



LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengantar Survey Pendahuluan



**PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN
PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA**

Jalan Jenderal Gatot Subroto Nomor 26 Sidanegara, Cilacap Tengah, Cilacap, Jawa Tengah 53223
Telepon (0282) 534078 Faksimile (0282) 535950
Pos-el : dinkescilacap@yahoo.com, Laman : www.dinkesppkb.cilapkab.go.id

Cilacap, 28 April 2025

Nomor : 400.7.22/703/16
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : **Pengantar Survey Pendahuluan**

Yth. Kepala Puskesmas Cilacap Utara I

di -
CILACAP

Berkenaan dengan surat dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap nomor 1013/280.1/03.3.1.3 tanggal 15 April 2025 perihal Ijin Survey Pendahuluan, maka dengan ini diharapkan kepada Saudara untuk dapat membantu pada pelaksanaan Survey Pendahuluan tersebut dengan judul "Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I".

Adapun Mahasiswa yang melakukan Survey Pendahuluan tersebut adalah :

Nama : ZULVIKA SYAIFAH
NIM : 31121241038
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap
Penanggung Jawab : Sohimah, S.T., Bdn., M.Keb

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Survey Pendahuluan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketenangan dan ketertiban masyarakat / Pemerintah.
2. Sebelum melaksanakan Survey Pendahuluan langsung kepada responden, harus terlebih dahulu melaporkan kepada Kepala Instansi / Wilayah (Camat / Kepala Desa / Kepala Kelurahan) setempat.
3. Setelah Survey Pendahuluan selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap.
4. Apabila dalam jangka waktu tertentu hasil Survey Pendahuluan belum dikirim ke Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, maka kepada Penanggung jawab / Pimpinan Lembaga Pendidikan yang bersangkutan berkewajiban mengirimkan hasil Survey Pendahuluan tersebut diatas.
5. Surat Rekomendasi pelaksanaan Survey Pendahuluan ini berlaku mulai dari tanggal 24 April s/d 24 Juni 2025

Plt. KEPALA DINAS KESEHATAN
PENGENDALIAN PENDUDUK DAN
KELUARGA BERENCANA
KABUPATEN CILACAP



FERRY ADHI DHARMA, S.T., M.Si

Pembina Tk.I

NIP. 19770209 200312 1 006

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap;
2. Yang bersangkutan;

Lampiran 1 Surat Pengantar Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN
PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA**

Jalan Jenderal Gatot Subroto Nomor 26 Sidanegara, Cilacap Tengah, Cilacap, Jawa Tengah 53223
Telepon (0282) 534078 Faksimile (0282) 535950
Pos el : dinkescilacap@yahoo.com, Laman : <http://www.dinkes.cilapkab.go.id>

Cilacap, 19 Juni 2025

Nomor : 400.7.22/1173/16
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : **Pengantar Penelitian**

Yth. Kepala Puskesmas Cilacap Utara I

di-
CILACAP

Berkenaan dengan surat dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas AI-Irsyad Cilacap nomor 1632/280.2/03.3.1.3 tanggal 03 Juni 2025 perihal Ijin Penelitian, maka dengan ini diharapkan kepada Saudara untuk dapat membantu pada pelaksanaan penelitian tersebut dengan judul "Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara I".

Adapun Mahasiswa yang melakukan Penelitian tersebut adalah :

Nama : ZULVIKA SYAIFAH
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas AI-Irsyad Cilacap
Alamat : Jl.Cerme No.24 - Cilacap
Penanggung Jawab : Sohimah,S.ST.,Bdn.,M.Keb
Lokasi Penelitian : Puskesmas Cilacap Utara I

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketenangan dan ketertiban masyarakat / Pemerintah.
2. Sebelum melaksanakan Penelitian langsung kepada responden, harus terlebih dahulu melaporkan kepada Kepala Instansi / Wilayah (Camat / Kepala Desa / Kepala Kelurahan) setempat.
3. Setelah Penelitian selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap.
4. Apabila dalam jangka waktu tertentu hasil Penelitian belum dikirim ke Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, maka kepada Penanggung jawab / Pimpinan Lembaga Pendidikan yang bersangkutan berkewajiban mengirimkan hasil penelitian tersebut diatas.
5. Surat Rekomendasi pelaksanaan Penelitian ini berlaku mulai dari tanggal 16 Juni s/d 16 Agustus 2025.

Demikian, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

**Pit. KEPALA DINAS KESEHATAN
PENGENDALIAN PENDUDUK DAN
KELUARGA BERENCANA
KABUPATEN CILACAP**



FERRY ADHI DHARMA, S.T., M.Si

Pembina Tk. I/IVb

NIP. 19770209 200312 1 006

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al'Irsyad Cilacap;
2. Yang bersangkutan;

Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap maka yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ZULVIKA SYAIFAH
NIM : 31121241038
Alamat : Jl. Karangkamulyan RT 02/RW 04 No. 25
Kel. Tegalkamulyan, Kec. Cilacap Selatan
No. HP : 0822-1807-8801
Judul Penelitian : Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Cilacap Utara 1

Bermaksud akan melakukan kegiatan penelitian sebagai rangkaian studi saya Program S-1 Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap. Dalam penelitian ini, peneliti tidak bekerja sendiri melainkan dibantu oleh asisten penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi.

Peneliti mohon kesediaan Bpk/Ibu/Sdr/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya atas pernyataan yang kami berikan. Tindakan ini semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja tanpa maksud lain dan akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti.

Demikian penjelasan saya sampaikan, atas bantuan, dukungan dan kesediaan Ibu, peneliti ucapkan terima kasih.

Peneliti

ZULVIKA SYAIFAH

NIM. 31121241038

Lembar 3 Persetujuan Menjadi Responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : ZULVIKA SYAIFAH

NIM : 31121241038

Untuk mengisi daftar pertanyaan penelitian yang diajukan oleh mahasiswa Program Studi S-I Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan kami buat.

Cilacap, 2025

Responden

Lampiran 4 Lembar-Lembar Kuesioner

KUESIONER A
POLA MAKAN PASIEN HIPERTENSI

No. Responden :

Inisial Nama :

Petunjuk Pengisian: Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda dan ceklist (√) pada kolom.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah anda makan sayuran ≥ 3 kali dalam seminggu ?		
2	Apakah anda makan buah-buahan ≥ 3 kali dalam seminggu ?		
3	Apakah anda makan makanan yang diasinkan (ikan asin, udang kering) < 3 kali dalam seminggu ?		
4	Apakah anda mengkonsumsi minuman yang berkafein < 3 kali dalam seminggu ?		
5	Apakah anda makan makanan di luar rumah (cepat saji) < 3 kali dalam seminggu ?		
6	Apakah anda makan makanan gorengan < 3 kali dalam seminggu ?		
7	Apakah anda makan daging < 3 kali dalam seminggu ?		
8	Apakah anda makan makanan berlemak tinggi (misalnya: bersantan, jeroan) < 3 kali dalam seminggu ?		

