

Lampiran 2 Surat izin penelitian dinas Kesehatan



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 13 April 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/290/2026
 Hal : Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian

Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Pulung, yang akan dilaksanakan pada periode **April s/d Mei 2026** sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Dendry Ajeng Prabandari No HP. 085732672076	P17250234066	Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Pulung

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo
 Poltekkes Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006

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



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSRE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 3 Surat izin penelitian pkm



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 13 April 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/289/2026
 Hal : Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian

Yth : Kepala Puskesmas Pulung Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Pulung, yang akan dilaksanakan pada periode **April s/d Mei 2026** sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Dendry Ajeng Prabandari No HP. 085732672076	P17250234066	Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Pulung

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo
 Poltekkes Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006

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



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 4 Surat izin uji Etik



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Poltekkes Kemenkes Malang
 Jalan Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://www.poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 13 April 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/291/2026
 Hal : Permohonan Izin Uji Etik (Ethical Clearance)

Yth. Direktur RSUD dr. Harjono S
 Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian atau studi kasus yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 untuk melaksanakan uji Etik (*Ethical Clearance*) di RSUD dr. Harjono S Ponorogo.

Adapun nama mahasiswa dan judul studi kasus adalah sebagai berikut :

Nama : Dendry Ajeng Prabandari
 NIM : P17250234066
 Judul : Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Pulung

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo
 Poltekkes Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006

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://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 5 Surat Selesai penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO

DINAS KESEHATAN

PUSKESMAS PULUNG

Jalan Dr. Sutomo No.33 - Pulung Telp.(0352) 571118 Kode Pos 63481

Laman puskesmaspulung.ponorogo.go.id Pos-el puskesmas_pulung@ponorogo.go.id

Ponorogo, 21 April 2026

Nomor : 400.7/KRP/815/405.09.16/2026
 Sifat : Biasa/Terbuka
 Lampiran : -
 Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Yth. Ketua Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
 Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Ketua Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Kabupaten Ponorogo Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/289/2026 tanggal 13 April 2026, Perihal Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian, pada mahasiswa:

Nama : Dendry Ajeng Prabandari
 NIM : P17250234066
 Judul : "Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Pulung Kabupaten Ponorogo"
 Pelaksanaan : 2 (Dua) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Dengan ini kami menyatakan tidak keberatan atas permohonan yang dimaksud. Untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya, mahasiswa yang bersangkutan diharapkan dapat berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Pulung serta menyesuaikan dengan jadwal dan ketentuan yang berlaku di Puskesmas Pulung.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
 Kepala Puskesmas Pulung

dr. Endah Purwati
 Pembina Tk I (IV/b)
 NIP197610012007012013

Lampiran 6 Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN*(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini Dendry Ajeng Prabandari dengan NIM P17250234066 menyatakan bersedia menjadi kerja sama dalam Karya Tulis Ilmiah (Deskriptif) yang berjudul **“Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Pulung”**.

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerja sama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan Karya Tulis dan pengembangan Ilmu Keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan ini tidak merugikan dan tidak berdampak pada diri saya, namun saya yakin bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan Keperawatan.

Ponorogo,..... 2026

Responden

.....

Lampiran 7 Surat Pengantar Penjelasan Informed Consent

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

Anggota Prolanis Puskesmas Pulung

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang:

Nama : Dendry Ajeng Prabandari

NIM : P17250234066

Alamat : Ds. Cerme, RT/RW 03/03, Desa Cerme, Kec. Pace, Kab.
Nganjuk, Jawa Timur

Telp : 0857-3267-2076

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian deskriptif dengan judul: “Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Pulung”.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan penelitian yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu ilmu keperawatan. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomor yang tercantum diatas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis ilmiah (deskriptif) ini, saya ucapkan terima kasih.

Ponorogo, 28 Maret 2026

Peneliti

Dendry Ajeng Prabandari

Lampiran 8 Kuesioner

KUESIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**A. Identitas Responden**

Nama Responden :
 Umur :
 Jenis Kelamin :
 Pendidikan Terakhir :
 Lama Menderita Diabetes Melitus:
 Status Perkawinan :

B. Pertanyaan Kuesioner

Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda (✓) pada kolom jawaban yang sesuai dengan kondisi Tidur responden selama 1 bulan terakhir.

