



# LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Kuesioner

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarakatuh

Dengan hormat,

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Nanda Amalia

NIM : 108120003

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap.

Bermaksud akan melakukan kegiatan penelitian sebagai rangkaian studi saya pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Tujuan penelitian ini adalah untuk untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap.

Untuk itu, peneliti mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan memberi jawaban sejujur-jujurnya atas pertanyaan yang diberikan. Kuesioner ini semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja tanpa maksud lain dan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti.

Atas bantuan dan peran dari adik-adik sekalian, peneliti ucapan terimakasih  
Wassalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarakatuh

Peneliti

Putri Nanda Amalia

Lampiran 2 *Informed Consent*

**INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : \_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_

Alamat : \_\_\_\_\_

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Putri Nanda Amalia

NIM : 108120003

Setelah mendapat penjelasan, saya menyatakan bersedia dengan sukarela menjadi responden dengan menjawab pertanyaan jujur, terhadap penelitian skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap”.

Jawaban yang saya berikan hanya untuk keperluan penelitian.

Demikian surat pernyataan ini saya buat.

Cilacap,

2024

Responden

Lampiran 3 Kuesioner

**KUESIONER KUALITAS TIDUR**

**Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah 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				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
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				
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?				

### Kisi - Kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1.	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
		2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
2.	Latensi Tidur	5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2	0 1

			3-4	2
			5-6	3
3.	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4.	Efisiensi Tidur Rumus :  Durasi Tidur/lama di tempat tidur) X 100%  *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1,3,4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5.	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6.	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7.	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7 Dengan hasil ukur:

- Baik :  $\leq 5$
- Buruk :  $> 5$



Lampiran 4 SOP

**PROSEDUR PELAKSANAAN DENGAN STANDAR OPERASIONAL  
PROSEDUR (SOP) SENAM LANSIA**

1. Peneliti menyiapkan alat dan bahan yang digunakan.
2. Peneliti mengucapkan salam sapa.
3. Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu.
4. Peneliti mengatur barisan lansia.
5. Peneliti melakukan pemanasan (warming up) dilakukan secara lambat dan hati-hati (selama 8 – 10 menit).
6. Peneliti memberikan contoh gerakan senam pada lansia, petugas dan lansia bersama-sama melakukan senam setelah selesai melakukan senam petugas melakukan senam pendinginan bersama – sama.
7. Gerakan senam di hentikan bila lansia merasa nyeri, tertekan di daerah dada, jantung berdebar, sesak nafas, mual, kepala pusing dan rasa lelah yang berlebihan.

Langkah-langkah pelaksanaan senam lansia, sebagai berikut:

NO.	Langkah gerakan	Gambar gerakan
1.	Jalan ditempat 2x8	

2.	Tepuk tangan 2x8	
3,	Tepuk jari 2x8	
4.	Jalin tangan 2x8	
5.	Silang ibu jari 2x8	
6.	Adu sisi kelingking 2x8	

7.	Adu sisi telunjuk 2x8	
8.	Ketuk pergelangan 2x8	
9.	Tekan jari-jari tangan 2x8	
10.	Buka dan mengepal jari tangan 2x8	
11.	Menepuk punggung tangan dan bahu 2x8	

12.	Menepuk bokong 2x8	
13.	Menepuk paha 2x8	
14.	Menepuk betis samping 2x8	
15.	Gerakan jongkok dan berdiri 2x8	
16.	Menepuk perut 2x8	
17.	Gerakan menjinjit 2x8	

Sumber: Youtube Astin Agustin

Lampiran 5 Surat Izin

**SURAT IZIN STUDI PENDAHULUAN**



DINAS KESEHATAN PENGENDALIAN PENDUDUK,  
DAN KELUARGA BERENCANA  
**PUSKESMAS BINANGUN**

Jl. Jenderal A. Yani No 15 Binangun Telp.0282. 5293429.  
Pos el: [uptpuskesmasbinangun@gmail.com](mailto:uptpuskesmasbinangun@gmail.com)

BINANGUN

Kode Pos 53281

Binangun, 30 Mei 2024

Nomor : 440 / 16.27  
Lamp. : -  
Perihal : Balasan Permohonan  
Ijin Survey Pendahuluan

Kepada Yth Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap  
Di  
Cilacap

Sehubungan dengan surat tanggal 18 April 2024 Perihal permohonan Ijin Survey Pendahuluan mahasiswa atas nama Putri Nanda Amalia, NIM : 108120003 dengan judul penelitian : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi, Pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan izin untuk pelaksanaan Penelitian tersebut di wilayah kerja Puskesmas Binangun untuk kepentingan akademik.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapan terimakasih.