Sumber: Syafriani *et al.* (2022)

KUESIONER B

POLA TIDUR

No. Responden :

Inisial Nama :

Petunjuk Pengisian: Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda dan ceklist (✓) pada kolom.

Keterangan :

1. Selalu (dilakukan setiap hari)
2. Sering (dilakukan setidaknya 4-6 kali dalam seminggu)
3. Jarang (dilakukan setidaknya 1-3 kali dalam seminggu)
4. Tidak Pernah (tidak pernah dilakukan)

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
A.	Kualitas Tidur				
1	Saya puas dengan tidur saya				
2	Merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur				
3	Kurang puas dengan tidur saya				
4	Tidur saya sangat pulas dan nyenyak				
B.	Latensi tidur				
5	Terbiasa menghabiskan waktu di tempat tidur				

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
6	Kesulitan untuk memulai tidur				
7	Saya mudah memulai tidur				
C	Durasi Tidur				
8	Tidur selama 6 jam semalam				
D.	Kebiasaan Tidur				
9	Biasa terbangun lebih awal/dini hari				
10	Tidur malam tidak lebih dari jam 22.00				
11	Jadwal jam tidur sampai bangun tidak teratur				
E.	Gangguan Tidur				
12	Tiba-tiba terbangun pada malam hari				
13	Merasa segar di siang hari				
14	Merasa ngantuk di siang hari				
15	Mendapat mimpi buruk				
16	Terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi				
17	Badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur				
18	Tidur di malam hari tidak mengalami gangguan apapun				
19	Sakit kepala di siang hari				
20	Menggunakan obat tidur				

Sumber: Setiawati (2021)

KUSIONER C
AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA

Petunjuk Pengisian kusioner :

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan teliti, untuk lansia yang tidak bisa membaca dan menulis bisa dibacakan oleh peneliti atau keluarga.
2. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur menurut pendapat anda sendiri.
3. Lengkapi keisioner di bawah ini dengan melingkari jawaban yang sesuai dengan aktivitas anda.

Keterangan :

Untuk pernyataan degan pilihan jawaban

Tidak pernah : Jika dalam 1 minggu terakhir Anda tidak pernah melakukan kegiatan tersebut

Jarang : Jika Anda jarang melakukan kegiatan tersebut (hanya melakukan 1 sampai 2 hari dalam 1 minggu)

Kadang : Jika Anda kadang-kadang melakukan kegiatan tersebut tersebut (3 sampai 4 kali dalam 1 minggu)

Sering : Jika Anda sering melakukan kegiatan tersebut (5 sampai kali dalam 1 minggu)

Untuk pernyataan degan pilihan jawaban

Ya : Jika 1 minggu terakhir Anda dapat melakukan kegiatan tersebut

Tidak : Jika dalam 1 minggu terakhir Anda tidak dapat melakukan kegiatan tersebut

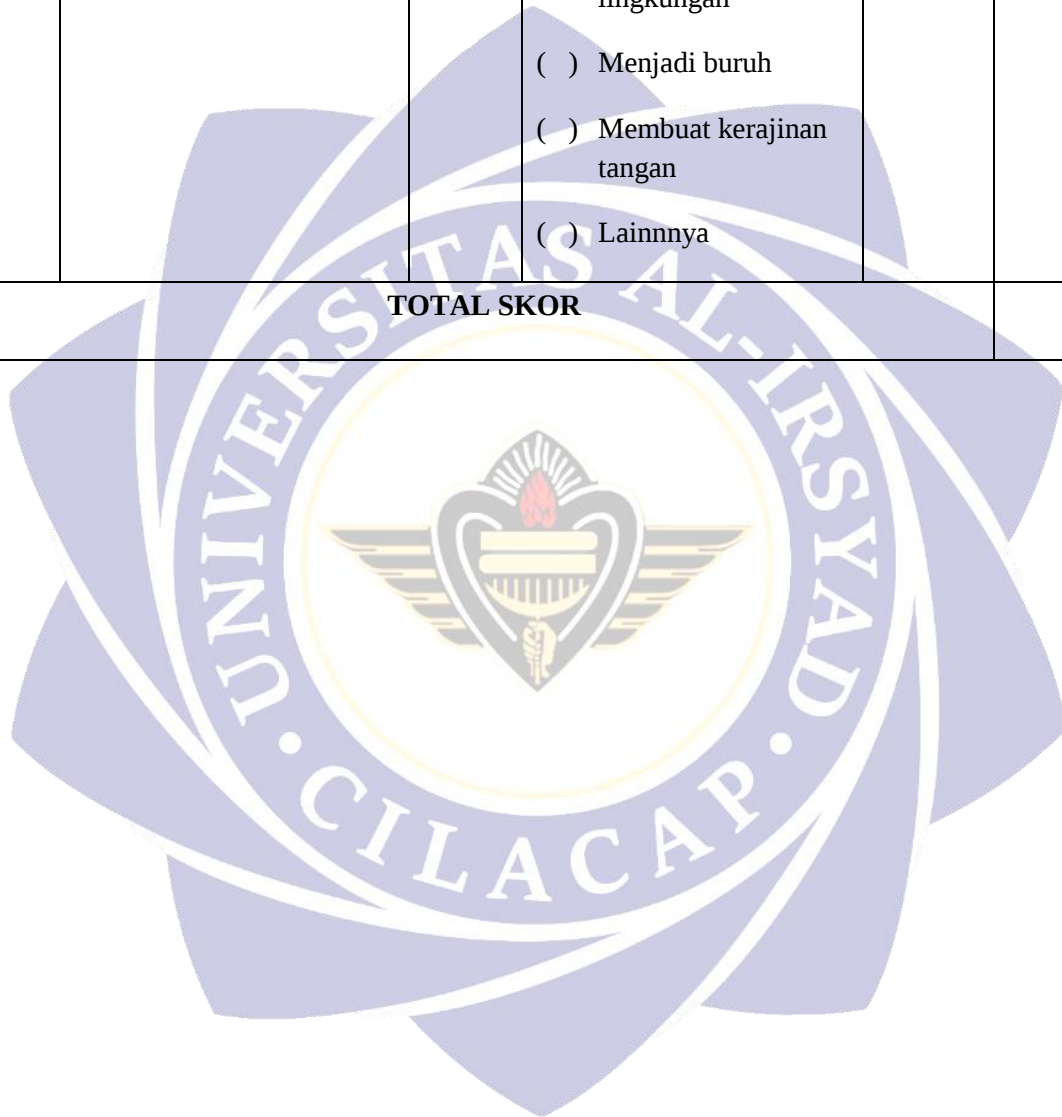
No.	Item penilaian	Bobot	Aktivitas	Skoring	Jumlah Skor
A.	Aktivitas Fisik Ringan				

