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 SECARA SUKARELA untuk ikut dalam penelitian ini.

Nama peserta penelitian :

Tanda tangan :

Tanggal :