Tabel Kuesioner PSQI

No	Pertanyaan	Tidak Pernah (Sangat Baik) (0)	1x/ minggu (Baik) (1)	2-3x/ minggu (Buruk) (2)	≥3x/minggu (Sangat Buruk) (3)
1.	Kualitas tidur secara keseluruhan				
2.	Sulit memulai tidur				
3.	Waktu yang dibutuhkan untuk tertidur lebih dari 30 menit				
4.	Terbangun dimalam hari				
5.	Sering buang air kecil dimalam hari				
6.	Merasa Kepanasan atau				

	kedinginan saat tidur				
7.	Merasa nyeri atau tidak nyaman saat tidur				
8.	Menggunakan obat tidur				
9.	Merasa mengantuk atau lemas di siang hari				
10.	Tidur tidak nyenyak sehingga aktivitas terganggu				

Kategori Hasil penilaian kualitas tidur

Total Skor	Kategori
0 - 5	Kualitas tidur sangat baik
6 - 10	Kualitas tidur baik
11 - 15	Kualitas tidur buruk
≥15	Kualitas tidur sangat buruk

Lampiran 9 Data Hasil Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Pendidikan	Nilai GDA	Ket Pemuhan
1.	Ny. R	P	60 Th	SMP/	200	Baik
2.	Ny. H	P	69 Th	SD	251	Baik
3.	Tn. B	L	64 Th	SD	118	Sangat Buruk
4.	Tn. S	L	72 Th	SMP	190	Sangat Buruk
5.	Ny. I	P	74 Th	SD	181	Sangat Buruk
6.	Ny. A	P	72 Th	SMP	206	Buruk
7.	Ny. B	P	70 Th	SLTA	273	Sangat Buruk
8.	Tn. W	L	76 Th	SD	229	Sangat Buruk
9.	Tn. P	L	80 Th	SD	350	Buruk
10.	Tn. J	L	60 Th	SLTA	252	Sangat Baik
11.	Ny. M	P	81 Th	SD	273	Sangat Buruk
12.	Ny. T	P	90 Th	SMP	203	Baik
13.	Tn. D	L	74 Th	SD	304	Sangat Buruk
14.	Ny. S	P	65 Th	SD	205	Sangat Buruk
15.	Ny. P	P	67 Th	SMP	190	Sangat Buruk
16.	Tn. F	L	76 Th	SD	180	Buruk
17.	Tn. A	L	70 Th	SMP	230	Baik
18.	Ny. F	P	80 Th	SMP	156	Sangat Baik
19.	Tn. M	L	79 Th	SD	273	Baik
20.	Ny. P	P	67 Th	SMP	180	Buruk
21.	Ny. T	P	60 Th	SLTA	237	Sangat Buruk
22.	Tn. S	L	66 Th	SD	265	Sangat Buruk
23.	Tn. A	L	75 Th	SMP	204	Sangat Buruk
24.	Ny. B	P	81 Th	SD	165	Sangat Buruk
25.	Tn. R	L	82 Th	SMP	256	Sangat Buruk
26.	Tn. F	L	78 Th	SMP	185	Sangat Buruk
27.	Tn. A	L	74 Th	SLTA	257	Sangat Buruk
28.	Ny. S	P	67 Th	SLTA	185	Sangat Buruk
29.	Tn. P	L	71 Th	SD	240	Sangat Buruk
30.	Ny. D	P	67 Th	SMP	130	Sangat Buruk

Lampiran 10 Jadwal Aktivitas Harian

Jadwal Aktivitas Harian Pemenuhan Kebutuhan Isirahat Tidur Pada lansia Dengan Diabetes Melitus Di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Pulung.

