

Lampiran 1

### Surat Izin Survey Pendahuluan Penelitian



Nomor : 1922 / 280.2 / 03.3.1.3  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin Survey Pendahuluan

Cilacap, 17 Juli 2023

Kepada Yth.  
**Manager HC RU IV Cilacap**  
di –  
Tempat

**Assalaamu'alaikum Wr. Wb.**

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2022/2023 yaitu :

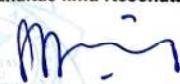
Nama : KHUSNUL KHOTIMAH  
NIM : 108222048  
Judul : "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pekerja PT Pertamina RU IV Cilacap"

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan survey pendahuluan dan pengambilan data pra penelitian di Lingkungan Kerja Head Office Pertamina RU IV Cilacap.

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

**Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.**

Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan,



Sohimah, S.ST., M.Keb.  
NP. 10310 03 469

## Lampiran 2

**SURAT PERNYATAAN LAYAK UJI PROPOSAL SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Khusnul Khotimah  
NIM : 108222048  
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah  
pada pekerja *Head Office PT. Kilang Pertamina Refinery Unit IV Cilacap.*

Hp/Telp. : 081225253212

Nama Pengaji I : *Sutarno. S.ST., M.Kes*

Dinyatakan telah layak untuk diujikan dihadapan Dewan Pengaji Ujian Proposal Skripsi, Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap, Tahun Akademik 2022/2023.