No.	Item penilaian	Bobot	Aktivitas	Skoring	Jumlah Skor
1.	Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda berjalan jalan di luar rumah Anda atau halaman?	20	☐ Tidak Pernah ☐ Jarang (1-2 hr) ☐ Kadang (3-4 hr) ☐ Sering (5-7hr)	1 2 3 4	
2.	Selama 7 hari terakhir seberapa sering Anda terlibat dalam olahraga ringan atau kegiatan rekreasi seperti pergi ke pasar atau jalan santai	21	☐ Tidak Pernah ☐ Jarang (1-2 hr) ☐ Kadang (3-4 hr) ☐ Sering (5-7hr)	1 2 3 4	
3.	Selama 7 hari terakhir, apakah anda melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan, seperti mengelap meja atau mencuci piring ? Jika tidak, a. Selain aktivitas fisik ringan pada nomor 1 sampai 3, aktivitas fisik ringan apa yang anda lakukan?	25	☐ Ya ☐ Tidak ☐ Mengepel lantai ☐ Menyapu ☐ Menjemur cucian ☐ Membuang Sampah ☐ Tidak ada	5 0	
B.	Aktivitas Fisik sedang				
4.	Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda terlibat dalam aktivitas sedang seperti bersepeda santai atau naik tangga?	23	☐ Tidak Pernah ☐ Jarang (1-2 hr) ☐ Kadang (3-4 hr)	1 2 3	

No.	Item penilaian	Bobot	Aktivitas	Skoring	Jumlah Skor
			() Sering (5-7hr)	4	
5.	Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda terlibat dalam kegiatan olah raga sedang seperti bermain sepak bola bersama cucu atau mengikuti senam lansia?	23	() Tidak Pernah () Jarang (1-2 hr) () Kadang (3-4 hr) () Sering (5-7hr)	1 2 3 4	
6.	Selama 7 hari terakhir, apakah anda melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan, seperti membersihkan debu di rumah atau mencuci piring? Jika tidak, a. Selain aktivitas fisik sedang pada nomor 4 sampai 6 diatas, aktivitas sedang lain apa yang anda lakukan?	25	() Ya () Tidak () Mencuci pakaian () Jalan cepat () Bermain bulu Tangkis () Tidak ada	5 0	
C.	Aktivitas Fisik Berat				
7.	Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda terlibat dalam olahraga berat dan rekreasi, kegiatan seperti jogging atau bersepeda keliling halaman rumah?	30	() Tidak Pernah () Jarang (1-2 hr) () Kadang (3-4 hr) () Sering (5-7hr)	1 2 3 4	
8.	Selama 7 hari terakhir, seberapa sering Anda	30	() Tidak Pernah	1	

No.	Item penilaian	Bobot	Aktivitas	Skoring	Jumlah Skor
	melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, seperti mengangkat beban berat atau menggendong anak kecil?		() Jarang (1-2 hr) () Kadang (3-4 hr) () Sering (5-7hr)	2 3 4	
9.	Selama 7 hari terakhir, apakah Anda terlibat dalam salah satu kegiatan berikut ini? a. Memperbaiki rumah seperti mengecat rumah, memperbaiki dinding? b. Perawatan halaman dan berkebun? c. Merawat orang lain seperti anak, cucu atau orang dewasa lain?	36 20 35	() Ya () Tidak () Ya () Tidak () Ya () Tidak	5 0 5 0 5 0	
10.	Selama 7 hari terakhir, apakah Anda melakukan pekerjaan untuk mendapatkan bayaran atau menjadi sukarelawan? Jika ya,	21	() Ya () Tidak	5 0	

No.	Item penilaian	Bobot	Aktivitas	Skoring	Jumlah Skor
	a. Apakah jenis pekerjaan pada nomor 10 yang anda lakukan?		☐ Bersih-bersih di lingkungan ☐ Menjadi buruh ☐ Membuat kerajinan tangan ☐ Lainnya		
TOTAL SKOR					



Lampiran 5 Karakteristik Responden

NO	INISIAL	UMUR	JENIS KELAMIN		PENDIDIKAN			PEKERJAAN	
			Kategori	Kode	Tingkat	Kategori	Kode	Jenis	Kode
1	E	66	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Tidak Bekerja	2
2	G	62	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
3	F	63	Laki-laki	2	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
4	I	60	Laki-laki	2	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
5	P	66	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Tidak Bekerja	2
6	H	68	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
7	N	61	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Tidak Bekerja	2
8	S	60	Laki-laki	2	SMA	Menengah	3	Bekerja	1
9	P	60	Laki-laki	2	SMA	Menengah	3	Bekerja	1
10	C	60	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Tidak Bekerja	2
11	L	60	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Tidak Bekerja	2
12	K	60	Laki-laki	2	SMA	Menengah	3	Bekerja	1
13	F	60	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Bekerja	1
14	N	65	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
15	E	69	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Tidak Bekerja	2
16	T	69	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Tidak Bekerja	2
17	M	75	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Tidak Bekerja	2
18	S	70	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
19	D	65	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
20	T	62	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
21	A	60	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Bekerja	1
22	S	67	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
23	S	65	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
24	S	61	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
25	W	61	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Bekerja	1
26	S	70	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
27	M	60	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Bekerja	1
28	M	73	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
29	D	66	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
30	D	70	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
31	R	64	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
32	K	65	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2

33	R	61	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
34	K	68	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
35	K	72	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
36	S	62	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Bekerja	1
37	S	76	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
38	S	61	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
39	P	60	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
40	S	82	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
41	I	80	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
42	S	65	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
43	S	69	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Bekerja	1
44	M	72	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Bekerja	1
45	T	61	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
46	S	71	Laki-laki	2	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
47	S	76	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
48	R	72	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
49	S	61	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
50	S	64	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
51	S	65	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
52	S	71	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
53	S	72	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
54	T	80	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
55	D	61	Perempuan	1	SMA	Menengah	3	Tidak Bekerja	2
56	N	62	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Bekerja	1
57	W	68	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
58	D	70	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
59	D	70	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
60	S	63	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
61	W	65	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
62	M	63	Laki-laki	2	SMA	Menengah	3	Bekerja	1
63	S	60	Laki-laki	2	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
64	S	60	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
65	S	63	Perempuan	1	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Tidak Bekerja	2
66	D	72	Laki-laki	2	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1

67	E	60	Laki-laki	2	Tidak tamat SD	Tidak Tamat SD	1	Bekerja	1
68	S	67	Laki-laki	2	SD-SMP	Dasar	2	Bekerja	1
69	M	73	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2
70	P	60	Laki-laki	2	SMA	Menengah	3	Bekerja	1
71	S	65	Perempuan	1	SD-SMP	Dasar	2	Tidak Bekerja	2