NIP.199107042019022006

## SURAT IZIN PENELITIAN



**UNAIC**  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

FAKULTAS  
ILMU KESEHATAN

Jl. Germe No.24 Cilacap 53223  
Telp. (0282) 532975  
humas@universitasalirsyad.ac.id  
www.universitasalirsyad.ac.id

Nomor : 1568 / 200 / 03.3.1.3  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Cilacap, 31 Mei 2024

Kepada Yth.  
Kepala UOBF Puskesmas Binangun  
di -  
Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2023/2024 yaitu :

Nama : PUTRI NANDA AMALLIA  
NIM : 108120003  
Judul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sidaurip Kecamatan Binangun Cilacap

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan penelitian di UOBF Puskesmas Binangun.

Demikian permohonan kami, atas perhatian serta kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.



Lampiran 6 Tabulasi

**HASIL TEKANAN DARAH PRETEST**

No	Nama	Umur	Tekanan Darah	Sistolik	Kategori	Koding	Diastolik	Kategori	Koding
1	Ny. T	60 Tahun	140/80	140	Hipertensi Tahap I	1	80	Hipertensi Tahap I	1
2	Ny. R	60 Tahun	155/82	155	Hipertensi Tahap I	1	82	Hipertensi Tahap I	1
3	Ny. W	70 Tahun	182/103	182	Hipertensi Tahap II	2	103	Hipertensi Tahap II	2
4	Ny. S	70 Tahun	185/101	185	Hipertensi Tahap II	2	101	Hipertensi Tahap II	2
5	Ny. T	60 Tahun	141/82	141	Hipertensi Tahap I	1	82	Hipertensi Tahap I	1
6	Ny. S	70 Tahun	199/104	199	Hipertensi Tahap II	2	104	Hipertensi Tahap II	2
7	Ny. S	62 Tahun	190/85	190	Hipertensi Tahap II	2	85	Hipertensi Tahap I	1
8	Ny. S	65 Tahun	170/91	170	Hipertensi Tahap II	2	91	Hipertensi Tahap I	1
9	Ny. T	64 Tahun	189/103	189	Hipertensi Tahap II	2	103	Hipertensi Tahap II	2
10	Ny. W	68 Tahun	186/76	186	Hipertensi Tahap II	2	76	Hipertensi Tahap I	1
11	Ny. N	60 Tahun	205/103	205	Hipertensi Tahap II	2	103	Hipertensi Tahap II	2
12	Ny. J	80 Tahun	151/72	151	Hipertensi Tahap I	1	72	Hipertensi Tahap I	1
13	Ny. S	65 Tahun	140/80	140	Hipertensi Tahap I	1	80	Hipertensi Tahap I	1
14	Ny. S	67 Tahun	150/80	150	Hipertensi Tahap I	1	80	Hipertensi Tahap I	1
15	Ny. S	70 Tahun	190/80	190	Hipertensi Tahap II	2	80	Hipertensi Tahap I	1
16	Ny. N	68 Tahun	150/90	150	Hipertensi Tahap I	1	90	Hipertensi Tahap I	1
17	Ny. W	63 Tahun	146/76	146	Hipertensi Tahap I	1	76	Hipertensi Tahap I	1
18	Ny. R	66 Tahun	148/81	148	Hipertensi Tahap I	1	81	Hipertensi Tahap I	1
19	Ny. N	70 Tahun	145/68	145	Hipertensi Tahap I	1	68	Hipertensi Tahap I	1
20	Ny. C	70 Tahun	148/68	148	Hipertensi Tahap I	1	68	Hipertensi Tahap I	1

