan bahwa, Mahasiswa, Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Islam Sultan Agung Semarang yaitu :

Nama : YULIANTI CAHYANTINGTIA
NIM : 30901602139

Telah melaksanakan Penelitian di Panti Pelayanan Sosial Anak "MANDIRI " pada Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia "PUCANG GADING" dalam rangka penyusunan Proposal dengan judul " *PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA* " di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang .

Demikian Surat Keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surat, 08 Januari 2020

Kepala
Panti Pelayanan Sosial Anak
" MANDIRI "


SUNARNI, SE,MM
Pembina
NIP. 19621222 198508 2 002

Lampiran 8



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

**SURAT KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNISSULA SEMARANG**

Nomor : 609/A.1-S1/FIK-SA/IX/2019

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK), Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang dalam upaya melindungi hak azasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal berjudul :

“ PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA ”

Nama Peneliti Utama : Yulianti Cahyaningtias

NIM : 30901602139

Nama Institusi : Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang

Dan Telah **menyetujui** proposal tersebut.

Demikian untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Semarang, 8 Shafar 1441 H
7 Oktober 2019 M

Sekretaris,

Ns. Suyanto, M.Kep., Sp.Kep.MB
NIK. 210909018

Lampiran 9

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Responden Peneliti

Dengan hormat,yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : YULIANTI CAHYANINGTIAS

NIM : 30901602139

Institusi Pendidikan : Program Studi S1 Keperawatan - Fakultas Ilmu

Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Adalah mahasiswi yang akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi Dzikir Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”

Penelitian ini tidak menimbulkan akibat bagi anda yang menjadi responden. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika anda tidak bersedia menjadi responden maka tidak ada ancaman bagi responden. Dan jika anda telah menjadi responden dan terjadi hal-hal yang memungkinkan untuk mengundurkan diri maka diperbolehkan untuk mengundurkan diri untuk tidak ikut sebagai responden dalam penelitian ini. Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan.

Atas kesediaan dan perhatiannya dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

Yulianti Cahyaningtias

Lampiran 10

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini saya nyatakan saya bersedia menjadi dalam responden penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : YULIANTI CAHYANINGTIAS

NIM : 30901602139

Institusi / Pendidikan : Program Studi S1 Keperawatan – Fakultas Ilmu

Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari peneliti.

Semarang, 15 Oktober 2019

Responden

(.....)

Lampiran 11

KUESIONER PENELITIAN

**“PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA
DIRUMAH PELAYANAN SOSIAL PUCANG GADING SEMARANG”**

No. Responden: (diisi oleh peneliti)

A. Data Umum

Petunjuk: Responden dimohon memberi tanda (✓) pada jawaban pilihan yang ada kecuali umur dan jenis kelamin anda.

1. Inisial nama :
2. Usia saudara : Tahun
3. Jenis Kelamin : L/P
4. Pendidikan terakhir :
 - a. SD
 - b. SMP
 - c. SMK / SMA
 - d. DIII / S1- 3

Lain-lain, sebutkan :

Lampiran 12

KUESIONER INSOMNIA

A. Petunjuk Pengisian:

Isilah dengan memberi tanda (✓) pada salah satu jawaban yang yang telah tersedia disebelah kanan. Isilah dengan jawaban yang sesuai dengan kondisi diri anda sendiri

