

Lampiran 1 lembar permohonan menjadi responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarakatuh

Dengan hormat,

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Deni Bagus Panuntun

NIM : 108120024

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Peserta Posbindu Desa Tajug Kecamatan Karangmoncol

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 “Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Peserta Pos Bina Terpadu (Posbindu) Desa Tajug Kecamatan Karangmoncol”

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 ucapkan terimakasih
Wassalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarakatuh

Peneliti

Deni Bagus Panuntun

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 : Deni Bagus Panuntun

NIM : 108120024

Setelah mendapat penjelasan, saya menyatakan bersedia dengan sukarela menjadi responden dengan menjawab pertanyaan jujur, terhadap penelitian skripsi yang berjudul " Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Peserta Pos Bina Terpadu (Posbindu) Desa Tajug Kecamatan Karangmoncol" Jawaban yang saya berikan hanya untuk keperluan penelitian.

Demikian surat pernyataan ini saya buat.

Cilacap,-/-/2024

Responden

Lampiran 3 Data Diri Responden

DATA DIRI RESPONDEN

Petunjuk pengisian kuesioner :

- a. Isilah identitas pada kolom yang disediakan
- b. Silahkan membaca dan memahami setiap pertanyaan dalam kuesioner ini dengan teliti
- c. Tidak ada jawaban benar atau salah, karena ini bukan tes dan tidak akan berpengaruh terhadap nilai yang anda peroleh

Data Diri Responden		
1.	Kode Responden	:
2.	Nama	:
3.	Jenis kelamin	: Laki-laki/Perempuan (coret yang tidak perlu)
4.	Usia	: _____ tahun
5.	alamat	
6.	Nomor yang bisa dihubungi	

Lampiran 4 Kuisioner Kualitas Tidur

Kuisioner A

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

DATA UMUM

Usia :

jenis kelamin :

BB :

TB :

1. Pada pukul berapa anda biasanya tidur dimalam hari ?
2. Berapa lama yang anda perlukan untuk dapat mulai tidur setiap malam ?
 - a. ≤ 15 menit
 - b. 16-30 menit
 - c. 31-60 menit
 - d. ≥ 60 menit
3. Jam berapa biasanya anda bangun dipagi hari ?
4. Berapa jam lama tidur anda pada malam hari?
 - a. > 7 jam
 - b. 6-7 jam
 - c. 5-6 jam
 - d. < 5 jam

5	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	$\geq 3x$ seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				

	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?				

6. Seberapa lama anda mengkonsumsi obat tidur untuk membantu anda tidur ?

- a. 0
- b. 1-2x
- c. 3-4x
- d. 5-6x

7. Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas?

- a. 0
- b. <1

c. 1-2

d. >3

8. Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?

a. Sangat baik

b. Cukup baik

c. Cukup buruk

d. Sangat buruk

9. Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?

a. Tidak ada masalah

b. Hanya masalah kecil

c. Masalah sedang

d. Masalah besar

Lampiran 5 Kuisioner Tingkat Stres

Kuisioner B

KUESIONER TINGKAT STRES DASS 42

Keterangan Penilain :

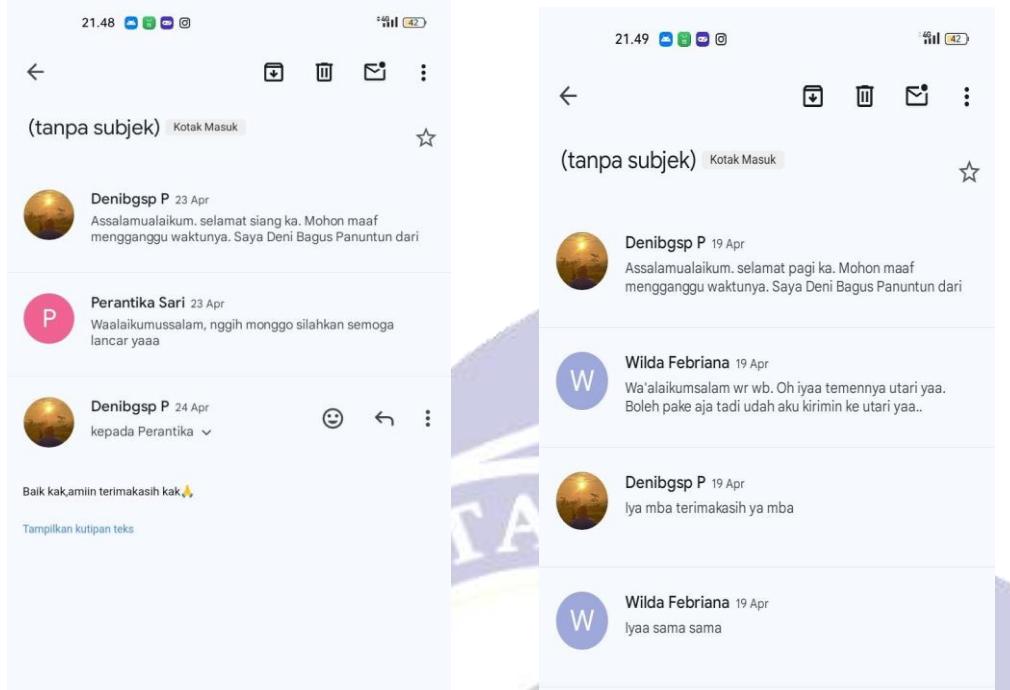
1. 0 (tidak pernah) : pernyataan tidak pernah jika anda tidak pernah mengalami
2. 1 (jarang) : pernyataan jarang jika anda jarang melakukan
3. 2 (sering) : pernyataan sering jika anda hampir sering melakukan
4. 3 (selalu) : pernyataan selalu jika anda merasakan hal tersebut setiap hari