Waktu	Kegiatan	Keterangan
05.00- 06.00	Bangun tidur	Disarankan bangun pagi, lanjut ibadah/ aktivitas ringan
06.00- 08.00	Aktivitas pagi	Mandi, sarapan, kontrol gula, olahraga ringan
08.00- 12.00	Aktivitas siang	Kegiatan rumah ringan, sosial, istirahat singkat
12.00- 13.00	Istirahat/ tidur siang	Tidur siang 20-60 menit (tidak terlalu lama)
13.00- 17.00	Persiapan malam	Makan malam (tidak terlalu malam), rekreasi
19.00- 21.00	Waktu santai	Hindari kopi/ teh, kurangi penggunaan gawai
21.00- 22.00	Persiapan tidur	Berdoa, lingkungan kamar tenang & gelap
22.00- 05.00	Tidur malam	Tidur malam 7-8 jam

Lampiran 11 SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN**A. Identitas Penyuluhan**

1. Judul Penyuluhan : Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Di Prolanis wilayah Kerja Puskesmas Pulung
2. Sasaran : Lansia Dengan Diabetes Melitus
3. Tempat : Wilayah Kerja Puskesmas Pulung
4. Waktu : 30 Menit
5. Tanggal : 25 April 2026
6. Penyuluh : Dendry Ajeng Prabandari
7. Metode : Ceramah Dan Tanya Jawab
8. Media : Leaflet, lembar balik

B. Latar Belakang

Lansia dengan diabetes melitus sering mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, sering terbangun malam hari, dan tidur tidak nyenyak. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kadar gula darah, daya tahan tubuh, serta kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk memahami kebutuhan istirahat tidur yang baik agar dapat menjaga Kesehatan dan mengontrol diabetes melitus secara optimal.

C. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan umum
Setelah mengikuti penyuluhan, Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada lansia dengan Diabetes Melitus di Prolanis wilayah kerja Puskesmas Pulung diharapkan mampu memahami kebutuhan istirahat tidur yang baik.
2. Tujuan Khusus
Setelah penyuluhan, lansia diharapkan mampu:
 - a. Menjelaskan pengertian istirahat dan tidur
 - b. Menjelaskan hubungan tidur dengan diabetes melitus
 - c. Menyebutkan faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia

- d. Menyebutkan kebutuhan tidur pada lansia
- e. Menjelaskan cara memenuhi kebutuhan tidur yang baik

D. Materi penyuluhan

1. Pengertian istirahat dan tidur

Istirahat: kondisi tenang, rileks tanpa tekanan emosional, dan bebas dari kecemasan.

Tidur: suatu keadaan tidak sadar yang dialami seseorang yang dapat dibangunkan Kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup.

2. Hubungan tidur dengan diabetes melitus

Terdapat hubungan timbal balik: kurang tidur dapat mengganggu metabolisme glukosa dan meningkatkan resistensi insulin, yang memperburuk kondisi diabetes. Sebaliknya gejala diabetes (seperti sering buang air kecil di malam hari) sering kali mengganggu kenyamanan tidur.

3. Faktor- faktor yang memengaruhi kualitas tidur lansia

Kesehatan Fisik: penyakit kronis atau nyeri.

Psikologis: kecemasan, depresi, atau stress.

Lingkungan: kebisingan, suhu ruangan yang tidak nyaman, atau pencahayaan.

Gaya Hidup: konsumsi kafein, alcohol, atau kurangnya aktivitas fisik di siang hari.

4. Kebutuhan tidur pada lansia

Lansia (Usia 65 tahun ke atas) umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar 7-8 jam perhari. Namun, kualitas tidur sering kali menurun seiring bertambahnya usia, ditandai dengan lebih sering terbangun di malam hari.

5. Cara memenuhi kebutuhan istirahat tidur yang baik

Menjaga jadwal tidur yang teratur, Menciptakan lingkungan kamar yang nyaman dan tenang, menghindari makan besar atau kafein menjelang tidur, melakukan relaksasi sebelum tidur (seperti mendengarkan musik lembut atau membaca).

E. Metode dan media

1. Metode : Ceramah, diskusi, tanya jawab
2. Media : Leaflet, poster, lembar balik

F. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran	Waktu
Pembukaan	memberi salam dan menjelaskan tujuan penyuluhan	Mendengarkan	5 menit
Inti	Menyampaikan materi penyuluhan	Mendengarkan dan bertanya	20 menit
Penutup	Menyimpulkan materi dan evaluasi singkat	Menjawab pertanyaan	5 menit
Total			20 Menit

G. Evaluasi

1. Evaluasi terstruktur
 - a. Media dan tempat tersedia
 - b. Sasaran hadir sesuai rencana
2. Evaluasi proses
 - a. Sasaran aktif bertanya
 - b. Penyuluhan berjalan sesuai waktu
3. Evaluasi hasil
 - a. Sasaran mampu menjawab pertanyaan mengenai kebutuhan tidur
 - b. Sasaran memahami cara memenuhi kebutuhan tidur yang baik

H. Rencana tindak lanjut

Menganjurkan lansia untuk menerapkan pola tidur yang baik di rumah serta berkonsultasi ke petugas Kesehatan puskesmas jika mengalami gangguan tidur.

