


# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### Surat Permintaan Data Awal Dari Dinas Kesehatan Kota Kupang

 PEMERINTAH KOTA KUPANG  
**DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG**  
JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228  
Website: [www.dinkes-kotakupang.web.id](http://www.dinkes-kotakupang.web.id), Email: [dinkeskotakupang46@gmail.com](mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com)  
KUPANG

---

SURAT IZIN

NOMOR : B-246/Dinkes.400.7.22.2/VII/2024

TENTANG  
IZIN PENGAMBILAN DATA


Dasar : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Nomor : PP.08.02/F.XXX.20/1230/2024 tanggal 17 Juli 2024  
Hal : Permohonan Izin pengambilan data

MEMBERI IZIN

Kepada :  
Nama : Ika Milawaty  
NIM : PO5303201211256  
Jurusan/Prodi : D-III Keperawatan  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang  
Judul Penelitian : Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re Pada Lansia Dengan Masalah Insomnia Di Puskesmas Oepoi  
Waktu : Juli - Agustus 2024  
Lokasi : UPTD. Puskesmas Oepoi


Demikian Izin pengambilan data ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 18 Juli 2024  
an. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA KUPANG  
Plt. Sekretaris

  
I.G.A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes.  
Pembina  
NIP. 19691227 199303 1 007


**Tembusan** : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oepoi di Tempat;
2. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki	
Kasubag Umum dan Kepegawain	

Lampiran 2

Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kota Kupang

 **PEMERINTAH KOTA KUPANG**  
**DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG**  
JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228  
Website: [www.dinkes-kotakupang.web.id](http://www.dinkes-kotakupang.web.id), Email: [dinkeskotakupang46@gmail.com](mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com)  
KUPANG

---

**SURAT IZIN**  
NOMOR : B-247/Dinkes.400.7.22.2/VII/2024  
TENTANG  
IZIN PENELITIAN

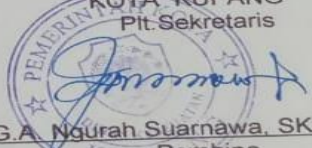
Dasar : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Nomor : PP.08.02/F.XXX.20/1229/2024 tanggal 17 Juli 2024  
Hal : Permohonan Izin penelitian

**MEMBERI IZIN**

Kepada :  
Nama : Ika Milawaty  
NIM : PO5303201211256  
Jurusan/Prodi : D-III Keperawatan  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang  
Judul Penelitian : Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re Pada Lansia Dengan Masalah Insomnia Di Puskesmas Oepoi  
Waktu : Juli - Agustus 2024  
Lokasi : UPTD. Puskesmas Oepoi

Demikian Izin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 18 Juli 2024  
an. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA KUPANG  
Pit. Sekretaris

  
I.G.A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes.  
Pembina  
NIP. 19691227 199303 1 007

**Tembusan** : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oepoi di Tempat;
2. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki
Kasubag Umum dan Kepegawain

Lampiran 3

### **Permohonan Menjadi Responden**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Responden

Di tempat

Dengan hormat,

Saya Ika Milawaty mahasiswa dari Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi D III Keperawatan, bermaksud akan mengadakan penelitian yang berjudul “Implementasi SenamGemu fa Mi Re pada Lansia dengan masalah Insomnia di Puskesmas Oepoi”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran pendidikan kesehatan tentang gangguan tidur pada lansia dan untuk mengidentifikasi pengetahuan pasien terkait dengan pendidikan kesehatan tentang dukungan tidur pada lansia penderita insomnia. Serta untuk memberi manfaat dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pada lansia terkait pendidikan kesehatan tentang dukungan tidur pada lansia penderita insomnia.

Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara dan juga menggunakan pengisian kuesioner. Kuesioner ini terdiri dari 9 soal dan 4 opsi pilihan jawaban. Dengan waktu yang dibutuhkan kurang lebih 30 menit dan terdapat SOP senam gemu fa mi re. Data yang diperoleh hanya untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan. Keuntungan yang dapat diperoleh dalam keikutsertaan pada penelitian ini adalah turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau tindakan yang diberikan.