No	Nama	Umur	Tekanan Darah	Sistolik	Kategori	Koding	Diastolik	Kategori	Koding
21	Ny. W	70 Tahun	140/79	140	Hipertensi Tahap I	1	79	Hipertensi Tahap I	1
22	Ny. W	66 Tahun	140/70	140	Hipertensi Tahap I	1	70	Hipertensi Tahap I	1
23	Ny. S	67 Tahun	160/80	160	Hipertensi Tahap II	2	80	Hipertensi Tahap I	1
24	Ny. T	75 Tahun	150/80	150	Hipertensi Tahap I	1	80	Hipertensi Tahap I	1
25	Ny. R	65 Tahun	150/70	150	Hipertensi Tahap I	1	70	Hipertensi Tahap I	1
26	Ny. T	64 Tahun	160/70	160	Hipertensi Tahap II	2	70	Hipertensi Tahap I	1
27	Ny. S	75 Tahun	140/70	140	Hipertensi Tahap I	1	70	Hipertensi Tahap I	1
28	Ny. S	61 Tahun	140/70	140	Hipertensi Tahap I	1	70	Hipertensi Tahap I	1
29	Ny. S	76 Tahun	140/80	140	Hipertensi Tahap I	1	80	Hipertensi Tahap I	1
30	Ny. S	65 Tahun	176/102	176	Hipertensi Tahap II	2	102	Hipertensi Tahap II	2



## **HASIL TEKANAN DARAH POSTTEST**

No	Nama	Umur	Tekanan Darah	TD sistol	Kategori	koding	TD Diastol	kategori	koding
1	Ny. T	60 Tahun	130/60	130	Hipertensi tahap I	1	60	Hipertensi tahap I	1
2	Ny. R	60 Tahun	135/75	135	Hipertensi tahap I	1	75	Hipertensi tahap I	1
3	Ny. W	70 Tahun	160/92	160	Hipertensi tahap II	2	92	Hipertensi tahap I	1
4	Ny. S	70 Tahun	170/95	170	Hipertensi tahap II	2	95	Hipertensi tahap I	1
5	Ny. T	60 Tahun	135/77	135	Hipertensi tahap I	1	77	Hipertensi tahap I	1
6	Ny. S	70 Tahun	170/95	170	Hipertensi tahap II	2	95	Hipertensi tahap I	1
7	Ny. S	62 Tahun	182/77	182	Hipertensi tahap II	2	77	Hipertensi tahap I	1
8	Ny. S	65 Tahun	159/82	159	Hipertensi tahap I	1	82	Hipertensi tahap I	1
9	Ny. T	64 Tahun	177/89	177	Hipertensi tahap II	2	89	Hipertensi tahap I	1
10	Ny. W	68 Tahun	151/56	151	Hipertensi tahap I	1	56	Hipertensi tahap I	1
11	Ny. N	60 Tahun	185/97	185	Hipertensi tahap II	2	97	Hipertensi tahap I	1
12	Ny. J	80 Tahun	135/62	135	Hipertensi tahap I	1	62	Hipertensi tahap I	1
13	Ny. S	65 Tahun	132/61	132	Hipertensi tahap I	1	61	Hipertensi tahap I	1
14	Ny. S	67 Tahun	137/70	137	Hipertensi tahap I	1	70	Hipertensi tahap I	1
15	Ny. S	70 Tahun	175/70	175	Hipertensi tahap II	2	70	Hipertensi tahap I	1
16	Ny. N	68 Tahun	136/68	136	Hipertensi tahap I	1	68	Hipertensi tahap I	1
17	Ny. W	63 Tahun	130/75	130	Hipertensi tahap I	1	75	Hipertensi tahap I	1
18	Ny. R	66 Tahun	129/72	129	Hipertensi tahap I	1	72	Hipertensi tahap I	1
19	Ny. N	70 Tahun	138/72	138	Hipertensi tahap I	1	72	Hipertensi tahap I	1
20	Ny. C	70 Tahun	130/81	130	Hipertensi tahap I	1	81	Hipertensi tahap I	1
21	Ny. W	70 Tahun	139/89	139	Hipertensi tahap I	1	89	Hipertensi tahap I	1