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 13 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dendry Ajeng Prabandari

NIM : P17250234066

Dosen Pembimbing : 1. Heru Wiratmoko, S.Kp. M.Kep
2. Gandes Widya Hendrawati S.Kep, Ns M.Kep

Judul : Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia
Dengan Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Pulung

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1	16 Desember 2025		Oleh Dosen Pembimbing (Heru Wiratmoko, S.Kp, M.Kep) ACC Judul KTI	
2	19 Desember 2025	I	Oleh Dosen Pembimbing (Heru Wiratmoko, S.Kp, M.Kep) 1. Latar belakang data justifikasi data terbaru 2. Rumusan masalah diberi tanda tanya 3. Tujuan umumnya sebaiknya seperti contoh: untuk mengetahui sebelum dan sesudah dilakukan edukasi	
3	30 Desember 2025	II III	Oleh Dosen Pembimbing (Heru Wiratmoko, S.Kp, M.Kep) 1. Hipotesis masuk bab 3 bukan bab 2 2. Titik dalam KTI tidak boleh di pont harus menggunakan nomor atau huruf abjad	
4	02 Januari 2026	III	Oleh Dosen Pembimbing (Heru Wiratmoko, S.Kp, M.Kep) 1. Kisi-Kisi, Jadwal aktivitas masuk ke bagian lampiran bukan ke bab 3 2. Kuesioner lansia dan penilaian masuk ke lampiran 3. Tambahkan Kriteria sampel (Lansia) 4. Hipotesis Tidak usah diberi	

			5. Tambahkan Leaflet	
5	09 Januari 2026	III	Oleh Dosen Pembimbing (Heru Wiratmoko, S.Kp, M.Kep) 1. Daftar Pustaka di referrensi 2. Kerangka Kerja Masuk BAB III Kerangka Konsep masuk BAB II	
6.	12 Januari 2026	I,II,III	Oleh Dosen Pembimbing (Heru Wiratmoko, S.Kp, M.Kep) ACC Proposal, Siap Ujian Proposal	
7.	4 Maret 2026	I, II, III	Oleh Dosen Penguji (Gandes Widya Hendrawati S.Kep,Ns M.Kep) 1. Nama Direktur depannya dikasih Plt 2. Spasi dibuat 1,5 3. Tanda Bab di buat Romawi 4. Definisi operasional yang bawah dihilangkan 5. Kerangka Kerjanya dibuat kolom manual	
8.	16 Maret 2026	I, II, III	Oleh Dosen Penguji (Gandes Widya Hendrawati S.Kep,Ns M.Kep) 1. Didalam Tabel 1 Spasi 2. Spasi 1,5 antar sumber dapus 3. Matriks di lengkapi 4. PQSI dibenahi 5. Setiap lampiran dibuat halaman baru	
9.	06 April 2026	I, II, III	Oleh Dosen Penguji (Gandes Widya Hendrawati S.Kep,Ns M.Kep) 1. Dibenahi Spasi 1 kolom 2. Total Skor Di Benahi 3. Leaflet dibenahi 4. ACC Proposal dilanjutkan Mengerjakan BAB IV, Penelitian, dan mengerjakan BAB V	
10.	14 April 2026	IV	Oleh Dosen Pembimbing (Heru Wiratmoko S.Kp, M.Kep) 1. Di benahi kolom tabel 2. Daftar Pustaka spasi 1	
11.	28 April 2026	IV	Oleh Dosen Pembimbing (Heru Wiratmoko S.Kp, M.Kep) 1. Dibenahi tabulasi data umum responden 2. Dibenahi Tujuan Khusus nya	