B. Pertanyaan

Diisi peneliti

1. Apakah anda kesulitan untuk memulai tidur

1. Tidak pernah

3. Sering

2. kadang-kadang

4. Selalu

2. Apakah anda tiba-tiba terbangun pada malam hari

1. Tidak pernah

3. Sering

2. kadang-kadang

4. Selalu

3. Apakah anda bisa terbangun lebih awal/dini hari

1. Tidak pernah

3. Sering

2. Kadang-kadang

4. Selalu

4. Apakah anda merasa ngantuk di siang hari

1.Tidak pernah

3. Sering

2. Kadang-kadang

4. Selalu

5. Apakah anda merasa sakit kepala di siang hari

1. Tidak pernah

3. Sering

2. Kadang-kadang

4. Selalu

6. Apakah anda merasa kurang puas dengan tidur anda

1.Tidak pernah

3. Sering

2. Kadang-kadang

4. Selalu

7. Apakah anda merasa kurang nyaman atau gelisah di saat tidur

1.Tidak pernah

3. Sering

2. Kadang-kadang

4. Selalu

8. Apakah anda mendapat mimpi buruk di saat tidur

1.Tidak pernah

3. Sering

2. Kadang-kadang

4. Selalu

9. Apakah anda merasa badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur

1.Tidak pernah

3. Sering

2. Kadang-kadang

4. Selalu

10. Apakah jadwal jam tidur sampai bangun tidur anda tidak beraturan

1.Tidak pernah

3. Sering

2. Kadang-kadang

4. Selalu

11. Apakah anda tidur selama 6 jam dalam semalam.

1.Tidak pernah

3. Sering

2.Kadang-kadang

4. Selalu

Lampiran 13

Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif		
No	Langkah-langkah tindakan	Ket
1	Persiapan Alat: 1. Kursi dengan sandaran	
2	Persiapan Klien <ul style="list-style-type: none"> 1. Memberikan informasi kepada klien pengertian dan tujuan dari tindakan 2. Mengatur posisi klien dengan posisi duduk bersandar pada kursi 3. Meminta klien melepaskan perhiasan/aksesoris yang digunakan seperti kacamata, jam dll. 	
3	Persiapan lingkungan <ul style="list-style-type: none"> 1. Ruangan yang tenang 2. Penerangan yang cukup (nyalakan lampu) 	
4	Prosedur tindakan <ul style="list-style-type: none"> 1. Mempersilahkan klien untuk duduk dengan santai dan bersandar pada kursi. 2. Anjurkan klien untuk menutup mata. 3. Bimbing klien untuk melakukan peregangan otot-otot. 4. Anjurkan klien menarik nafas dalam hembuskan secara perlahan (3-5 kali). 5. Melakukan dzikir lisan bersama klien dengan cara mengucapkan astaghfirullah'adzim, subhanallah, walhamdulillah, allahu akbar yang masing-masing diucapkan 33 kali. 6. Anjurkan klien menarik nafas dalam hembuskan secara perlahan (3-5 kali). 7. Lakukan terapi dzikir ini selama 10 menit. 8. Setelah terapi dzikir dilakukan kemudian dilanjutkan untuk terapi otot progresif. 9. Gerakan 1: Ditunjukkan untuk melatih otot tangan. <ul style="list-style-type: none"> 1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. 3) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi 	

	<p>selama 10 detik.</p> <p>4) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.</p> <p>5) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.</p> <p>10. Gerakan 2: Ditunjukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregalangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang. 2) Jari-jari menghadap ke langit-langit. <p>11. Gerakan 3: Ditunjukan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. 2) Kemudian membawa kedua kapalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. <p>12. Gerakan 4: Ditunjukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga. 2) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher. <p>13. Gerakan 5 dan 6: ditunjukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput. 2) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. <p>14. Gerakan 7: Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang. <p>15. Gerakan 8: Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut. <p>16. Gerakan 9: Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.</p>	
--	--	--

	<p>1) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.</p> <p>2) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.</p> <p>3) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.</p> <p>17. Gerakan 10: Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakan membawa kepala ke muka. 2) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. <p>18. Gerakan 11: Ditujukan untuk melatih otot punggung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Angkat tubuh dari sandaran kursi. 2) Punggung dilengkungkan 3) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. 4) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus. <p>19. Gerakan 12: Ditujukan untuk melemaskan otot dada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. 2) Ditanah selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. 3) Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks. <p>20. Gerakan 13: Ditujukan untuk melatih otot perut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tarik dengan kuat perut ke dalam. 2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. 3) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut. <p>21. Gerakan 14: Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. 2) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
--	--

	<p>3) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. 4) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.</p> <p>22. Gerakan 15: ditujukan untuk otot-otot kaki</p> <ol style="list-style-type: none">1) Menegakkan kedua belah telapak kaki selama 10 detik menghadap langit-langit.2) Lemaskan kedua kaki secara perlahan hingga 10 detik.3) Lakukan kembali sekali lagi.	
--	---	--

Lampiran 14

Output Hasil Penelitian

Statistics

usia

N	Valid	22
	Missing	0
Mean		69.05
Median		68.50
Std. Deviation		6.455
Minimum		60
Maximum		85

