

## **SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada :

Pasien Hipertensi di Puskesmas Adipala 1 Kabupaten Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Untuk keperluan Skripsi dan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya:

Nama Mahasiswa : Ika Yuliani

NIM : 31121241031

Asal Institusi : Universitas Al-Irsyad Cilacap

Bermaksud mengadakan penelitian mengenai “Gambaran Faktor Risiko Hipertensi di Puskesmas Adipala 1 Kabupaten Cilacap”. Maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor risiko hipertensi di Puskesmas Adipala 1 Kabupaten Cilacap. Untuk itu kami mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden penelitian. Besar harapan kami, para saudara bersedia menjadi responden penelitian ini dan mengisi lembar kuesioner dengan sejujur-jujurnya. Insya Allah identitas dan jawaban akan kami rahasiakan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Hormat kami,

Peneliti

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul Penelitian : Gambaran Faktor Risiko Hipertensi di Puskesmas Adipala  
1 Kabupaten Cilacap  
Nama Mahasiswa : Ika Yuliani  
NIM : 31121241031  
Asal Institusi : Universitas Al-Irsyad Cilacap

Peneliti telah memberikan penjelasan terkait dengan proses jalannya penelitian yang akan dilakukan. Saya mengerti bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor risiko hipertensi di Puskesmas Adipala 1 Kabupaten Cilacap dan akan dilakukan 1 kali pertemuan. Saya mengerti bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian bermanfaat bagi pengembangan program kesehatan khususnya dalam program peningkatan penanganan dan pencegahan hipertensi.

Saya mengerti bahwa tidak terdapat efek samping berbahaya yang mungkin terjadi selama penelitian berlangsung. Saya akan memberikan jawaban yang sesuai dan jujur pada saat mengisi kuesioner dan saya mengerti bahwa semua jawaban yang saya berikan bersifat semua benar. Saya mengerti bahwa peneliti akan menjunjung tinggi harkat dan martabat saya sebagai responden penelitian. Saya juga berhak berhenti dari keikutsertaan penelitian apabila saya merasa tidak nyaman, serta saya berhak mendapatkan jawaban yang jelas terkait dengan prosedur penelitian.

Saya dapat menemui secara langsung peneliti jika saya menginginkan penjelasan atau bantuan saat proses penelitian. Saya mengerti identitas, catatan penelitian dan data yang didapatkan dari proses pengumpulan data awal, proses pengolahan hingga ke proses penyajian data akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan sebagai keperluan penelitian. Demikian, Saya secara sukarela dan tidak mendapat unsur paksaan dari siapapun bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Cilacap, Mei 2025

Peneliti

Saksi

Responden

( ) ( ) ( )

**KUESIONER PENELITIAN**

**GAMBARAN FAKTOR RISIKO HIPERTENSI**

**DI PUSKESMAS ADIPALA 1 KABUPATEN CILACAP**

**A. Karakteristik Responden**

No. Responden : (diisi oleh peneliti)

Umur : Tahun

Jenis Kelamin : ☐ L

☐ P

Pendidikan Terakhir : ☐ SD/MI

☐ SMP/MTS

☐ SMA/SMK/MA

☐ Perguruan Tinggi

Pekerjaan : ☐ Bekerja

☐ Tidak bekerja

Lama Menderita HT : bulan tahun

Berat Badan : Kg

Tinggi Badan : cm

Apakah Anda merokok?

☐ Ya

☐ Tidak

Jika Anda merokok, berapa batang rokok dalam satu hari Anda merokok?

☐ 1-10 batang/hari

☐ 11-20 batang/hari

☐ > 20 batang/hari

Apakah di keluarga Anda ada yang menderita hipertensi?

☐ Ada

☐ Tidak

### B. Lembar Kuesioner Tingkat Stres

1. Bacalah pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menjawabnya.
2. Jawablah pernyataan di bawah ini dengan sebenar-benarnya.
3. Jawaban diisi sendiri dan tidak boleh diwakilkan.
4. Mohon dikerjakan semua tanpa ada yang terlewatkan
5. Berilah tanda √ pada kolom yang anda anggap sesuai dengan kondisi

TP : Tidak Pernah SR : Sering

KD : Kadang-Kadang SL : Selalu

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)				

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan				
12	Saya sedang merasa gelisah				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				