Lampiran 6 Tabulasi Pola Makan

NO	INISIAL	ITEM PERNYATAAN								TOTAL	KATEGORI	KODE
		1	2	3	4	5	6	7	8			
1	E	1	1	0	0	1	1	0	1	5	Baik	1
2	G	1	1	1	1	0	1	1	0	6	Baik	1
3	F	1	0	0	1	0	1	0	1	4	Buruk	2
4	I	1	0	1	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
5	P	1	0	0	0	1	1	1	1	5	Baik	1
6	H	1	1	1	0	1	1	0	0	5	Baik	1
7	N	1	0	0	0	0	1	1	0	3	Buruk	2
8	S	1	1	0	1	1	1	0	1	6	Baik	1
9	P	1	0	1	1	1	1	0	0	5	Baik	1
10	C	1	0	0	1	1	1	0	0	4	Buruk	2
11	L	1	1	0	0	1	1	1	1	6	Baik	1
12	K	1	0	0	1	1	1	0	0	4	Buruk	2
13	F	1	1	0	1	0	1	1	1	6	Baik	1
14	N	1	1	0	1	0	1	0	1	5	Baik	1
15	E	1	1	1	1	0	0	0	0	4	Buruk	2
16	T	1	1	0	1	0	1	1	1	6	Baik	1
17	M	1	1	0	1	1	1	0	0	5	Baik	1
18	S	1	1	1	1	0	0	1	1	6	Baik	1
19	D	1	0	1	0	0	1	0	0	3	Buruk	2
20	T	1	0	0	0	0	1	0	0	2	Buruk	2
21	A	1	1	1	1	1	1	0	0	6	Baik	1
22	S	1	0	1	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
23	S	1	1	0	1	1	1	0	0	5	Baik	1
24	S	1	1	0	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
25	W	1	1	0	0	0	1	0	0	3	Buruk	2
26	S	1	1	1	1	0	0	0	0	4	Buruk	2
27	M	1	0	1	1	1	1	0	1	6	Baik	1
28	M	1	0	1	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
29	D	1	1	0	1	0	0	1	0	4	Buruk	2
30	D	1	0	0	1	0	1	1	0	4	Buruk	2
31	R	1	1	0	0	0	1	1	1	5	Baik	1
32	K	1	1	1	1	0	1	0	0	5	Baik	1
33	R	1	0	0	0	1	1	0	0	3	Buruk	2
34	K	1	1	0	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
35	K	1	0	0	1	0	1	0	0	3	Buruk	2
36	S	1	0	1	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
37	S	1	1	0	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
38	S	1	0	0	1	0	1	1	0	4	Buruk	2

39	P	1	1	1	1	0	1	0	0	5	Baik	1
40	S	0	0	1	1	0	1	1	1	5	Baik	1
41	I	1	1	1	0	0	1	1	1	6	Baik	1
42	S	1	0	1	0	0	1	0	0	3	Buruk	2
43	S	1	1	0	1	0	0	0	0	3	Buruk	2
44	M	1	1	0	1	0	0	0	0	3	Buruk	2
45	T	1	0	0	1	0	0	0	0	2	Buruk	2
46	S	0	0	0	1	1	0	0	0	2	Buruk	2
47	S	1	1	1	1	0	1	0	0	5	Baik	1
48	R	1	0	0	1	0	1	0	0	3	Buruk	2
49	S	1	0	0	1	0	1	0	0	3	Buruk	2
50	S	1	0	0	1	0	1	0	0	3	Buruk	2
51	S	1	0	0	0	0	1	0	0	2	Buruk	2
52	S	1	0	1	0	0	1	0	1	4	Buruk	2
53	S	1	1	0	1	0	1	0	1	5	Baik	1
54	T	0	0	0	1	0	1	0	0	2	Buruk	2
55	D	1	1	0	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
56	N	1	1	0	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
57	W	1	0	1	1	1	1	0	0	5	Baik	1
58	D	0	0	1	0	0	1	1	1	4	Buruk	2
59	D	1	0	1	1	1	1	1	1	7	Baik	1
60	S	1	1	0	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
61	W	1	0	0	0	0	1	1	1	4	Buruk	2
62	M	1	0	1	1	0	1	1	0	5	Baik	1
63	S	1	0	0	1	0	1	0	0	3	Buruk	2
64	S	1	0	0	1	0	1	0	0	3	Buruk	2
65	S	1	1	0	0	0	1	0	0	3	Buruk	2
66	D	1	0	0	1	0	0	1	0	3	Buruk	2
67	E	1	1	1	1	0	1	1	0	6	Baik	1
68	S	1	0	0	1	0	1	0	0	3	Buruk	2
69	M	1	1	0	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
70	P	1	0	0	1	1	1	0	0	4	Buruk	2
71	S	1	1	1	0	0	1	0	1	5	Baik	1
Total Skor		67	34	26	53	17	62	19	19			
Persentase		94.37	47.89	36.62	74.65	23.94	87.32	26.76	26.76			

KETERANGAN

Pola Makan:

1 Baik = 5 – 8

2 Buruk = 0 – 4

Lampiran 7 Tabulasi Pola Tidur

DATA POLA TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS CILACAP UTARA I TAHUN 2025																								
NO	INISIAL	ITEM PERNYATAAN																				SKOR	KATEGORI	KODE
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	E	2	3	2	3	3	1	1	0	2	2	3	2	3	2	3	2	2	0	3	3	42	Cukup baik	2
2	G	2	3	3	2	3	3	2	0	2	2	3	2	3	3	2	2	2	0	3	3	45	Cukup baik	2
3	F	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	0	2	3	45	Cukup baik	2
4	I	1	3	1	1	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	0	3	3	42	Cukup baik	2
5	P	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	0	2	3	45	Cukup baik	2
6	H	1	3	1	1	3	2	2	0	2	3	3	2	3	2	3	2	3	0	2	0	38	Cukup baik	2
7	N	2	3	3	2	3	2	2	0	3	3	3	3	2	2	3	2	3	0	2	3	46	Sangat baik	1
8	S	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	0	3	3	49	Sangat baik	1
9	P	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	0	2	3	3	3	2	3	0	3	3	47	Sangat baik	1
10	C	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	1	3	1	3	0	2	3	42	Cukup baik	2
11	L	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	3	0	2	3	36	Cukup baik	2
12	K	2	2	2	1	3	2	1	2	3	1	3	1	3	0	3	2	3	0	2	3	39	Cukup baik	2
13	F	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	0	3	3	38	Cukup baik	2
14	N	1	1	1	1	3	2	2	2	0	3	2	1	3	1	3	3	3	0	2	3	37	Cukup baik	2
15	E	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	3	2	1	1	3	2	2	0	2	3	33	Cukup baik	2
16	T	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	3	2	2	1	3	2	3	0	2	3	39	Cukup baik	2
17	M	1	3	1	1	3	1	1	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	0	2	3	38	Cukup baik	2
18	S	2	3	2	2	3	2	2	0	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	46	Sangat baik	1