12.	05 Mei 202	IV, V	Oleh Dosen Pembimbing (Heru Wiratmoko S.Kp, M.Kep) 1. ACC Bab IV dan V Lanjut Seminar Hasil (Seminar Hasil)	
13.	08 Juni 2026	IV,V	Oleh Dosen Penguji (Gandes Widya Hendrawati S.Kep,Ns M.Kep) 1. Membenahi tabulasi data responden dan data umum serta data khusus 2. Tabel di beri sub bab	
14.	10 Juni 2026	V	Oleh Dosen Pembimbing (Heru Wiratmoko S.Kp, M.Kep) 1. Membenarkan Kesimpulan dan saran	
16.	11 Juni 2026	IV, V	Oleh Dosen Penguji (Gandes Widya Hendrawati S.Kep,Ns M.Kep) 1. Membenahi pada bab pembahasan 2. Persenan dalam tabel di hapus	
12.	12 Juni 2026	IV, V	Oleh Dosen Penguji (Gandes Widya Hendrawati S.Kep,Ns M.Kep) 1. ACC KTI	

Lampiran 14 Leaflet




KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DAN KAITANNYA DENGAN DIABETES MELITUS

Leaflet Edukasi Kesehatan
Untuk Lansia dan Keluarga

Penyusun:
DENDRY AJENG PRABANDARI
POLTEKKES KEMENKES MALANG
D3 KEPERAWATAN KAMPUS
KAB. PONOROGO

Pengertian Istirahat

Istirahat adalah keadaan relaksasi tubuh yang bertujuan untuk mengembalikan energi setelah melakukan aktivitas. Istirahat tidak selalu berarti tidur, tetapi dapat berupa kegiatan santai yang membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks.

Pengertian Tidur



Tidur adalah kondisi tidak sadar sementara yang memungkinkan tubuh melakukan proses pemulihan. Saat tidur, tubuh memperbaiki sel-sel yang rusak, menjaga fungsi otak, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Hubungan Tidur dengan Diabetes Melitus

Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi metabolisme tubuh. Kurang tidur dapat:

- menurunkan sensitivitas insulin
- meningkatkan kadar gula darah
- memperbesar risiko diabetes melitus

Oleh karena itu, tidur yang cukup sangat penting dalam pengendalian diabetes.



Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

- Usia: perubahan pola tidur alami
- Kondisi kesehatan: penyakit kronis
- Lingkungan: kebisingan, pencahayaan
- Stres dan kecemasan
- Gaya hidup: konsumsi kafein, kurang aktivitas



Kebutuhan Tidur pada Lansia



- Kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, dan penurunan kesehatan.
- tidur lebih ringan mudah terbangun di malam hari

"Berapa lama waktu tidur yang dibutuhkan oleh lansia?"

- Lansia umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar 5-7 jam per hari. Namun, kualitas tidur sering menurun karena:

Cara Memenuhi Kebutuhan Tidur Lansia

- Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari
- Hindari konsumsi kafein sebelum tidur
- Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang
- Lakukan aktivitas fisik ringan secara rutin
- Kelola stres dengan baik
- Yuk, jaga kualitas tidur dengan pola tidur teratur, lingkungan nyaman, dan mengurangi kebiasaan yang mengganggu tidur.

Penutup

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi lansia. Kualitas tidur yang baik dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit, termasuk diabetes melitus. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.



Terimakasih

Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**(CURRICULUM VITAE)**

Nama : Dendry Ajeng Prabandari
TTL : Nganjuk, 04 Juni 2003
Alamat : Ds. Cerme Rt/Rw 03/03 Kec. Pace, Kab. Nganjuk.
Nama Ayah : Totok Soetanto
Nama Ibu : Irianik Susilaningsih
No. Telp : 085732672076

Riwayat Pendidikan:

1. TK Pertiwi Cerme, Lulus Tahun 2010
2. SD Negeri Cerme 1, Lulus Tahun 2016
3. SMP Negeri 1 Loceret, Lulus Tahun 2019
4. SMK Kesehatan Satria Bhakti Nganjuk, Lulus Tahun 2022
5. Sedang Menyelesaikan Pendidikan Di Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi Diploma III Keperawatan Kampus VI Ponorogo Tahun 2025-2026