

LAMPIRAN

Lampiran 1

Ijin Penelitian



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



28 Mei 2025

Nomor : 1076/STIKes-PR/B/V/2025

Hal : Permohonan izin Pengambilan Data

Yth. Kepala Dukuh Pringinan
Pringinan, Tirtorahayu, Galur, Kulon Progo
D.I. Yogyakarta

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.1) bagi Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2023/2024, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan pengambilan data di Padukuhan Pringinan,.

Adapun mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Jerika Ardy Paramita Wibowo

NPM : 202123058

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Jawaban Ijin Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
KAPANEWON GALUR, KALURAHAN TIRTORAHAYU
PADUKUHAN PRINGINAN

Pringinan, 2 Juni 2025

Nomor: 22/Ds-Pringinan/VI/2025

Perihal: Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan izin penelitian yang diajukan dengan nomor surat 1076/STIKes-PR/B/V/2025, kami dari pihak Padukuhan Pringinan memberikan izin kepada Saudari Jerika Ardy Paramita Wibowo untuk melakukan kegiatan penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta”. Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Juni 2025 dengan melibatkan warga lanjut usia yang berdomisili di Padukuhan Pringinan.

Kami mendukung kegiatan tersebut selama pelaksanaannya tidak mengganggu ketertiban masyarakat dan tetap menjunjung tinggi etika serta norma yang berlaku. Kami juga berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan lansia.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terima kasih.

Kepala Dukuh Pringinan



Tri Ismantoro

Surat Keterangan Pengambilan Data

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Ismantoro

Jabatan : Kepala Dukuh Pringinan

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta:

Nama : Jerika Ardy Paramita Wibowo

NPM : 202123058

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Telah melakukan pengambilan data penelitian dengan judul:

“Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Padukuhan
Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo,
Yogyakarta”

Adapun pelaksanaan pengambilan data sudah dilaksanakan mulai tanggal 3 Juni
2025 sampai dengan tanggal 16 Juni 2025.

Yogyakarta, 15 Agustus 2025

Kepala Dukuh Pringinan



(Tri Ismantoro)

Ethical Clearance



RUMAH SAKIT PANTI RAPIH
KOMITE ETIK DAN HUKUM RUMAH SAKIT (KEHRS)
 Jln. Cik Di Tiro 30 - Yogyakarta 55223 Telp. 0274 – 562233, 562233, 563333

SUB KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN RUMAH SAKIT PANTI RAPIH

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK
 ("ETHICAL CLEARANCE")**
 No. 087/SKEPK-KKE/V/2025

Sub Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Panti Rapih, setelah mempelajari dengan seksama rancangan penelitian yang diusulkan:
The Health Research Ethical Sub Committee of Panti Rapih Hospital, after studying the proposed research design carefully :

**"Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di
 Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon
 Progo, Yogyakarta"**

Peneliti Utama : Jerika Ardy Paramita Wibowo
Principal Investigator
 Anggota Peneliti :
Investigator member
 Lokasi penelitian : Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta
Location : Galur District, Kulon Progo Regency, Yogyakarta
 Unit/Lembaga : STIKes Panti Rapih
Institution

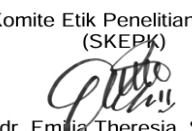
Maka dengan ini menyatakan bahwa rencana penelitian tersebut telah memenuhi syarat atau dinyatakan laik etik untuk dilaksanakan.
Thus hereby declare that the research design has qualified and been approved for the implementation.

Demikian surat keterangan lolos kaji etik ini dibuat untuk diketahui dan dimaklumi oleh yang berkepentingan dan berlaku sejak tanggal 28 Mei 2025 sampai dengan 27 Mei 2026.
This ethical clearance is issued to be used appropriately and understood by all stakeholders and valid from 28 Mei 2025 until 27 Mei 2026.