No	Nama	Umur	Tekanan Darah	Sistolik	Kategori	Koding	Diastolik	Kategori	Koding
22	Ny. W	66 Tahun	136/68	136	Hipertensi tahap I	1	68	Hipertensi tahap I	1
23	Ny. S	67 Tahun	152/78	152	Hipertensi tahap I	1	78	Hipertensi tahap I	1
24	Ny. T	75 Tahun	143/60	143	Hipertensi tahap I	1	60	Hipertensi tahap I	1
25	Ny. R	65 Tahun	131/62	131	Hipertensi tahap I	1	62	Hipertensi tahap I	1
26	Ny. T	64 Tahun	142/53	142	Hipertensi tahap I	1	53	Hipertensi tahap I	1
27	Ny. S	75 Tahun	129/56	129	Hipertensi tahap I	1	56	Hipertensi tahap I	1
28	Ny. S	61 Tahun	139/65	139	Hipertensi tahap I	1	65	Hipertensi tahap I	1
29	Ny. S	76 Tahun	135/65	135	Hipertensi tahap I	1	65	Hipertensi tahap I	1
30	Ny. S	65 Tahun	150/72	150	Hipertensi tahap I	1	72	Hipertensi tahap I	1



Lampiran 7 Skoring Kuesioner

**HASIL SKOR KUALITAS TIDUR PRETEST**

No	Nama	Umur	Skor Kualitas Tidur Pretest							Jumlah	Kategori	Koding
			1	2	3	4	5	6	7			
1	Ny. T	60 Tahun	1	0	1	0	1	0	3	6	Buruk	2
2	Ny. R	60 Tahun	1	0	0	0	1	0	3	5	Baik	1
3	Ny. W	70 Tahun	0	0	0	0	3	0	5	8	Buruk	2
4	Ny. S	70 Tahun	1	0	0	0	1	0	3	5	Baik	1
5	Ny. T	60 Tahun	1	0	2	0	1	0	2	6	Buruk	2
6	Ny. S	70 Tahun	0	0	0	0	0	0	0	0	Baik	1
7	Ny. S	62 Tahun	0	0	1	0	1	0	6	8	Buruk	2
8	Ny. S	65 Tahun	0	0	0	0	1	0	2	3	Baik	1
9	Ny. T	64 Tahun	1	3	3	0	1	0	0	8	Buruk	2
10	Ny. W	68 Tahun	1	3	1	0	1	0	6	12	Buruk	2
11	Ny. N	60 Tahun	0	8	0	0	1	0	2	11	Buruk	2
12	Ny. J	80 Tahun	0	0	0	0	1	0	6	7	Buruk	2
13	Ny. S	65 Tahun	1	0	1	0	1	0	4	7	Buruk	2
14	Ny. S	67 Tahun	1	0	1	0	1	0	3	6	Buruk	2
15	Ny. S	70 Tahun	0	2	1	0	1	0	5	9	Buruk	2
16	Ny. N	68 Tahun	0	2	0	0	1	0	3	6	Buruk	2
17	Ny. W	63 Tahun	1	2	1	0	1	0	0	5	Baik	1
18	Ny. R	66 Tahun	1	5	1	0	1	0	2	10	Buruk	2
19	Ny. N	70 Tahun	1	6	0	0	1	0	2	10	Buruk	2
20	Ny. C	70 Tahun	0	0	0	0	1	0	5	6	Buruk	2
21	Ny. W	70 Tahun	1	6	1	0	1	0	8	17	Buruk	2
22	Ny. W	66 Tahun	1	3	1	0	2	0	3	10	Buruk	2
23	Ny. S	67 Tahun	1	0	1	0	2	0	5	9	Buruk	2
24	Ny. T	75 Tahun	0	5	1	3	1	0	0	10	Buruk	2
25	Ny. R	65 Tahun	0	3	1	0	2	0	5	11	Buruk	2
26	Ny. T	64 Tahun	1	5	1	0	2	0	0	9	Buruk	2
27	Ny. S	75 Tahun	0	3	1	0	1	0	2	7	Buruk	2
28	Ny. S	61 Tahun	1	5	2	1	3	0	3	15	Buruk	2
29	Ny. S	76 Tahun	1	2	1	0	2	0	5	11	Buruk	2
30	Ny. S	65 Tahun	0	0	0	0	1	0	2	3	Baik	1

