INFORMED CONSENT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara durasi tidur sehari-hari dengan tingkat kebugaran tubuh pada orang dewasa. Pengetahuan ini penting karena kebugaran yang baik sangat menentukan kualitas hidup dan produktivitas, sementara kurang tidur sering kali diabaikan sebagai faktor risiko penurunan kesehatan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada Bapak/Ibu/Saudara mengenai tingkat kebugaran tubuh Anda saat ini. Selain itu, penelitian ini bertujuan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya durasi tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan jantung dan stamina tubuh.

Oleh karena itu, kami mengharapkan Bapak/Ibu/Saudara untuk ikut serta dalam penelitian ini. Bila bersedia, peneliti akan melakukan wawancara singkat terkait pola tidur. Jika memenuhi persyaratan kesehatan (tensi dan nadi aman), Bapak/Ibu/Saudara akan diminta berjalan secepat mungkin (tetapi tidak berlari) selama 6 menit di lintasan datar yang telah disediakan. Anda diperbolehkan memperlambat jalan atau berhenti istirahat jika merasa lelah.

Prosedur ini tidak melibatkan tindakan invasif (seperti suntikan atau pengambilan darah). Risiko yang mungkin timbul adalah rasa lelah, napas sedikit terengah-engah, atau pegal ringan pada kaki setelah melakukan tes jalan. Risiko ini bersifat sementara dan akan hilang dengan istirahat. Peneliti akan memantau kondisi Anda sebelum, selama, dan sesudah tes untuk mencegah kelelahan berlebih.

Bila ada pertanyaan lebih lanjut, Bapak/Ibu/Saudara dapat menghubungi peneliti di nomor telepon: +62 851-6164-0414 (Raihan)

Bapak/ibu/saudara bebas untuk menolak ikut dalam penelitian ini. Bila bapak/ibu/saudara bersedia ikut dalam penelitian ini kami mohon untuk membubuhkan tanda tangan pada formulir persetujuan.

Serang, ... 20....

Muhammad Raihan Syauqi

Formulir persetujuan

Semua penjelasan di atas telah disampaikan kepada saya dan telah saya pahami. Dengan

Menandatangani formulir ini saya SETUJU untuk ikut dalam penelitian ini.

Nama peserta penelitian :

Tanda tangan :

Tanggal :

Kuesioner durasi tidur

Instruksi:

Kuesioner ini menanyakan tentang kapan Anda biasanya tidur. Kami ingin mendapatkan gambaran seakurat mungkin mengenai waktu kapan Anda biasanya pergi tidur dan bangun tidur. Mohon jawab berdasarkan “minggu rata-rata yang normal” baru-baru ini, bukan minggu di mana Anda bepergian, berlibur, atau mengalami situasi darurat keluarga. Terima kasih.

I. Identitas responden

Nomor: _____

Inisial / Nama: _____

Tempat, tanggal lahir: _____

Jenis Kelamin: Laki-laki / Perempuan

Pekerjaan: _____

II. Durasi tidur hari kerja

Definisi: Hari di mana Anda memiliki kewajiban bangun pagi untuk bekerja, sekolah, atau kuliah (Biasanya Senin – Jumat).

Pukul berapa biasanya Anda pergi tidur pada malam hari kerja?

Jawaban: _____ : _____ WIB

Pukul berapa biasanya Anda bangun tidur di pagi hari pada hari kerja?

Jawaban: _____ : _____ WIB

III. Durasi tidur hari libur

Definisi: Hari di mana Anda tidak memiliki kewajiban bangun pagi dan bisa tidur/bangun sesuka hati (Biasanya Sabtu – Minggu atau hari libur nasional).

Pukul berapa biasanya Anda pergi tidur pada malam menjelang hari libur?

Jawaban: _____ : _____ WIB

Pukul berapa biasanya Anda bangun tidur di pagi hari pada hari libur?

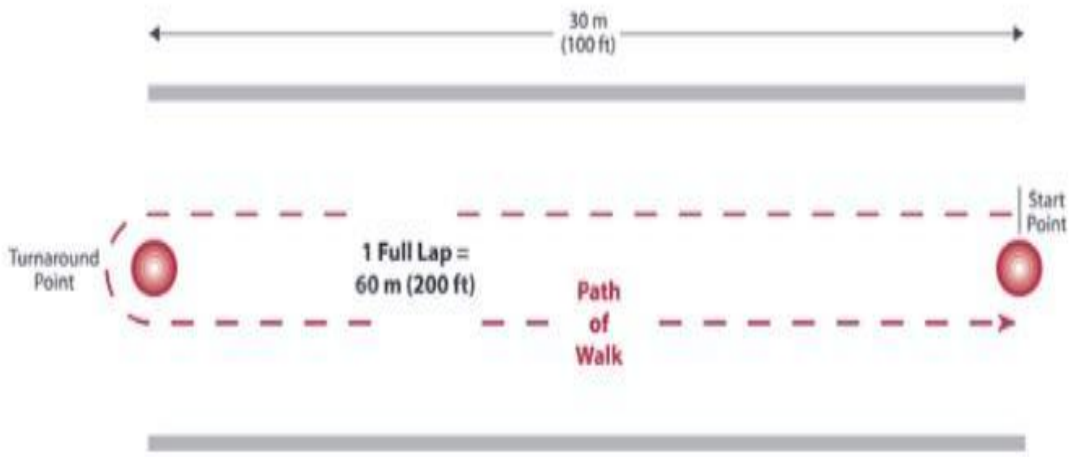
Jawaban: _____ : _____ WIB

Prosedur Pemeriksaan

A. Prosedur Tes Jalan 6 Menit

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan Six Minutes Walk Test atau Tes Jalan Enam Menit (TJ6M) dengan prosedur sebagai berikut :

1. Perlengkapan yang diperlukan :
    1. Tensimeter dan stetoskop
    2. Pulse oksimeter
    3. Meteran
    4. Lembar penilaian
2. Sebelum dilakukan prosedur TJ6M, dilakukan pengukuran dan pencatatan:
    1. Berat badan
    2. Tinggi badan
    3. Tekanan darah
    4. Nadi per menit
    5. Saturasi oksigen
    6. Skala Borg
3. Peserta diberi penjelasan dan contoh cara melakukan jalan pada lintasan.



Lintasan

4. Peserta berdiri dengan tumit pada garis start. Setelah diberi aba-aba, peserta mulai berjalan pada lintasan dengan kecepatan tercepat yang disanggupi selama enam menit, namun tidak diperbolehkan berlari.
5. Pasang stopwatch pada hitungan 6 menit dan mulai dinyalakan saat peserta mulai berjalan. Buat catatan pada kertas untuk menandai setiap putaran yang berhasil ditempuh.
6. Bila merasa lelah atau mulai sesak, peserta diperkenankan untuk berhenti sejenak namun harus tetap pada posisinya. Pada kondisi demikian peserta dapat memberi kode sehingga dapat diberikan kursi untuk duduk pada posisi berhenti. Apabila peserta meminta istirahat, stopwatch tetap dijalankan. Setelah rasa lelah atau sesak teratasi, peserta diminta melanjutkan lagi uji jalan nya hingga waktu 6 menit berakhir.
7. Setelah waktu 6 menit berakhir, peserta diminta berhenti berjalan, beri tanda pada tumit tempat berhenti.
8. Hitung dan catat jarak total jalan dari start hingga tanda berhenti.

9. Peserta diminta duduk, lalu segera diukur kembali:
    1. Tekanan darah
    2. Nadi per menit
    3. Saturasi Oksigen