Yogyakarta, 28 Mei 2025

Komite Etik dan Hukum Rumah Sakit

dr. Maria Silvia Merry, M.Sc., Sp.MK
 Ketua

Sub Komite Etik Penelitian Kesehatan
 (SKEPK)

dr. Emilia Theresia, Sp.PA
 Ketua

Catatan (Notes):

Kewajiban peneliti (*The obligations of researcher*):

1. Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.
Keeping the confidentiality of the research subject identity.
2. Memberitahukan status penelitian apabila setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, atau ada perubahan protokol. Peneliti wajib mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).
Informing about the research status if the research is not completed after passes the validity period of the ethical clearance, or there is a change in the protocol. The researchers must reappplies the application for a research ethical review (amendment protocol).
3. Melaporkan status penelitian apabila penelitian berhenti di tengah jalan, ada kejadian serius yang tidak diinginkan dan melaporkan pelaksanaan penelitian secara berkala.
Reporting the research status if it stops before it is completed, there are serious adverse events, and reporting the research conduct periodically.
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apa pun pada subjek sebelum penelitian lolos kaji etik, ada surat izin penelitian dan memberikan informed consent kepada subjek penelitian.
Researchers should not take any action on the subject before the study passes an ethical review, having a research license, and provides informed consent to the research subjects.
5. Setelah selesai penelitian, peneliti wajib memberikan laporan penelitian kepada Sub Komite Etik Penelitian Kesehatan RS Panti Rapih.
After completing the research, the researchers is obliged to provide a report to the Health Research Ethical Sub Committee of Panti Rapih Hospital.

IDENTITAS ALAT

Nomor Pesanan : 0131/KAL/2025

Nomor Sertifikat : 01-V2.6.014-18.0121

Nama Alat : Blood Pressure Monitor / Tensimeter Digital

Model/Type : YE660D

No Seri : B2206007398

LOKASI KALIBRASI

Tempat Kalibrasi : Inlab

Tanggal Penerimaan Alat : Sabtu, 03 Mei 2025

Tanggal Kalibrasi : Sabtu, 03 Mei 2025

Tanggal Kalibrasi Selanjutnya : Minggu, 03 Mei 2026

METODE

Metode Kalibrasi menggunakan Instruksi Kerja IKM/014.18/BLKK yang mengacu kepada, Keputusan Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia NO:HK.02/D/43649/2024. Pembacaan alat ini dibandingkan dengan Alat Ukur Standar pada titik ukur yang telah ditentukan berdasarkan permintaan pelanggan.

ALAT STANDART

Alat ukur standar yang digunakan dalam pengukuran tertelusur ke sistem Satuan Internasional (SI) melalui :

Nama	Merk	Model/Type	Nomor Seri	No. Sertifikat	Kode KAN
Vital sign Simulator	Fluke	Prosim 8	4818049	YK.05.02/E.IX/40075/2024	LK-110-IDN
Thermohygrometer	TFA	AZ-HT-02	0714/01	ANMI-S-24.00605	LK-251-IDN

Catatan

- Ketidakpastian pengukuran destinasi pada tingkat kepercayaan 95% dengan $k = 2$.
- Hasil yang ditampilkan hanya berhubungan dengan peralatan dan kondisi lingkungan saat kalibrasi.

Diperiksa Oleh

Manajer Teknis Kalibrasi



Anggie Maulana Subkhan, AMTE., S.K.M

IDENTITAS ALAT

Nomor Pesanan : 0153/KAL/2025
Nomor Sertifikat : 01-V2.6.014-18.0129
Nama Alat : Blood Pressure Monitor / Tensimeter Digital
Model/Type : YE660D
No Seri : 2206025994

LOKASI KALIBRASI

Tempat Kalibrasi : Inlab
Tanggal Penerimaan Alat : Rabu, 14 Mei 2025
Tanggal Kalibrasi : Rabu, 14 Mei 2025
Tanggal Kalibrasi Selanjutnya : Kamis, 14 Mei 2026

METODE

Metode Kalibrasi menggunakan Instruksi Kerja IKM/014.18/BLKK yang mengacu kepada, Keputusan Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia NO:HK.02/D/43649/2024. Pembacaan alat ini dibandingkan dengan Alat Ukur Standar pada titik ukur yang telah ditentukan berdasarkan permintaan pelanggan.

ALAT STANDART

Alat ukur standar yang digunakan dalam pengukuran tertelusur ke sistem Satuan Internasional (SI) melalui :

Nama	Merk	Model/Type	Nomor Seri	No. Sertifikat	Kode KAN
Vital sign Simulator	Fluke	Prosim 8	4818049	YK.05.02/E.IX/40075/2024	LK-110-IDN
Thermohygrometer	TFA	AZ-HT-02	0714/01	ANMI-S-24.00605	LK-251-IDN

Catatan

- Ketidakpastian pengukuran destinasi pada tingkat kepercayaan 95% dengan $k = 2$.
- Hasil yang ditampilkan hanya berhubungan dengan peralatan dan kondisi lingkungan saat kalibrasi.