**HASIL SKOR KUALITAS TIDUR POSTTEST**

No	Nama	Umur	Skor Kualitas Tidur Posttest							Jumlah	Kategori	Koding
			1	2	3	4	5	6	7			
1	Ny. T	60 Tahun	0	0	0	0	2	0	0	2	Baik	1
2	Ny. R	60 Tahun	1	0	0	1	0	0	2	4	Baik	1
3	Ny. W	70 Tahun	0	0	0	0	2	0	5	7	Buruk	2
4	Ny. S	70 Tahun	0	2	1	0	0	0	0	3	Baik	1
5	Ny. T	60 Tahun	1	0	0	1	1	0	2	5	Baik	1
6	Ny. S	70 Tahun	0	2	0	0	1	0	0	3	Baik	1
7	Ny. S	62 Tahun	1	2	1	0	0	0	2	6	Buruk	2
8	Ny. S	65 Tahun	1	0	1	0	0	0	0	2	Baik	1
9	Ny. T	64 Tahun	1	0	2	0	3	0	0	6	Buruk	2
10	Ny. W	68 Tahun	2	3	0	0	0	0	0	5	Baik	1
11	Ny. N	60 Tahun	1	0	1	0	3	0	0	5	Baik	1
12	Ny. J	80 Tahun	0	3	0	0	0	0	0	3	Baik	1
13	Ny. S	65 Tahun	2	2	1	0	0	0	0	5	Baik	1
14	Ny. S	67 Tahun	0	0	0	0	3	0	3	6	Buruk	2
15	Ny. S	70 Tahun	2	0	0	0	1	0	0	3	Baik	1
16	Ny. N	68 Tahun	2	2	0	0	0	0	0	4	Baik	1
17	Ny. W	63 Tahun	1	2	0	0	0	0	0	3	Baik	1
18	Ny. R	66 Tahun	1	0	1	0	1	0	2	5	Baik	1
19	Ny. N	70 Tahun	0	0	0	0	2	0	0	2	Baik	1
20	Ny. C	70 Tahun	1	3	1	0	0	0	0	5	Baik	1
21	Ny. W	70 Tahun	2	3	2	0	1	0	0	8	Buruk	2
22	Ny. W	66 Tahun	1	2	1	0	0	0	0	4	Baik	1
23	Ny. S	67 Tahun	0	0	2	0	1	0	0	3	Baik	1
24	Ny. T	75 Tahun	0	3	0	0	1	0	0	4	Baik	1
25	Ny. R	65 Tahun	0	0	0	0	4	0	0	4	Baik	1
26	Ny. T	64 Tahun	1	2	1	0	2	0	0	6	Buruk	2
27	Ny. S	75 Tahun	0	2	1	0	1	0	0	4	Baik	1
28	Ny. S	61 Tahun	0	0	2	0	3	0	0	5	Baik	1
29	Ny. S	76 Tahun	1	2	0	0	2	0	0	5	Baik	1
30	Ny. S	65 Tahun	0	0	0	0	0	0	2	2	Baik	1

## Lampiran 8 Output SPSS

### HASIL DISTRIBUSI FREKUENSI

#### Frequencies

##### Statistics

Usia lansia

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		67.07
Median		66.50
Mode		70
Std. Deviation		5.092
Minimum		60
Maximum		80

##### TD pretest sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensi tahap I	18	60.0	60.0	60.0
	hipertensi tahap II	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

##### TD pretest diastolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	hipertensi tahap I	24	80.0	80.0	80.0
	hipertensi tahap II	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

##### TD posttest sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensi tahap I	23	76.7	76.7	76.7
	hipertensi tahap II	7	23.3	23.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

##### TD posttest diastolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	hipertensi tahap I	30	100.0	100.0	100.0

##### skor kualitas tidur prettest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	6	20.0	20.0	20.0
	Buruk	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

##### skor kualitas tidur posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	24	80.0	80.0	80.0
	Buruk	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	df	Sig.	Statistic	Shapiro-Wilk
TD diastol pretest	.237	30	.000	.843	30
TD diastol posttest	.230	30	.000	.839	30

a. Lilliefors Significance Correction

## Wilcoxon Signed Ranks Test

### Test Statistics<sup>a</sup>

TD diastol  
posttest - TD  
diastol pretest

Z	-4.784 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Test Statistics<sup>a</sup>

