

Lampiran 1

Surat Izin Survey Pendahuluan Penelitian



UNAIC
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILAPAC

FAKULTAS
ILMU KESEHATAN

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

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 Penguji I : *Sutarno.S.ST., M.Kes*
Dinyatakan telah layak untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji 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



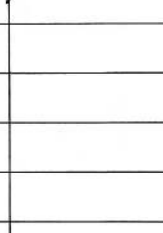

LOG BOOK
BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : KHUSNUL KHOTIMAH

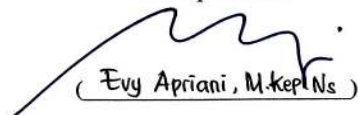
NIM : 108222048

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN ALIH JENJANG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2022-2023

DAFTAR HADIR KONSULTASI SKRIPSI






NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1.	24 Juni 2023	Bimbingan Pembuatan judul	
2.	13 Juli 2023	Bimbingan Bab I	
3.	11 Agustus 2023	Revisi Latar Belakang (BAB I) Lanjutkan BAB II	
4.	04 September 2023	Revisi Bab II, Lanjutkan Bab III	
5.	15 September 2023	Revisi Bab III ; Kuesioner PSQI	
6.	23 Oktober 2023	Acc Proposal Skripsi	
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	Sistematisasi 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

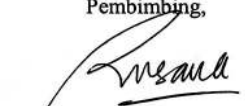

(Evy Apriani, M.Keper.Ns.)

LEMBAR KONSULTASI

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


NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	24/6-2023	Judul skripsi.	
2.	13/7 2023	Latar belakang, rumusan penelitian	
3.	11/8-2023	Perbaiki Latar belakang & menambahkan isi & revisi terkait (ada ada tabel keaslian pendiri) → lanjutkan BAB II.	
4.	4/9-2023	all BAB I. BAB II all & sedikit perbaikan - lanjutkan BAB II	
5.	15/9 2023	BAB III penulisan separat saran.	

Pembimbing,


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

LEMBAR KONSULTASI

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



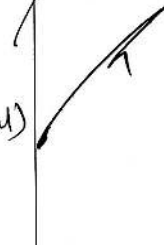
NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
6.	23/10-2023	acc seminar proposal skripsi → sesuai panduan itb di ungu after dll. sampaikan berkas dan ppt	

Pembimbing,


 Rusana, M.Kep.Ns. Sp.Kep.Ag

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Khusnul Khotimah
 NIM : 168222048
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah

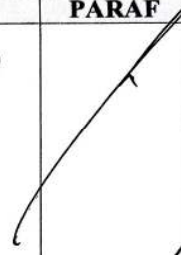
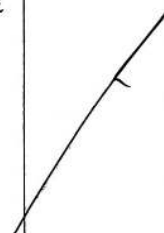
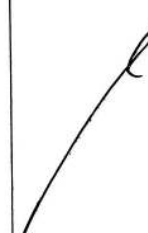
NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1	Jumat, 11/8/2023	- Bab I Latar Belakang penjelasan Tekanan Darah secara umum tentang hipertensi & hipotensi - Cantumkan riset terkait hub. Tekanan Darah hipertensi dengan Tekanan Darah.	
2	Senin, 15/9/2023	- Bab I Latar Belakang perbantuan Definisi (Sumber) Teori - Bab II kerangka Teori - Lanjutkan Bab 3.	
3	Sabtu, 21/09/23	- Bab III ACC - Bab IV Revisi (Definisi Operasional) - Perhatikan Sistematika Penulisan Sesuai dengan Pedoman.	

Pembimbing,

(Ahmad Kusnaeni, M. Kep. Ns)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Khushul Khotimah
 NIM : 108122048
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Hidup dengan Tekanan Darah.

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
4.	Senin, 25/9/23	- Sistematisasi Penulisan (spasi) di perhatikan. - lanjut Siaphan Inesrienen PSGI.	
5.	Jumat, 13/10/23	- ACC Bab 2. full. - Perbaiki Rerisan Sesuai dengan Saran Bi ? - Perbaiki Bab 3. lanjutkan Menuju ACC.	
6.	Sabtu, 21/10/23	- lanjut Siaphan. lanjutkan ke RST ke Si ? lampiran 2 ? - ACC dengan Rerisi Soblit.	

Pembimbing,

(Ahmad Kusnaeni, M.Kep.Ns)

Lampiran 4

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokaatuh,

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 Wabarokaatuh

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? Waktu yang dibutuhkan Saat mulai berbaring hingga tertidur				
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 ditempat tidur) jumlah jam tidur permalam				

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

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering Anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
	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? <input type="checkbox"/> . <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 : ≤ 5
- Kualitas Tidur Buruk : > 5

Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI

Komponen	No Item	Penilaian	
1. Kualitas tidur secara subyektif	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 Rumus: $\frac{\text{Jumlah lama tidur} \times 100\%}{\text{Jumlah lama ditempat tidur}}$	1+3+4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 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 <i>PSQI</i>	0-21		

DOKUMENTASI PENELITIAN