Diperiksa Oleh
Manajer Teknis Kalibrasi



Anggie Maulana Subkhan, AMTE., S.K.M

Sertifikat Kalibrasi Alat 3

	PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS KESEHATAN BALAI LABKES DAN KALIBRASI ꦑꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦤ꧀ꦢꦫꦼꦃꦢꦫꦼꦃꦶꦠꦼꦩꦤꦶꦪꦺꦴꦏꦿꦏꦂꦠ	
SERTIFIKAT KALIBRASI No. Pesanan : 0130/KAL/2025 No. Sertifikat : 01-V2.6.014-18.0120		
IDENTITAS ALAT Nama Alat : Blood Pressure Monitor / Tensimeter Digital Merek : Yuwell Type/Model : YE660D Nomor Seri : B2206025993 Ruangan : -		
IDENTITAS PEMILIK Nama Pemilik : Rosalia Diah Hesty Kristianingrum Alamat : -, KEL. BANJARHARJO, KEC. KALIBAWANG, KAB. KULON PROGO, PROV. D.I. YOGYAKARTA		
Sertifikat ini terdiri dari : 3 halaman Diterbitkan tanggal : Yogyakarta, 09 Mei 2025		
Plt. KEPALA BLKK,  dr. Woro Umi Ratih, M.Kes, Sp.PK.		
<i>Laporan pengujian dan/atau sertifikat kalibrasi tidak boleh digandakan kecuali seluruhnya tanpa persetujuan tertulis dari laboratorium.</i> <i>Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE) Badan Siber dan Sandi Negara.</i>		



Ngadinengraan M/ III/62 Yogyakarta Telepon (0274) 378187 Facsimile (0274) 381582

IDENTITAS ALAT

Nomor Pesanan : 0130/KAL/2025
Nomor Sertifikat : 01-V2.6.014-18.0120
Nama Alat : Blood Pressure Monitor / Tensimeter Digital
Model/Type : YE660D
No Seri : B2206025993

LOKASI KALIBRASI

Tempat Kalibrasi : Inlab
Tanggal Penerimaan Alat : Sabtu, 03 Mei 2025
Tanggal Kalibrasi : Sabtu, 03 Mei 2025
Tanggal Kalibrasi Selanjutnya : Minggu, 03 Mei 2026

METODE

Metode Kalibrasi menggunakan Instruksi Kerja IKM/014.18/BLKK yang mengacu kepada, Keputusan Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia NO:HK.02/D/43649/2024. Pembacaan alat ini dibandingkan dengan Alat Ukur Standar pada titik ukur yang telah ditentukan berdasarkan permintaan pelanggan.

ALAT STANDART

Alat ukur standar yang digunakan dalam pengukuran tertelusur ke sistem Satuan Internasional (SI) melalui :

Nama	Merk	Model/Type	Nomor Seri	No. Sertifikat	Kode KAN
Vital sign Simulator	Fluke	Prosim 8	4818049	YK.05.02/E.IX/40075/2024	LK-110-IDN
Thermohygrometer	TFA	AZ-HT-02	0714/01	ANMI-S-24.00605	LK-251-IDN

Catatan

- Ketidakpastian pengukuran destinasi pada tingkat kepercayaan 95% dengan $k = 2$.
- Hasil yang ditampilkan hanya berhubungan dengan peralatan dan kondisi lingkungan saat kalibrasi.

Diperiksa Oleh
Manajer Teknis Kalibrasi



Anggie Maulana Subkhan, AMTE., S.K.M

PENJELASAN PENELITIAN

Nama Peneliti : Jerika Ardy Paramita Wibowo
NPM : 202123058
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Padukuhan Pringinan, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta

Peneliti merupakan mahasiswa sarjana keperawatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Lansia yang melakukan pemeriksaan di Padukuhan Pringinan diminta untuk mengambil bagian dalam penelitian ini. Responden penelitian berhak menolak berpartisipasi secara sukarela. Penelitian ini dilakukan dengan mengukur tekanan darah selama 7 hari berturut-turut sekitar pukul 5-6 pagi menggunakan tensimeter digital yang membutuhkan waktu 5-10 menit dan pada hari yang ke-7 diberikan kuesioner kualitas tidur untuk mengukur kualitas tidur pada lansia yang membutuhkan waktu 10-15 menit. Semua informasi yang diberikan akan digunakan dalam penelitian ini untuk tujuan akademis. Jika responden bersedia menjadi, maka akan mendapatkan pengetahuan tentang kualitas tidur dan tingkat tekanan darah pada lansia itu sendiri.