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	1	4.5	4.5	4.5
	62	2	9.1	9.1	13.6
	63	1	4.5	4.5	18.2
	64	2	9.1	9.1	27.3
	65	1	4.5	4.5	31.8
	66	2	9.1	9.1	40.9
	67	2	9.1	9.1	50.0
	70	4	18.2	18.2	68.2
	71	1	4.5	4.5	72.7
	72	2	9.1	9.1	81.8
	74	1	4.5	4.5	86.4
	75	1	4.5	4.5	90.9
	84	1	4.5	4.5	95.5
	85	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
usia	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
usia	Mean	69.05	1.376
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	66.18
		Upper Bound	71.91
	5% Trimmed Mean		68.66
	Median		68.50
	Variance		41.665
	Std. Deviation		6.455
	Minimum		60
	Maximum		85
	Range		25
	Interquartile Range		8
	Skewness	1.119	.491
	Kurtosis	1.324	.953

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	13	59.1	59.1	59.1
	Perempuan	9	40.9	40.9	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Skala insomnia

Statistics

pre test 1

N	Valid	22
	Missing	0
Mean		2.27
Std. Error of Mean		.097
Median		2.00
Mode		2
Std. Deviation		.456
Minimum		2
Maximum		3
Sum		50

pre test 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	insomnia ringan	16	72.7	72.7	72.7
	insomnia berat	6	27.3	27.3	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Statistics

post test 1

N	Valid	22
	Missing	0
Mean		1.45
Median		1.00
Mode		1
Std. Deviation		.510
Minimum		1
Maximum		2
Sum		32

post test 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak ada keluhan insomnia	12	54.5	54.5	54.5
	insomnia ringan	10	45.5	45.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

NPar Tests**Marginal Homogeneity Test**

	kelompokpretes t & kelompok postest
Distinct Values	3
Off-Diagonal Cases	22
Observed MH Statistic	50.000
Mean MH Statistic	39.000
Std. Deviation of MH Statistic	2.345
Std. MH Statistic	4.690
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Lampiran 15

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yulianti Cahyaningtias
Tempat, Tanggal Lahir : Pekalongan, 22 September 1997
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Desa Kesesi RT 04 RW 09 Kec. Kesesi Kab. Pekalongan
Alamat Institusi : Jl. Kaligawe Raya No.KM. 4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, kota Semarang
Riwayat Pendidikan :
1. TK Tunas Rimba Kesesi : Lulus Tahun 2004
2. SD N 01 Kesesi : Lulus Tahun 2010
3. SMP N 1 Kesesi : Lulus Tahun 2013
4. SMA N 1 Kesesi : Lulus Tahun 2016
5. Universitas Islam Sultan Agung Semarang : Masuk Tahun 2016

Pre test

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	jumlah
1	2	4	2	3	1	1	1	3	1	4	23
1	3	3	2	1	4	1	2	2	4	4	27
2	2	4	2	3	1	2	1	3	1	4	25
2	2	4	2	2	2	3	1	2	2	1	23
1	1	4	1	3	1	4	1	1	1	4	22
4	3	3	1	1	4	4	1	3	4	2	30
4	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	28
4	3	4	4	1	1	2	1	1	4	4	29
1	3	4	2	1	1	1	1	1	4	4	23
3	3	4	2	3	3	3	1	3	3	4	32
3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	3	24
1	4	4	1	2	2	2	2	3	2	4	27
1	2	3	4	1	1	1	1	3	4	4	25
1	3	3	2	1	2	2	1	2	4	2	23
1	2	4	4	2	4	1	1	3	4	3	29
1	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	21
1	3	4	2	4	3	3	1	3	1	3	28
1	2	3	2	3	4	1	3	2	1	4	26
2	3	3	2	2	3	1	1	3	4	2	26
1	2	4	2	2	1	1	1	1	2	3	20

2	2	4	2	2	2	4	2	2	1	4	27
4	4	3	3	2	2	1	1	2	3	2	27

Post test

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	jumlah
1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	19
1	3	3	3	1	3	1	2	1	3	1	22
2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	20
1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	1	17
1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	3	17
2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	1	21
2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	21
3	3	2	3	1	1	1	1	1	3	2	21
1	1	3	1	1	3	1	1	1	2	3	18
2	3	3	1	3	3	2	2	1	2	2	24
2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	19
1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	21
1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	18
1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	17
1	2	3	3	1	2	1	1	2	2	2	20
1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	18
1	3	2	2	2	2	2	1	4	1	2	22

1	1	3	2	3	2	1	1	2	1	2	19
2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	2	19
1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	19
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	21
2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	19