Cilacap, Oktober 2023

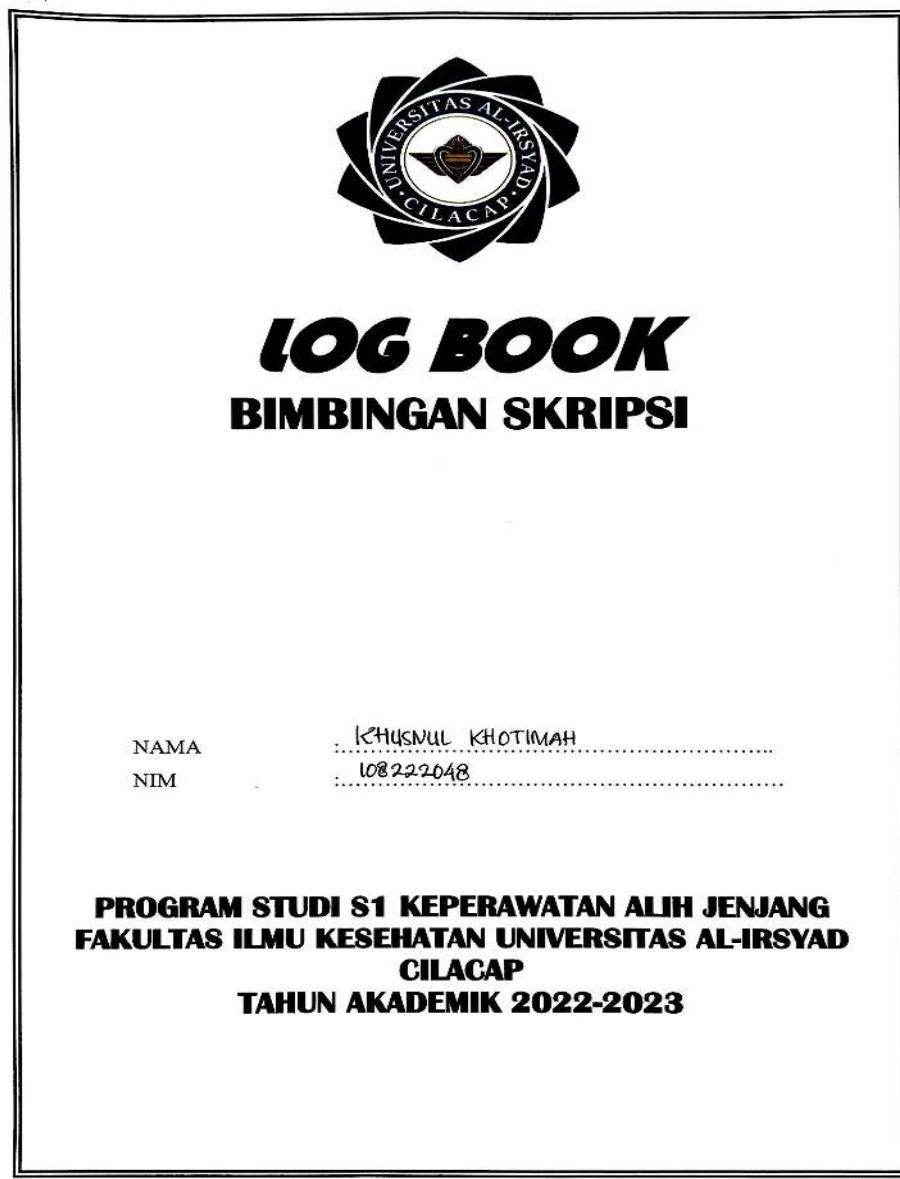
Pembimbing I

  
(Rusana, M.Kep.,Ns., Sp.Kep.An)

Pembimbing II

  
(Ahmad Kusnaeni, M.Kep., Ns.)

Lampiran 3



## **DAFTAR HADIR KONSULTASI SKRIPSI**

| NO  | TANGGAL           | POKOK BAHASAN                    | PARAF |
|-----|-------------------|----------------------------------|-------|
| 1.  | 24 Juni 2023      | Bimbingan Pembuatan judul        | R     |
| 2.  | 13 Juli 2023      | Bimbingan Bab I                  | R     |
| 3.  | 11 Agustus 2023   | Revisi Latar Belakang (BAB I)    | R     |
|     |                   | Lanjutkan BAB II                 |       |
| 4.  | 09 September 2023 | Revisi Bab II, Lanjutkan Bab III | R     |
| 5.  | 15 September 2023 | Revisi Bab III ; Kuesioner PSDI  | R     |
| 6.  | 23 Oktober 2023   | Acc Proposal Skripsi             | R     |
| 7.  | 11 Agustus 2023   | Bab I                            |       |
| 8.  | 15 September 2023 | Bab I                            |       |
| 9.  | 21 September 2023 | Bab I Lanjut Bab II.             |       |
| 10. | 25 September 2023 | Sistematika Penulisan, Kuesioner |       |
| 11. | 13 Oktober 2023   | Revisi Bab II. Lanjut Bab III    |       |
| 12. | 21 Oktober 2023   | Daftar lampiran, Acc Proposal    |       |
|     |                   |                                  |       |
|     |                   |                                  |       |
|     |                   |                                  |       |

Ketua Program Studi  
S1 Keperawatan

Evy Apriani, M.Kep(Ns)

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Khursnul Khotimah  
 NIM : 108222048  
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah

| NO | TANGGAL     | MATERI KONSUL  | PARAF |
|----|-------------|--|-------|
| 1. | 24/6 - 2023 | Judul Skripsi.   | R     |
| 2. | 13/7 2023   | Latar Belakang, tujuan<br>penelitian   | R.    |
| 3. | 11/8 - 2023 | Pembahasan Latar Belakang &<br>membuktikan HSL & metode<br>(yg ada di tabel kerangka penelitian) | R     |
|    |             | → Langkah BAB II.  | R     |
| 4. | 4/9 2023.   | acc BAB I.<br>BAB II acc & selesaikan<br>pembahasan<br>Langkah BAB III                           | R     |
| 5. | 15/9 2023   | BAB III penutup<br>selesai surau.  | R     |

Pembimbing,

*Rusana*  
(Rusana, M.Kep, Ns.Sp.Kep An.)

| <b>LEMBAR KONSULTASI</b> |                |  |              |
|--------------------------|----------------|--|--------------|
| <b>NO</b>                | <b>TANGGAL</b> | <b>MATERI KONSUL</b>   | <b>PARAF</b> |
| 6.                       | 23/10/2023     | acc seminar proposal skripsi<br>→ sesuai panduan Tiktik yg<br>mestajah dkk.<br>Saya kan berkas jadi<br>PPT |              |