Oleh karena itu, setiap responden yang terlibat dalam penelitian maka pada hari ke-7 akan diberikan bubur kacang hijau dan pisang sebagai makanan pendamping untuk makan siang. Selain itu, responden akan diberi pengetahuan tentang cara menjaga kualitas tidur dan tekanan darah mereka. Peneliti sepenuhnya akan menjaga identitas responden tetap rahasia dan tidak akan mengungkapkannya dalam bentuk apa pun. Jika ada hal yang belum jelas, silahkan hubungi peneliti melalui HP 085158374557. Jika Anda sudah memahami penjelasan ini dan ingin berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan tandatangani lembar persetujuan yang terlampir.

Peneliti,

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Penerima informasi (inisial) :

Umur :

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan

Dengan ini menyatakan persetujuan untuk memberikan informasi dan terlibat sebagai responden dari penelitian yang berjudul ” Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Padukuhan Pringinan, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta”

Saya memahami manfaat dan pentingnya penelitian tersebut sebagaimana telah diinformasikan dan/atau dijelaskan oleh peneliti kepada saya, termasuk risiko yang mungkin timbul.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran, niat baik, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Hari _____, Tanggal ____ Bulan _____ Tahun _____, pukul _____

Penerima Informasi (Responden)

Pemberi Informasi (Peneliti)



(.....)

Jerika Ardy Paramita Wibowo

PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Juli 2025 dengan tahapan yang terstruktur sebagai berikut:

1. Pada bulan Maret pertengahan, peneliti mengajukan judul penelitian kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan persetujuan. Setelah judul diterima, peneliti mulai menyusun proposal penelitian yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, serta instrumen yang akan digunakan.
2. Selama proses penyusunan proposal, peneliti juga mengajukan studi pendahuluan kepada Dinas Kesehatan Kulon Progo, kemudian pengambilan data dilakukan di Padukuhan Pringinan. Di lokasi penelitian, peneliti memperoleh gambaran awal mengenai kondisi serta memastikan kesesuaian konteks penelitian. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti juga telah mengurus perizinan langsung kepada Kader Padukuhan Pringinan.
3. Sidang Proposal dan Uji Etik Pada bulan April, peneliti melakukan sidang proposal setelah mendapatkan persetujuan dari pembimbing. Proposal yang telah disetujui kemudian direvisi sesuai dengan masukan dari penguji. Setelah revisi selesai, peneliti mengajukan uji etik ke Komite Etik Penelitian di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta untuk memastikan bahwa penelitian dilakukan sesuai dengan prinsip etika penelitian dan tidak merugikan responden.
4. Uji kalibrasi alat yang digunakan untuk proses penelitian (mengukur tekanan darah) akan dilakukan pada bulan April akhir-Mei awal serta dilaksanakan di Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta.
5. Pengumpulan Data Pada bulan Juni, setelah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik dan pihak tempat penelitian, peneliti mulai mengumpulkan data. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan.
6. Peneliti meminta persetujuan partisipasi melalui informed consent. Kuesioner penelitian, yang terdiri dari Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep*

Quality Index) diisi oleh secara langsung oleh responden atau bisa dibantu oleh peneliti.

7. Pemeriksaan dan Analisis Data Pada bulan Juli, setelah pengumpulan data selesai, peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kuesioner yang telah diisi untuk memastikan kelengkapan dan keakuratan data.
8. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis dalam penelitian.
9. Penyusunan Laporan dan Seminar Hasil dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus, peneliti menyelesaikan analisis data dan menulis laporan yang membahas hasil, implikasi, kesimpulan, dan saran. Setelah laporan selesai, mereka mempersiapkan seminar hasil untuk mempresentasikan temuan kepada dosen pembimbing dan penguji sebagai bagian dari menyelesaikan penelitian.

INSTRUMEN PENELITIAN

Judul: Kuesioner Penelitian Tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Padukuhan Pringinan, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta

Lembar Observasi

Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin : P/L

	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Hari-1		
Hari-2		
Hari-3		
Hari-4		
Hari-5		
Hari-6		
Hari-7		

Tekanan Darah Rata-rata

Tekanan darah sistolik : mmHg

Tekanan darah diastolic : mmHg

KUISONER PSQI

(Pittsburgh Sleep Quality Index)

Petunjuk pengisian:

Pertanyaan di bawah ini berhubungan dengan kebiasaan tidur Bapak/ Ibu satu bulan terakhir

Pilih jawaban sesuai dengan yang dialami Bapak/ Ibu selama 1 bulan terakhir.