19	D	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	3	3	2	1	3	3	1	1	2	3	37	Cukup baik	2
20	T	2	3	3	2	3	3	2	0	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	51	Sangat baik	1
21	A	1	1	1	1	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	1	3	2	0	2	3	38	Cukup baik	2
22	S	1	1	1	1	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	0	2	3	39	Cukup baik	2
23	S	2	2	2	2	3	1	1	1	3	1	1	3	2	1	3	2	2	0	2	3	37	Cukup baik	2
24	S	2	3	3	2	3	3	3	0	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	52	Sangat baik	1
25	W	2	3	3	2	3	3	3	0	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	51	Sangat baik	1
26	S	2	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	3	0	1	3	40	Cukup baik	2
27	M	2	3	2	1	3	1	2	0	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	46	Sangat baik	1
28	M	1	3	1	2	3	1	1	0	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	42	Cukup baik	2
29	D	1	3	2	1	3	1	1	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	45	Cukup baik	2
30	D	1	1	1	1	3	1	1	0	3	3	3	3	1	3	2	3	3	0	3	3	39	Cukup baik	2
31	R	3	3	2	3	3	3	3	0	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	52	Sangat baik	1
32	K	1	3	2	1	3	2	1	0	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	41	Cukup baik	2
33	R	2	3	2	2	3	2	2	0	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	46	Sangat baik	1
34	K	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	56	Sangat baik	1
35	K	2	3	2	2	3	2	3	0	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	48	Sangat baik	1
36	S	2	3	3	2	3	3	2	0	2	3	3	2	2	3	3	2	3	0	3	3	47	Sangat baik	1
37	S	1	1	1	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	0	2	3	38	Cukup baik	2
38	S	2	2	2	2	3	2	2	0	3	3	3	2	2	2	3	2	3	0	2	3	43	Cukup baik	2
39	P	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	0	2	3	45	Cukup baik	2
40	S	1	3	1	1	3	1	1	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	0	2	3	38	Cukup baik	2
41	I	1	3	1	1	3	1	1	1	3	2	3	2	2	2	3	2	3	0	2	3	39	Cukup baik	2
42	S	3	3	2	3	3	0	3	0	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	49	Sangat baik	1
43	S	2	3	2	2	3	2	2	0	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	47	Sangat baik	1

44	M	1	3	2	1	3	3	3	0	0	3	3	0	3	2	3	2	3	3	3	3	44	Cukup baik	2
45	T	3	3	3	3	3	3	3	0	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	53	Sangat baik	1
46	S	2	3	2	2	3	3	2	0	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	47	Sangat baik	1
47	S	1	1	1	1	3	2	2	1	3	2	3	0	1	1	3	0	2	0	1	3	31	Cukup baik	2
48	R	1	2	1	1	3	3	3	0	2	3	3	2	2	2	3	2	2	0	2	3	40	Cukup baik	2
49	S	0	1	1	0	3	1	2	3	0	3	3	0	3	2	3	2	3	3	2	3	38	Cukup baik	2
50	S	1	3	1	1	3	1	1	3	1	0	0	0	2	1	3	2	3	0	1	3	30	Cukup buruk	3
51	S	1	3	1	1	3	0	1	0	2	3	3	1	2	2	3	1	3	0	2	1	33	Cukup baik	2
52	S	1	3	1	1	3	1	1	2	2	0	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	38	Cukup baik	2
53	S	0	0	0	3	3	3	3	3	0	3	0	0	3	2	3	0	3	3	3	3	38	Cukup baik	2
54	T	1	2	2	1	3	2	1	1	3	3	0	1	0	0	3	3	1	2	1	3	33	Cukup baik	2
55	D	2	3	2	2	3	1	1	0	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	47	Sangat baik	1
56	N	3	3	3	3	3	0	3	0	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	49	Sangat baik	1
57	W	3	3	3	3	3	3	3	2	0	0	0	0	3	1	3	1	3	3	3	3	43	Cukup baik	2
58	D	1	3	2	1	3	2	1	0	0	3	3	0	1	2	3	2	1	3	3	2	36	Cukup baik	2
59	D	1	3	2	1	3	3	3	0	2	2	2	2	2	2	2	3	2	0	2	3	40	Cukup baik	2
60	S	1	2	1	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	0	2	3	39	Cukup baik	2
61	W	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	2	3	3	1	3	42	Cukup baik	2
62	M	1	3	1	1	3	1	1	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	0	2	3	40	Cukup baik	2
63	S	1	3	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	0	2	3	39	Cukup baik	2
64	S	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	3	2	2	3	3	2	3	0	3	3	37	Cukup baik	2
65	S	3	3	2	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	3	0	2	3	45	Cukup baik	2
66	D	3	3	2	2	3	2	2	0	3	3	3	3	2	3	3	2	3	0	2	3	47	Sangat baik	1
67	E	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	0	3	3	49	Sangat baik	1
68	S	2	2	3	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	0	3	3	47	Sangat baik	1

69	M	1	3	1	1	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	0	2	3	39	Cukup baik	2
70	P	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	0	2	3	44	Cukup baik	2
71	S	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	0	2	3	47	Sangat baik	1
Total Skor		1																						
		1	17	12	11	21	13	13	6	16	15	18	14	16	14	20	14	19		16	20			
		5	6	8	5	3	3	1	4	1	7	2	0	4	2	8	3	2	76	1	7			
Persentase		5	82	60		10	62	61	3	75	73	85	65		66	97	67	90	35	75	97			
		4	,6	,1	54	0	,4	,5	0	,6	,7	,4	,7	77	,7	,7	,1	,1	,7	,6	,2			

KATAGOORI

- 1 Sangat baik =46-60
- 2 Cukup baik =31-45
- 3 Cukup buruk =16-30
- 4 Sangat buruk =0-15