Posttest skor  
kualitas tidur -  
Pretest skor  
kualitas tidur

Z	-4.415 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

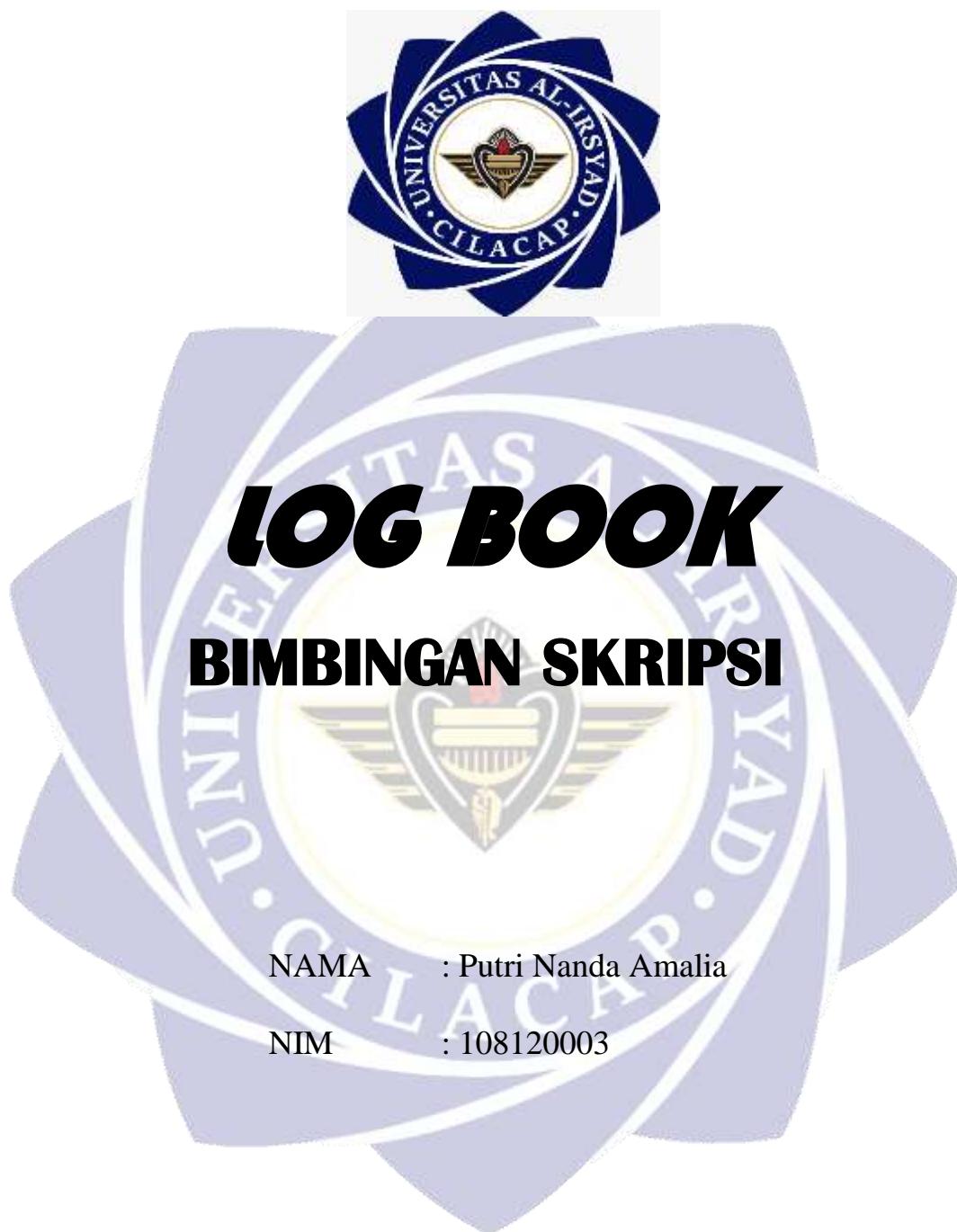
a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Lampiran 9 Dokumentasi



Lampiran 10 Lembar Konsul Skripsi



NAMA : Putri Nanda Amalia

NIM : 108120003

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

**TAHUN AKADEMIK 2023-2024**

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa  
NIM  
Judul Skripsi

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	23/4/4	Bab I (B) dipelajari Bab II cakupan yg dipelajari Bab III uji prasmanan Bab IV di patahan  Kesimpulan dipelajari	J.