### C. Lembar Kuesioner Pola Makan

1. Bacalah pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menjawabnya.
2. Jawablah pernyataan di bawah ini dengan sebenar-benarnya.
3. Jawaban diisi sendiri dan tidak boleh diwakilkan.
4. Mohon dikerjakan semua tanpa ada yang terlewatkan
5. Berilah tanda  $\checkmark$  pada kolom yang anda anggap sesuai dengan kondisi

No	Bahan Makanan	Frekuensi konsumsi ( skor konsumsi pangan )					
		>3x/ hari	1x/ hari	3-6x/ minggu	1-2x /minggu	2x/ bulan	Tidak pernah
Sumber Natrium							
1	MSG						
2	Kecap						
3	Ikan teri nasi						
4	Ikan teri						
5	Ikan asin						
6	Saus						
7	Tauco						
8	Acar						



No	Bahan Makanan	Frekuensi konsumsi ( skor konsumsi pangan )					
		>3x/ hari	1x/ hari	3-6x/ minggu	1-2x /minggu	2x/ bulan	Tidak pernah
9	Bakso						
10	Ikan sarden						
11	Kue gabin						
12	Bumbu Penyedap Lainnya						
Sumber Lemak							
1	Daging sapi						
2	Daging ayam						
3	Udang						
4	Cumi-cumi						
5	Jeroan						
6	Telur ayan ras						
7	Telur bebek						
8	Mentega						
9	Susu kental manis						
10	Margarin						
11	Telur ayam kampung						
12	Kerang						
13	Bakwan						
14	Risol						
15	Tempe goreng						
16	Tahu isi						
Sumber Karbohidrat							
1	Crekers						
2	Mie instan						
3	Kerupuk ubi						
4	Kerupuk udang						
5	Bihun goreng instan						
6	Biskuit						
7	Mie pangsit						
8	Mie ayam						
9	Roti tawar/roti putih						

#### D. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik

1. Bacalah pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menjawabnya.
2. Jawablah pernyataan di bawah ini dengan sebenar-benarnya.
3. Jawaban diisi sendiri dan tidak boleh diwakilkan.
4. Mohon dikerjakan semua tanpa ada yang terlewatkan

No	Pertanyaan	Respon	Kode
Aktivitas saat bekerja			
1	Apakah pekerjaan sehari-hari Anda memerlukan aktivitas kerja berat (seperti mengangkat beban berat) sehingga menyebabkan bernafas lebih cepat dan jantung berdegup lebih kencang selama minimal 10 menit per hari?	(1) Ya (lanjut ke no. 2) (2) Tidak (langsung ke no.4)	
2	Dalam satu minggu, berapa hari anda melakukan aktivitas berat sebagai bagian dari pekerjaan?	___ hari	
3	Dalam satu hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat di tempat kerja?	Jam : Menit __ : __	
4	Apakah pekerjaan Anda memerlukan aktivitas kerja sedang (seperti berjalan cepat atau mengangkat barang yang ringan) yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernapasan dan denyut jantung setidaknya selama minimal 10 menit per hari?	(1) Ya (lanjut ke no.5) (2) Tidak (langsung ke no.7)	
5	Dalam satu minggu, berapa hari anda melakukan aktivitas sedang sebagai bagian dari pekerjaan?	___ hari	
6	Dalam satu hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas sedang di tempat kerja?	Jam : Menit __ : __	
Perjalanan dari tempat ke tempat			
7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	(1) Ya (lanjut ke no.8) (2) Tidak (langsung ke no.10)	

No	Pertanyaan	Respon	Kode
8	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untu pergi ke suatu tempat?	___ hari	
9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam : Menit __ : __	
Aktivitas Waktu Luang			
10	Apakah anda melakukan olahraga berat, rekreasi atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan pada pernapasan atau denyut jantung (misalnya lari atau futsal, fitness, basket) di waktu luang selama setidaknya 10 menit per hari?	(1) Ya (lanjut ke no.11) (2) Tidak (langsung ke no.13)	
11	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat?	___ hari	
12	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	Jam : Menit __ : __	
13	Apakah anda melakukan kegiatan olahraga sedang atau aktivitas yang tidak terlalu berat yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernapasan dan denyut jantung (misalnya jalan cepat, bersepeda, renang atau voli) selama setidaknya 10 menit per hari?	(1) Ya (lanjut ke no.14) (2) Tidak (lanjut ke no.16)	
14	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang?	___ hari	
15	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?	Jam : Menit __ : __	
Tidak banyak bergerak			
16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam 1 hari?	Jam : Menit __ : __	