Pembimbing,  
  
Rusana, M.Kep, Ns, Sp.Kept, Ap

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Khusnul Khetimah  
 NIM : 168222048  
 Judul Skripsi : Hubungan kualitas Tidur dengan Tekanan Darah

| NO | TANGGAL          | MATERI KONSUL   | PARAF                     |
|----|------------------|---|---------------------------|
| 1  | Sabtu, 11/8/2023 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bab 1 Latar Belakang penjelasan Tekanan Darah Secara umum tentang hipertensi &amp; hipotensi</li> <li>- Carihubungan risiko terhadap hub.Tekanan Darah hipertensi dengan Tekanan Darah.</li> </ul> | Ahmad Kusnaeni, M.Kep, Ns |
| 2. | Senin, 15/9/2023 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bab 1 Latar Belakang pertambahan Definisi (Sumber) Teori</li> <li>- Bab 2 Kerangka Teori</li> <li>- Lanjutkan Bab 3 .</li> </ul>   | Ahmad Kusnaeni, M.Kep, Ns |
| 3. | Sabtu, 21/9/23   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bab I,II ACC</li> <li>- Bab III Revisi (Definisi Operasional)</li> <li>- Perhatikan Sistematisasi Penulisan Segala dengan Petunjuk.</li> </ul>   | Ahmad Kusnaeni, M.Kep, Ns |

Pembimbing,

(Ahmad Kusnaeni, M.Kep.Ns)

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Khuznul Khotimah  
 NIM : 108122048  
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah .

| NO | TANGGAL         | MATERI KONSUL  | PARAF |
|----|-----------------|--|-------|
| 4. | Senin, 25/9/23  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistematikasi Penulisan (spasi)</li> <li>    &amp; perbaikan .</li> <li>- Langkah Siapkan Muesioner</li> <li>    PSQI.</li> </ul>     |       |
| 5. | Jumat, 13/10/23 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC Bab 2. full .</li> <li>- Perbaiki Revisian Segmeni dengan Saran Bi ?</li> <li>- Perbaiki Bab 3. Lanjutkan menuju ACC .</li> </ul> |       |
| 6. | Sabtu, 21/10/23 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langkah Siapkan Lembar <del>Kuesioner</del> PSQI</li> <li>    &amp; Lampiran 2 ?</li> <li>- ACC Dengan Revisi Sedikit .</li> </ul>    |       |

Pembimbing,

(Ahmad Kusnaeni, M.Kep.Ns)

Lampiran 4

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

*Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarakatuh,*

Kepada

Yth. Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan Hormat,

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khusnul Khotimah

NIM : 108222048

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada  
Pekerja *Head Office PT. Kilang Pertamina Refinery Unit IV*  
Cilacap.

Saya bermaksud akan melakukan kegiatan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Untuk itu, peneliti memohon kesediaan saudara/i untuk menjadi responden penelitian ini. Penelitian ini semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja tanpa maksud lain dan tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden serta akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Oleh karena itu sangat besar artinya peran saudara/i terhadap hasil penelitian. Atas bantuan dan peran saudara/i, peneliti mengucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarakatuh*

Peneliti

Khusnul Khotimah

NIM. 108222048

## Lampiran 5

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK IKUT SERTA DALAM  
PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)**

Saya bertanda tangan di bawah ini

Nama (Inisial) :

Umur : .....

Alamat : .....

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Khusnul Khotimah

NIM : 108222048

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

Demikian surat pernyataan kami buat.

Cilacap, November 2023

Responden

(.....)

## Lampiran 6

**KUESIONER PENELITIAN**  
**Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**

**A. 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.

**B. DATA UMUM**

- Nama (inisial) : \_\_\_\_\_ • Hasil TD : \_\_\_\_\_ mmHg
- Usia : \_\_\_\_\_
- Jenis kelamin : \_\_\_\_\_
- Pendidikan : \_\_\_\_\_

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini ! Selain pertanyaan no.1 dan 3 Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai !**

|    |   |           |             |             |           |
|----|---|-----------|-------------|-------------|-----------|
| 1. | Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?   |           |             |             |           |
|    |   | ≤15 menit | 16-30 menit | 31-60 menit | >60 menit |
| 2. | Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? <b>Waktu yang dibutuhkan Saat mulai berbaring hingga tertidur</b>         |           |             |             |           |
| 3. | Jam berapa biasanya Anda bangun di pagi hari?   |           |             |             |           |
|    |   | >7 jam    | 6-7 jam     | 5-6 jam     | <5 jam    |
| 4. | Berapa jam lama tidur Anda pada malam hari ? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan di tempat tidur)<br><b>Jumlah jam tidur permalam</b> |           |             |             |           |