Lampiran 8 Tabulasi Aktivitas Fisik

TABULASI DATA AKTIVITAS FISIK PASIEN HIPERTENSI PROLANIS DI PUSKESMAS CILACAP UTARA I TAHUN 2025													
N O	INISIA L	ITEM PERNYATAAN											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9a	9b	9c	10
1	E	3	2	5	2	2	5	2	1	0	0	0	0
2	G	3	1	5	3	1	5	3	1	0	0	0	0
3	F	4	1	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0
4	I	3	1	0	2	1	0	1	3	0	0	0	0
5	P	3	1	5	1	1	5	1	2	0	0	0	0
6	H	3	2	5	3	1	5	2	2	0	0	0	0
7	N	2	2	5	1	1	5	1	2	0	0	0	0
8	S	3	1	0	2	1	0	2	1	0	0	0	0
9	P	2	1	0	2	2	0	2	1	0	0	0	0
10	C	3	1	5	2	1	5	1	1	0	0	0	0
11	L	3	2	5	2	1	5	2	2	0	0	0	0
12	K	4	1	0	1	1	0	2	1	0	0	0	0
13	F	3	2	5	1	1	5	2	2	0	0	0	0
14	N	3	2	5	1	2	5	1	1	0	0	0	0
15	E	2	2	5	1	1	0	1	1	0	0	0	0
16	T	4	2	5	1	1	5	1	1	0	0	0	0
17	M	2	1	0	2	1	0	2	1	0	0	0	0
18	S	4	4	5	3	1	5	3	1	0	0	0	0
19	D	4	2	5	3	1	5	3	1	0	0	5	0
20	T	4	2	5	2	2	5	2	1	0	0	5	0
21	A	4	2	5	1	1	5	2	1	0	0	0	0
22	S	3	2	5	1	1	5	2	2	0	0	0	0
23	S	4	4	5	3	1	5	0	2	0	0	0	0
24	S	4	3	5	3	2	5	3	2	0	0	5	0
25	W	4	3	5	3	2	5	3	1	0	0	5	0
26	S	4	1	0	4	1	0	4	1	0	0	0	0
27	M	3	2	5	2	1	5	2	4	0	5	5	0
28	M	3	1	5	1	1	5	1	1	0	0	0	0
29	D	4	2	5	1	3	5	1	1	0	5	5	0
30	D	4	2	5	1	2	5	1	3	0	0	0	0
31	R	4	2	5	3	2	5	2	3	0	0	0	0
32	K	2	1	5	1	1	5	1	1	0	0	5	0
33	R	4	2	5	1	1	5	1	1	0	0	0	0

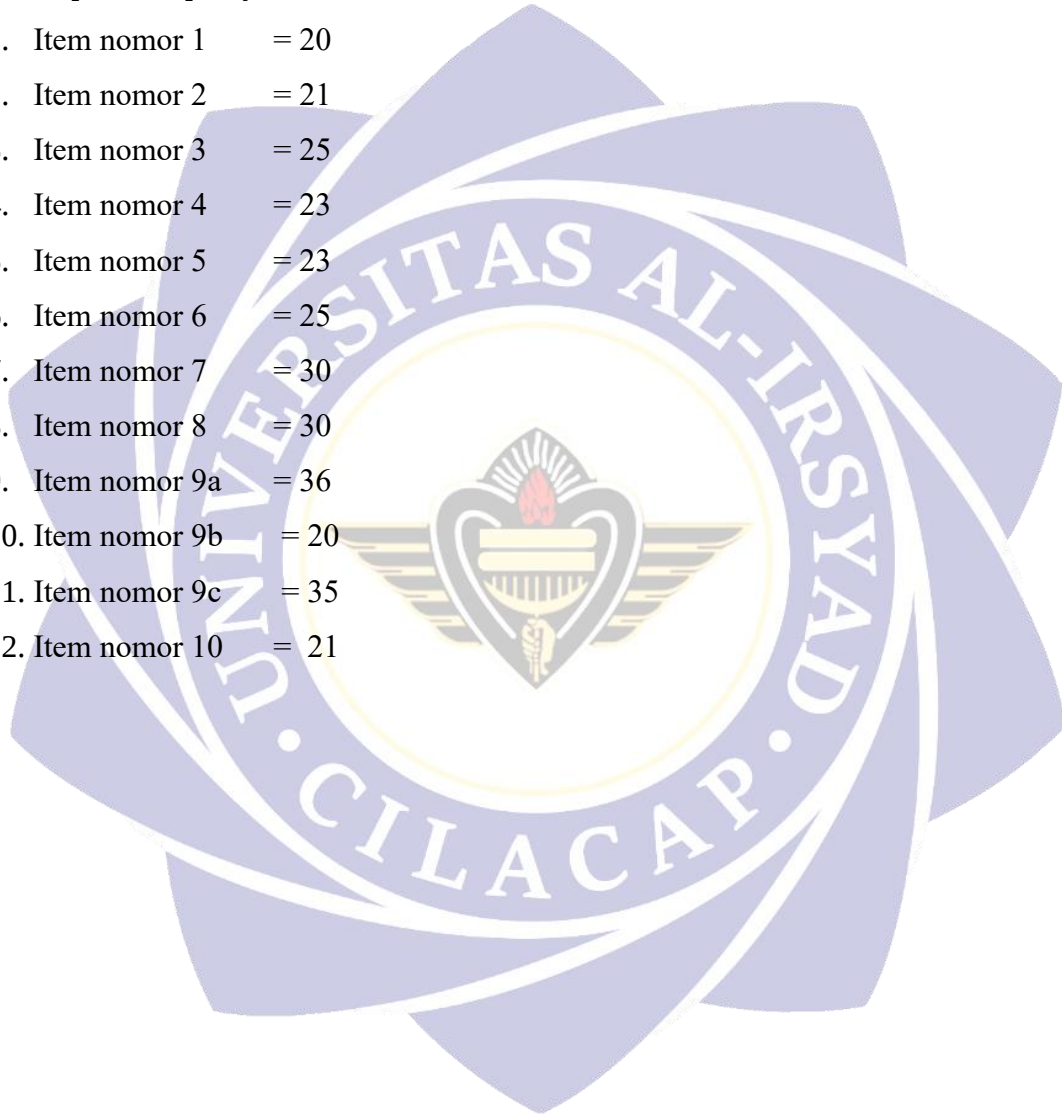
34	K	4	2	5	3	1	5	2	3	0	0	0	0
35	K	4	4	5	1	1	5	1	2	0	0	0	0
36	S	2	2	5	1	1	5	1	1	0	0	5	0
37	S	2	1	5	1	1	0	1	1	0	0	0	0
38	S	4	2	5	2	2	5	2	2	0	0	0	0
39	P	3	2	5	1	4	5	2	2	0	0	0	0
40	S	4	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0
41	I	2	2	5	1	1	0	1	1	0	0	0	0
42	S	4	2	5	2	1	5	2	2	0	0	5	0
43	S	4	2	5	1	1	5	1	2	0	0	5	0
44	M	4	4	5	1	4	5	1	2	0	0	0	0
45	T	4	4	5	4	1	5	1	4	0	0	0	0
46	S	2	1	0	1	1	0	1	2	0	0	0	0
47	S	2	1	5	1	1	0	1	1	0	0	0	0
48	R	4	2	5	1	1	5	1	1	0	0	0	0
49	S	4	4	5	1	1	5	1	1	0	0	0	0
50	S	4	2	5	3	2	5	2	1	0	0	5	0
51	S	2	1	5	1	1	5	1	1	0	0	5	0
52	S	4	2	5	1	1	5	1	1	0	0	5	0
53	S	4	4	5	1	1	5	1	1	0	0	5	5
54	T	4	4	5	1	2	5	4	1	0	0	0	5
55	D	4	3	5	2	2	5	2	2	0	0	5	0
56	N	4	1	5	4	2	5	2	2	0	0	5	0
57	W	4	3	5	1	2	5	1	3	0	0	0	0
58	D	3	2	5	1	1	5	0	2	0	0	5	0
59	D	4	3	5	3	3	5	2	4	0	0	5	0
60	S	3	2	5	1	1	5	1	1	0	0	0	0
61	W	3	3	5	1	2	5	1	1	0	5	0	0
62	M	4	1	0	1	1	0	3	2	0	5	0	0
63	S	4	1	0	2	1	0	2	1	0	0	0	0
64	S	3	2	5	1	1	5	1	1	0	0	0	0
65	S	2	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
66	D	4	2	0	1	1	5	1	1	0	0	0	0
67	E	4	1	0	1	1	0	1	1	0	5	0	0
68	S	4	1	0	1	1	0	2	1	0	5	0	0
69	M	2	2	5	1	1	5	1	1	0	0	0	0
70	P	4	1	0	2	1	0	2	2	0	0	0	0
71	S	3	2	5	2	2	5	2	2	0	0	0	0