Dengan penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian yang dimaksud. Apabila Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, maka saya memohon untuk mendatangi lembar persetujuan yang telah di sediakan. Nama dan jati diri beserta seluruh informasi yang disampaikan akan tetap dirahasiakan. Jika membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silajkan menghubungi peneliti pada nomor Hp: 081246208368

Kupang,

2024

Ika Milawaty

NIM: PO5303201211256

Lampiran 4

*Informed Consent*  
(Persetujuan Menjadi Responden)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial Responden : NY.R  
Usia : 62 tahun  
Jenis Kelamin : perempuan  
Alamat : oepoi  
Pekerjaan : RT  
Agama : Kristen  
Pendidikan : SMP  
No. HP : 081529258323

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Ika Milawaty, dengan judul "Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia dengan Masalah Insomnia".

Kupang, 22 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



.....

## KUESIONER PENELITIAN

## Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia dengan masalah Insomnia

## A. Data Responden

Inisial Responden : Nj.k  
 Usia : 63 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Alamat : Cepi  
 Agama : Kristen

Kuesioner ini terdiri dari 9 pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman anda dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Selanjutnya, anda diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda centang**  $\checkmark$  pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman anda selama **satu bulan belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan anda yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawab pertama yang terlintas dalam pikiran anda.

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? *Tidak menentu*
2. Berapa lama anda biasanya baru bias tertidur tiap malam? *setitaran 4 atau 5 jam*
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? *Jam 5 pagi, kadang jam 6 pagi*
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? *Tidak menentu*


5.	Seberapa sering masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				$\checkmark$
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				$\checkmark$

c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				✓
d.	Sulit bernafas dengan baik			✓	
e.	Batuk atau mengorok			✓	
f.	Kedinginan di malam hari				✓
g.	Kepanasan di malam hari			✓	
h.	Mimpi buruk			✓	
i.	Terasa nyeri			✓	
j.	Alasan lain.....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur ?	✓			
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				✓
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan			✓	



	permasalahan tersebut ?				
		Sangat baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda ?				✓

## Lampiran 6. Lembar Standar Operasional Prosedur

		PROSEDUR SENAM GEMU FA MI RE
1.	Pengertian Senam Gemu Fa Mi Re	Senam Maumere merupakan jenis senam irama yang dilakukan secara enerjik dalam suasana ceria dan gembira. Senam Maumere memiliki banyak manfaat bagi kebugaran dan kesehatan tubuh.  Senam dilakukan pada pagi dan sore hari.
2.	Tujuan	Tujuan dari senam ini adalah untuk melatih kekuatan otot jantung dapat bekerja lebih lama dan secara terus-menerus serta dapat menurunkan skala insomnia.
3.	Persiapan Klien	1. Posisi Rileks 2. Dilakukan sesuai tahapan
4.	Persiapan alat	1. Speaker Aktif 2. Lagu Maumere
5.	Tahap Pelaksanaan	<b>Pemanasan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jalan ditempat. Lakukan sebanyak 4 kali</li> <li>2. Kepala menunduk kemudian kembali semula, kepala ke belakang, ke samping kanan dan kiri</li> <li>3. Memutar bahu ke dalam dan keluar sebanyak 8 putaran</li> <li>4. Rentangkan kedua tangan dan putar kedua lengan kearah dan masing-masing delapan hitungan</li> <li>5. Berdiri tegak sambil memegang pinggang, lalu putar pinggang searah jarum jam selama 8 hitungan</li> </ol>
		<b>Inti</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jalan ditempat dengan dimulai dari kaki kiri</li> <li>2. Maju tiga langkah dengan kaki tangan kemudian tepuk dan</li> </ol>