Pembimbing,

(\_\_\_\_\_)

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa :  
NIM :  
Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
		<p>Bab III</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pengantar</li><li>- Tujuan dan kerja binaan</li><li>- Metode penelitian</li><li>- Analisis dan</li><li>- kesimpulan dkk.</li></ul>	✓

Pembimbing,

( \_\_\_\_\_ )

### LEMBAR KONSULTASI

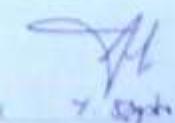
Nama Mahasiswa

NIM

Judul Skripsi

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	12-3-2029	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cek kembali berapa kali saran lama dilakukan</li><li>- sum-SOP → pertanyaan TD → saran lama</li><li>- definisi operasional dipertahankan</li><li>- prosedur pengumpulan data disesuaikan</li><li>- tpt wilcoxon di lengkap</li></ul>	

Pembimbing



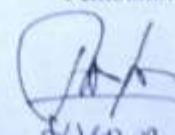
Y. Syah

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa  
NIM  
Judul Skripsi

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	27-3-2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambah alih-alih yg lama yg alih perbaikan fisik pd cardivascular yg normal tt.</li> <li>- Tambah alih-alih yg bagaimana HT sebabkan pengembangan karditis Hr.</li> <li>- What logi yg penilaian Ambien → apakah coronary ada hubungan dg nilai 0,000?</li> <li>- Penilaian Masa dkk karn Htlc ada hubungan dg adanya dilatasi yang penilaian "posti" yg kapasitasnya.</li> <li>- persi tipe blnntt.</li> <li>- Spajahan mencahi penilaian SL yg lain yg pembording hasil.</li> </ul>	

Pembimbing.



( S. M. P )

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa  
NIM  
Judul Skripsi

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	19-9-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pembahasan dan diskusi mengenai hasil survei</li> <li>- Tabel :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• jumlah orang liburan &amp;</li> <li>• tujuan</li> <li>• perbedaan dan perbedaan yg perbedaan antara manakah</li> </ul> </li> <li>- Bab II</li> <li>- Pembahasan sifat-sifat, teknik dan teknologi pengolahan, pengaruh dan penyebab.</li> <li>- Pembahasan kesiagaan konsep</li> </ul>	

Pembimbing,

( \_\_\_\_\_ )

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa

NIM

Judul Skripsi

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	8-5-2024	- Bab I acu - Bab II - memambah tni tgj SL → KT + TD. - Bab III → silakan nisja - Vontul lengkap.	P*
	13-5-2024	- acu yg proposal	P

Pembimbing

A.Y  
SMP

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa  
NIM  
Judul Skripsi

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	20-8-2024	- tambihle jembor terwng - pasifku teknologi informasi lantai.	

Pembimbing,

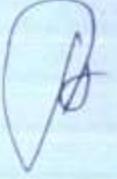
( \_\_\_\_\_ )

## LEMBAR KONSULTASI

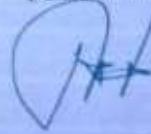
Nama Mahasiswa

NIM

Judul Skripsi

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	9-7-2024	<p>- Pertambahan tgl 4.2 → termasuk</p> <p>- " tgl 4.4.</p> <p>Pre-post diambil pu...</p> <p>" " diajtol pu...</p> <p>terpisah yg.</p> <p>- Lanjut pembahasan</p>	

Pembimbing,

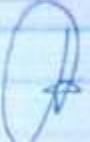


## LEMBAR KONSULTASI

### Nama Mahasiswa

NUM

Judul Skripsi

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	15-7-2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ari wj. hant</li> <li>- konsul kerjap</li> </ul>	

### Pembubbing.

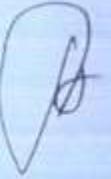
(P)

## LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa

NIM

Judul Skripsi

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	5-7-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pembahasan tahl 4.2 → turunkan</li><li>- " tahl 4.4.</li><li>Pre-partisi <del>siap</del> pu....</li><li>" " diajtol pu....</li><li>terpisah ya.</li><li>- Lanjut pembahasan</li></ul>	

Pembimbing,