Total skor	239	141	275	117	96	260	111	111	0	30	90	10
Persentase	84,2	49,6	77,5	41,2	33,8	73,2	39,1	39,1	-	8,5	25,4	2,8

Keterangan

Bobot per item pernyataan:

1. Item nomor 1 = 20
2. Item nomor 2 = 21
3. Item nomor 3 = 25
4. Item nomor 4 = 23
5. Item nomor 5 = 23
6. Item nomor 6 = 25
7. Item nomor 7 = 30
8. Item nomor 8 = 30
9. Item nomor 9a = 36
10. Item nomor 9b = 20
11. Item nomor 9c = 35
12. Item nomor 10 = 21



Lampiran 9 Aktivitas Fisik

DATA AKTIVITAS FISIK PASIEN HIPERTENSI PROLANIS DI PUSKESMAS CILACAP UTARA I TAHUN 2025																
NO	INISIAL	ITEM PERNYATAAN												Skor	Kategori	Kode
		1	2	3	4	5	6	7	8	9a	9b	9c	10			
1	E	60	42	125	46	46	125	60	30	0	0	0	0	534	Rendah	3
2	G	60	21	125	69	23	125	90	30	0	0	0	0	543	Rendah	3
3	F	80	21	0	46	23	0	30	0	0	0	0	0	200	Sangat rendah	4
4	I	60	21	0	46	23	0	30	90	0	0	0	0	270	Sangat rendah	4
5	P	60	21	125	23	23	125	30	60	0	0	0	0	467	Rendah	3
6	H	60	42	125	69	23	125	60	60	0	0	0	0	564	Rendah	3
7	N	40	42	125	23	23	125	30	60	0	0	0	0	468	Rendah	3
8	S	60	21	0	46	23	0	60	30	0	0	0	0	240	Sangat rendah	4
9	P	40	21	0	46	46	0	60	30	0	0	0	0	243	Sangat rendah	4
10	C	60	21	125	46	23	125	30	30	0	0	0	0	460	Rendah	3
11	L	60	42	125	46	23	125	60	60	0	0	0	0	541	Rendah	3
12	K	80	21	0	23	23	0	60	30	0	0	0	0	237	Sangat rendah	4
13	F	60	42	125	23	23	125	60	60	0	0	0	0	518	Rendah	3
14	N	60	42	125	23	46	125	30	30	0	0	0	0	481	Rendah	3
15	E	40	42	125	23	23	0	30	30	0	0	0	0	313	Sangat rendah	4
16	T	80	42	125	23	23	125	30	30	0	0	0	0	478	Rendah	3
17	M	40	21	0	46	23	0	60	30	0	0	0	0	220	Sangat rendah	4
18	S	80	84	125	69	23	125	90	30	0	0	0	0	626	Rendah	3
19	D	80	42	125	69	23	125	90	30	0	0	17 5	0	759	Cukup	2
20	T	80	42	125	46	46	125	60	30	0	0	17 5	0	729	Cukup	2
21	A	80	42	125	23	23	125	60	30	0	0	0	0	508	Rendah	3
22	S	60	42	125	23	23	125	60	60	0	0	0	0	518	Rendah	3
23	S	80	84	125	69	23	125	0	60	0	0	0	0	566	Rendah	3
24	S	80	63	125	69	46	125	90	60	0	0	17 5	0	833	Cukup	2
25	W	80	63	125	69	46	125	90	30	0	0	17 5	0	803	Cukup	2

26	S	80	21	0	92	23	0	12 0	30	0	0	0	0	366	Rendah	3
27	M	60	42	125	46	23	125	60	12 0	0	100	17 5	0	876	Cukup	2
28	M	60	21	125	23	23	125	30	30	0	0	0	0	437	Rendah	3
29	D	80	42	125	23	69	125	30	30	0	100	17 5	0	799	Cukup	2
30	D	80	42	125	23	46	125	30	90	0	0	0	0	561	Rendah	3
31	R	80	42	125	69	46	125	60	90	0	0	0	0	637	Rendah	3
32	K	40	21	125	23	23	125	30	30	0	0	17 5	0	592	Rendah	3
33	R	80	42	125	23	23	125	30	30	0	0	0	0	478	Rendah	3
34	K	80	42	125	69	23	125	60	90	0	0	0	0	614	Rendah	3
35	K	80	84	125	23	23	125	30	60	0	0	0	0	550	Rendah	3
36	S	40	42	125	23	23	125	30	30	0	0	17 5	0	613	Rendah	3
37	S	40	21	125	23	23	0	30	30	0	0	0	0	292	Sangat rendah	4
38	S	80	42	125	46	46	125	60	60	0	0	0	0	584	Rendah	3
39	P	60	42	125	23	92	125	60	60	0	0	0	0	587	Rendah	3
40	S	80	21	0	23	23	0	30	30	0	0	0	0	207	Sangat rendah	4
41	I	40	42	125	23	23	0	30	30	0	0	0	0	313	Sangat rendah	4
42	S	80	42	125	46	23	125	60	60	0	0	17 5	0	736	Cukup	2
43	S	80	42	125	23	23	125	30	60	0	0	17 5	0	683	Rendah	3
44	M	80	84	125	23	92	125	30	60	0	0	0	0	619	Rendah	3
45	T	80	84	125	92	23	125	30	12 0	0	0	0	0	679	Rendah	3
46	S	40	21	0	23	23	0	30	60	0	0	0	0	197	Sangat rendah	4
47	S	40	21	125	23	23	0	30	30	0	0	0	0	292	Sangat rendah	4
48	R	80	42	125	23	23	125	30	30	0	0	0	0	478	Rendah	3
49	S	80	84	125	23	23	125	30	30	0	0	0	0	520	Rendah	3
50	S	80	42	125	69	46	125	60	30	0	0	17 5	0	752	Cukup	2
51	S	40	21	125	23	23	125	30	30	0	0	17 5	0	592	Rendah	3
52	S	80	42	125	23	23	125	30	30	0	0	17 5	0	653	Rendah	3
53	S	80	84	125	23	23	125	30	30	0	0	17 5	10 5	800	Cukup	2