		<p>mundur dan tepuk</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ulangi gerakan kedua dan ketiga ditambah dengan bertepuk tangan</li> <li>4. Pada lirik lagu Maumere tagan kota Ende lakuka gerakan langkahkan kaki kiri ke samping kiri diikuti kaki kanan. Buka tutup kaki sambil tangan kiri diluruskan dan tangan kanan menepuk tangan kiri. Lalu buka kembali dan meluruskan tangan kanan</li> <li>5. Pada lirik lagu Maumere tagan kota Ende yang kedua lakukan gerakan balasan dari gerakan 4</li> <li>6. Pada musk lala lelun si la sol kaki jalan ditempat dan siku kiri ditekukkan lalu tangan kanan di ayunkan didepan dada sambil jari-jari dikepal atau digenggam dan gerakan dilakukan bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.</li> <li>7. Pada music do do do mi do tangan kanan diluruskan didepan dengan jari-jari digenggam, kemudia digerakan mengikuti irama.</li> <li>8. Pad lirik putar ke kiri, lakukan gerakan gerakan membuat rotasi putaran dari kanan ke kiri dengan angkat satu tangan lalu melangkah ke kiri 8 kali</li> <li>9. Pada lirik putar ke kanan, lakukan gerakan dengan membuat rotasi putaran dari kanan ke kiri sesuai dengan irama lagu maumere, mengangkat satu tangan keatas, lakukan satu kali putaran lalu melangkah ke samping kanan sebanyak 8 kali</li> </ol>
--	--	---

		<p><b>Pendinginan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik napas dalam sambil mengangkat tumit dan kedua tangan di depan dada, setelah itu hembuskan. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.</li> <li>2. Rentangkan tangan, kaki dibuka selebar bahu, miringkan badan ke kiri dan ke kanan, dalam hitungan ke empat tangan kiri di pinggang kemudian tangan kanan diluruskan keatas lalu miringkan badan ke samping kiri 2 kali lalu lakukan gerakan ini sebaliknya.</li> <li>3. Tangan kanan di angkat diatas kepala kemudian diikuti tangan kiri dan dibuat silang di atas kepala dan diturunkan perlahan-lahan. Lakukan sebanyak 3 kali.</li> </ol>
6.	Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cek respon responden</li> <li>- Istirahat 30 menit</li> <li>- Akhiri pertemuan</li> <li>- Mendokumentasi hasil</li> </ul>

(Sumber: Modifikasi dari Sulistyana, Caturia Sasti, dkk. 2022)

## Lampiran 7.

### 1. Penjelasan tentang Insomnia



### 2. Penerapan senam gemu fa mi re



Lampiran 8. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA  
 KESEHATAN



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG  
 Direktorat : Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp : (0380) 881880 ; 880880  
 Fax (0380) 8553418 ; email : poltekkeskupang@yahoo.com

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Ika Milawaty

NIM : PO5303201211256

Judul : Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re Pada Lansia Dengan Masalah Insomnia di Puskesmas Oepoi

Dosen Pembimbing : Maria Sambriang., SST., MPH

No.	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf Pembimbing
1.	Konsultasi hasil KTI	Kamis, 01 Agustus 2024	
2.	konsultasi revisi hasil KTI	Jumat, 02 Agustus 2024	
3.	konsultasi revisi hasil KTI	Senin, 05 Agustus 2024	
4.	konsultasi revisi hasil KTI	Selasa, 06 Agustus 2024	
5.	Acc hasil KTI	Rabu, 07 Agustus 2024	
6.	Mengkonfirmasi revisi hasil KTI dan menandatangani KTI	Selasa, 09 September 2024	

## Lampiran 9. Surat Keterangan Cek Plagiat



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liiba, Oebobo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0380) 8800256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

### PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: [perpustakaanterpadu61@gmail.com](mailto:perpustakaanterpadu61@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : IKA MILAWATY  
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303201211256  
Dosen Pembimbing : Maria Sambriang, SST, MPH  
Dosen Penguji : Meiyeriance Kapitan, S.Kep., Ns., M.Kep  
Jurusan : Jurusan DIII Keperawatan  
Judul Karya Ilmiah : Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia

dengan Masalah Insomnia di Puskesmas Oepoi.

Skripsi yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 28,88% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 20 September 2024

Admin Strike Plagiarism



Mury Jermias Kale SST

NIP. 198507042010121002