No	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal kecil				
2.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3.	Kesulitan untuk relaksasi atau bersantai				
4.	Mudah merasa kesal				
5.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Tidak sabar				
7.	Mudah tersinggung				
8.	Sulit untuk beristirahat				
9.	Mudah marah				
10.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11.	Sulit mentoleransi ganguan-gangguan terhadap hal yang sering dilakukan				
12.	Berada pada keadaan tegang				
13.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan				
14.	Mudah gelisah				

Indikator stres :

1. Normal = 0-14
2. Ringan = 15-18
3. Sedang = 19-25
4. Berat = 26-33
5. Sangat berat = ≥ 34

Lampiran 6 Permohonan izin kuisioner



Lampiran 7 Dokumentasi





Lampiran 8 Tabulasi

No	Nama	Umur	JK	TD Tinggi	kualitas tidur	Tingkat Stres
1	Ny R	62	P	3	3	3
2	Ny T	62	P	2	1	3
3	Ny S	60	P	2	2	3
4	Ny Y	58	P	2	1	3
5	Ny W	63	P	2	2	3
6	Ny W	60	P	2	2	3
7	Ny A	59	P	3	3	3
8	Ny S	61	P	2	2	3
9	Ny T	62	P	2	2	3
10	Ny K	60	P	3	2	4
11	Tn N	87	L	3	1	3
12	Ny R	56	P	3	2	3
13	Tn Y	60	L	2	2	2
14	Tn M	70	L	2	1	2
15	Ny T	60	P	2	1	2
16	Ny T	68	P	2	2	3
17	Tn S	70	L	2	3	3
18	Ny H	64	P	2	2	4

19	Ny S	60	P	3	3	3
20	Tn D	64	L	3	2	3
21	Ny N	80	P	3	2	4
22	Ny W	80	P	2	2	3
23	Tn W	75	L	3	2	3
24	Ny W	74	P	2	2	3
25	Tn S	51	L	2	2	3
26	Tn R	60	L	2	1	3
27	Ny K	59	P	3	2	4
28	Ny M	63	P	3	3	4
29	Ny T	65	P	3	3	4
30	Ny R	70	P	3	1	4
31	Tn S	67	L	3	3	3
32	Tn A	62	L	3	2	3
33	Ny S	60	P	3	3	3
34	Ny K	62	P	3	2	3
35	Ny S	58	P	3	3	3
36	Ny S	59	P	2	2	4
37	Tn J	70	L	2	2	3
38	Ny K	60	P	3	2	4
39	Ny S	60	P	2	2	3
40	Ny A	72	P	2	3	3
41	Ny M	68	P	2	2	3
42	Ny T	80	P	2	3	3
43	Ny D	75	P	3	2	4
44	Ny A	60	P	3	2	3
45	Ny L	84	P	2	2	3
46	Ny A	62	P	2	1	4
47	Ny J	65	P	2	2	3
48	Ny M	60	P	2	1	3
49	Ny S	69	P	2	2	2
50	Ny R	59	P	2	1	2

Lampiran 9 SPSS

Correlations						
			tekanan_dara h_tinggi	kualitas_tidur	stres	
Spearman's rho	tekanan_darah_tinggi	Correlation Coefficient	1.000	.350*	.400**	
		Sig. (2-tailed)	.	.013	.004	
		N	50	50	50	
	kualitas_tidur	Correlation Coefficient	.350*	1.000	.144	
		Sig. (2-tailed)	.013	.	.320	
		N	50	50	50	
	stres	Correlation Coefficient	.400**	.144	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.004	.320	.	
		N	50	50	50	
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).						
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).						

tekanan_darah_tinggi					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Vali d	tekanan darah sedang	29	58.0	58.0	58.0
	tekanan darah berat	21	42.0	42.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

kualitas_tidur					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Vali d	baik	10	20.0	20.0	20.0
	ringan	29	58.0	58.0	78.0
	sedang	11	22.0	22.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

stres					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	5	10.0	10.0	10.0
	sedang	34	68.0	68.0	78.0
	berat	11	22.0	22.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