**D. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai !**

|    | Selama sebulan terakhir seberapa sering Anda mengalami hal di bawah ini:  | Tidak pernah | 1x seminggu | 2x seminggu | $\geq 3x$ seminggu |
|----|---|--------------|-------------|-------------|--------------------|
| 5. | a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit   |              |             |             |                    |
|    | b. Terbangun 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 diatas yang menyebabkan anda terganggu dimalam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?<br><input type="checkbox"/> .<br><input type="checkbox"/> . |              |             |             |                    |
| 6. | Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?   |              |             |             |                    |
| 7. | Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?   |              |             |             |                    |

|  |  | Sangat Baik       | Cukup Baik          | Cukup buruk    | Sangat Buruk  |
|--|--|-------------------|---------------------|----------------|---------------|
| 8. Selama sebulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan? |  |                   |                     |                |               |
|  |  | Tidak Ada Masalah | Hanya Masalah Kecil | Masalah Sedang | Masalah Besar |
| 9.   | Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang Anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan / tugas? |                   |                     |                |               |

Skor komponen 1:

Skor komponen 2:

Skor komponen 3:

Skor komponen 4:

Skor komponen 5:

Skor komponen 6:

Skor komponen 7:

Hasil Ukur Kuesioner PSQI

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

| <b>Komponen</b>   | <b>No Item</b>                             | <b>Penilaian</b>    |   |
|---|--|---------------------|---|
| 1. Kualitas tidur secara subjektif  | 8  | Sangat baik         | 0 |
|   |  | Cukup baik          | 1 |
|   |  | Cukup buruk         | 2 |
|   |  | Sangat buruk        | 3 |
| 2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)   | 4  | >7 jam              | 0 |
|   |  | 6-7 jam             | 1 |
|   |  | 5-6 jam             | 2 |
|   |  | <5 jam              | 3 |
| 3. Latensi tidur  | 2  | <15 menit           | 0 |
|   |  | 16-30 menit         | 1 |
|   |  | 31-60 menit         | 2 |
|   |  | >60 menit           | 3 |
|   | 5a   | Tidak pernah        | 0 |
|   |  | 1x seminggu         | 1 |
|   |  | 2x seminggu         | 2 |
|   |  | ≥3x seminggu        | 3 |
|   | Skor total komponen 3                      | 0                   | 0 |
|   |  | 1-2                 | 1 |
|   |  | 3-4                 | 2 |
|   |  | 5-6                 | 3 |
| 4. Efisiensi tidur<br>Rumus:<br>$\frac{\text{Jumlah lama tidur} \times 100\%}{\text{Jumlah lama ditempat tidur}}$ | 1+3+4                                      | >85%                | 0 |
|   |  | 75-84%              | 1 |
|   |  | 65-74%              | 2 |
|   |  | <65%                | 3 |
|   |  |                     |   |
| 5. Gangguan tidur   | 5b, 5c, 5d, 5e,<br>5f, 5g<br>5h, 5i,<br>5j | Tidak pernah        | 0 |
|   |  | 1x seminggu         | 1 |
|   |  | 2x seminggu         | 2 |
|   |  | ≥3x seminggu        | 3 |
|   | Skor total Komponen 5                      | 0                   | 0 |
|   |  | 1-9                 | 1 |
|   |  | 10-18               | 2 |
|   |  | 19-27               | 3 |
|   |  |                     |   |
| 6. Penggunaan obat tidur  | 6  | Tidak pernah        | 0 |
|   |  | 1x seminggu         | 1 |
|   |  | 2x seminggu         | 2 |
|   |  | ≥3x seminggu        | 3 |
|   |  |                     |   |
| 7. Disfungsi siang hari   | 7  | Tidak pernah        | 0 |
|   |  | 1x seminggu         | 1 |
|   |  | 2x seminggu         | 2 |
|   |  | ≥3x seminggu        | 3 |
|   | 9  | Tidak ada masalah   | 0 |
|   |  | Hanya masalah kecil | 1 |
|   |  | Masalah sedang      | 2 |
|   |  | Masalah besar       | 3 |
|   | Skor total Komponen 7                      | 0                   | 0 |
|   |  | 1-2                 | 1 |
|   |  | 3-4                 | 2 |
|   |  | 5-6                 | 3 |
| Skor Global PSQI  |  | 0-21                |   |

Lampiran-11

**DOKUMENTASI PENELITIAN**