54	T	80	84	125	23	46	125	120	30	0	0	0	105	738	Cukup	2
55	D	80	63	125	46	46	125	60	60	0	0	175	0	780	Cukup	2
56	N	80	21	125	92	46	125	60	60	0	0	175	0	784	Cukup	2
57	W	80	63	125	23	46	125	30	90	0	0	0	0	582	Rendah	3
58	D	60	42	125	23	23	125	0	60	0	0	175	0	633	Rendah	3
59	D	80	63	125	69	69	125	60	0	0	0	175	0	886	Cukup	2
60	S	60	42	125	23	23	125	30	30	0	0	0	0	458	Rendah	3
61	W	60	63	125	23	46	125	30	30	0	100	0	0	602	Rendah	3
62	M	80	21	0	23	23	0	90	60	0	100	0	0	397	Rendah	3
63	S	80	21	0	46	23	0	60	30	0	0	0	0	260	Sangat rendah	4
64	S	60	42	125	23	23	125	30	30	0	0	0	0	458	Rendah	3
65	S	40	42	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	142	Sangat rendah	4
66	D	80	42	0	23	23	125	30	30	0	0	0	0	353	Rendah	3
67	E	80	21	0	23	23	0	30	30	0	100	0	0	307	Sangat rendah	4
68	S	80	21	0	23	23	0	60	30	0	100	0	0	337	Sangat rendah	4
69	M	40	42	125	23	23	125	30	30	0	0	0	0	438	Rendah	3
70	P	80	21	0	46	23	0	60	60	0	0	0	0	290	Sangat rendah	4
71	S	60	42	125	46	46	125	60	60	0	0	0	0	564	Rendah	3

Keterangan

Aktivitas Fisik:

1 Baik = 1053-1404

2 Cukup = 702-1052

3 Rendah = 351-701

4 Sangat rendah = <351



LOG BOOK

BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : Zulvika Syaifah

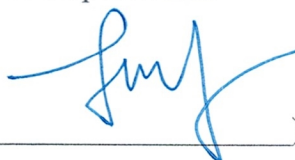
NIM : 31121241038

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN RPL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2024-2025**

REKAPITULASI KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1.	15 Maret 2025	Konsultasi Judul	g
2.	16 April 2025	BAB I	g
3.	1 Mei 2025	BAB I dan BAB II	g
4.	7 Mei 2025	BAB II	g
5.	17 Mei 2025	BAB II dan BAB III	g
6.	20 Mei 2025	BAB III	g
7.	26 Mei 2025	BAB I, BAB II, dan BAB III	g
8.	27 Mei 2025	BAB I, BAB II, dan BAB III	g
9.	28 Mei 2025	Ace	g
10.	21 Juli 2025	Bab IV	g
11.	22 Juli 2025	Bab IV dan Bab V	g
12.	23 Juli 2025	Bab V	g
13.	24 Juli 2025	Bab IV, Bab V, dan Bab VI	g
14.	25 Juli 2025	Ace	g

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Zulvika Syaifah
 NIM : 31121291038
 Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	15 / 3 / 2025	Konsultasi Judul	
2.	01 / 5 / 2025	Bab <u>I</u> - Perjelas definisi dan jenis gaya hidup - Lanjut bab II	
3.	09 / 5 / 2025	Bab <u>II</u> - Tambah sumber definisi gaya hidup dan jenis gaya hidup / cakupan gaya hidup - Siapkan kuesioner - Lanjut bab III	
4.	17 / 5 / 2025	Bab <u>III</u> - Sinkronkan antara tujuan khusus dengan substansi sumber teori - Perbaiki kuesioner	

Pembimbing, I

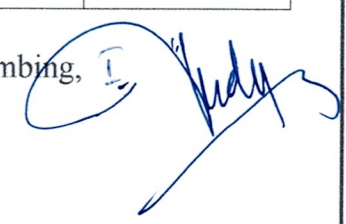


(_____)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Zulvika Syaifah
 NIM : 312121038
 Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
5.	23/5 25.	- Centra tny kuesioner yg detail d. bab 3 - alat pengumpul data - Perbaiki kerangka konsep. - Sederhanakan kuesioner aktivitas.	g
6.	25/5 25	- Sampel 7 tentukan. - M. bab 2 : ✓ susunlah urutan kerangka teori & subbab bab II.	g
7.	27/5 25	laporan berta	g
8.	28/5 25	Dec	g

Pembimbing, 

()

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Zulvika Syaifah
 NIM : 31121241038
 Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	15/03/2025	Konsultasi Judul	
2.	07/05/2025	- Perbaiki bab I - Tambahkan prevalensi hipertensi di puskesmas Cilacap utara I	
3.	09/05/2025	- Revisi latar belakang - Tambahkan studi pendahuluan dan alasan mengambil tempat Penelitian tersebut - Lanjut bab II	
4.	14/05/2025	- Perbaiki dan revisi kerangka teori - Tambahkan materi dan sumber - Lanjut bab III	

Pembimbing, II


 ()

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Zulvika Syaifah
 NIM : 311212A1038
 Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
5.	23/05/2025	- Perbaiki dan revisi kerangka konsep - Lanjut persiapkan kuesioner	af
6.	26/05/2025	- Sederhanakan kuesioner - Buat kan kisi-kisi kuesioner - Buat kan kata kunci kuesioner	af
7.	27/05/2025	- Tentukan sampel	af
8.	28/05/2025	Ace lanjut sedang proposal	af

Pembimbing. II



(_____)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa :
NIM :
Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	23/25 7	Ace up ndang	
2.	7/8 ²⁵	Ace Jitid kasi Skripsi	

Pembimbing,



()

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa :
 NIM :
 Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	23/25 7	Revisi foto & gambar. - Validasi data	af
	24/25 7	- Acc Sidu Hasil	af
	7/8 25	- Revisi gambar Sidu Hasil - Otubem Lapiran - Acc Jilid Hasil Skripsi	af af af

Pembimbing,


 ()