- Pertanyaan nomor 1-4 jawaban dengan angka
- Pertanyaan nomor 5-9 jawaban dengan memberikan tanda (✓)
- Cek kembali setelah menjawab seluruh pertanyaan
- Seluruh pertanyaan harus diisi

- Jam berapa biasanya mulai tidur?
- Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
- Jam berapa biasanya anda bangun pagi?
- Berapa lama anda tidur di malam hari?

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah	1x semi minggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun di tengah				

	malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedingian di malam hari				
g)	Kepanasan di malam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain....				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	Tidak antusias	Antusias Kecil	Antusias Sedang	Antusias Besar
		Sangat baik	baik	kurang	Sangat kurang

9.	Pertanyaan reintervensi: bagaimana kualitas tidur anda sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu				

KETERANGAN CARA SKORING

Komponen:

1. Kualitas subjektif dilihat → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6 – 7 jam = 1

5 – 6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

**Efisiensi tidur= jumlah lama tidur (#4) / Lama ditempat tidur
(kalkulasi # 1&3) x 100%**

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85% = 0

75 – 84% = 1

65 – 74% = 2

> 65% = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0	= 0
Skor 1 — 9	= 1
Skor 10 — 18	= 2
Skor 19 — 27	= 3

6. Menggunakan obat-obatan tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias	= 0
Kecil	= 1
Sedang	= 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Kualitas Tidur Baik (0 - 5)

Kualitas Tidur Buruk (6 – 21)

REKAPITULASI DATA PENELITIAN

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Skor Kualitas Tidur	Kualitas Tidur	Tekanan Darah
1	B	60	2	10	1	4
2	L	81	2	10	1	4
3	S	70	2	5	2	2
4	S	64	2	10	1	4
5	H	76	2	16	1	4
6	J	61	1	15	1	4
7	R	67	2	9	1	4
8	Y	67	2	2	2	3
9	R	60	2	3	2	2
10	W	64	2	11	1	4
11	Y	66	2	9	1	4
12	T	73	2	4	2	2
13	D	68	2	4	2	3
14	S	65	2	11	1	4
15	L	62	2	10	1	3
16	M	75	2	12	1	4
17	R	61	1	12	1	4
18	P	87	1	3	2	3
19	R	62	1	3	2	3
20	M	63	1	14	1	4
21	J	80	2	12	1	4
22	K	68	1	4	2	2
23	N	65	1	4	2	2
24	A	61	2	17	1	5
25	L	65	2	14	1	4
26	H	71	2	3	2	3
27	M	80	1	12	1	4
28	H	70	2	12	1	5
29	W	69	2	11	1	4
30	J	77	1	10	1	4
31	D	73	2	4	2	3
32	P	60	2	3	2	3
33	N	65	2	4	2	2
34	U	83	1	3	2	4
35	B	62	1	14	1	4
36	M	62	1	12	1	4
37	B	68	2	14	1	4
38	S	65	2	4	2	4
39	M	67	2	12	1	3

40	I	78	2	2	2	3
41	E	67	2	12	1	4
42	I	66	2	12	1	2
43	W	75	2	4	2	2
44	B	60	1	2	2	2
45	E	73	2	12	1	4

OUTPUT ANALISIS DATA

a. Analisis Univariat

1. Data karakteristik

USIA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Lansia (elderly)	35	77.8	77.8	77.8
Valid Lansia tua (old)	10	22.2	22.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	13	28.9	28.9	28.9
Valid Perempuan	32	71.1	71.1	100.0
Total	45	100.0	100.0	

2. Gambaran kualitas tidur

KUALITAS TIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Buruk	27	60.0	60.0	60.0
Valid Baik	18	40.0	40.0	100.0
Total	45	100.0	100.0	

a) Gambaran 7 item komponen kualitas tidur

KUALITAS TIDUR SUBJEKTIF

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat baik	14	31.1	31.1	31.1
Baik	18	40.0	40.0	71.1
Valid Kurang	10	22.2	22.2	93.3
Sangat kurang	3	6.7	6.7	100.0
Total	45	100.0	100.0	

LATENSI TIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Skor 0	6	13.3	13.3	13.3
Skor 1-2	16	35.6	35.6	48.9
Valid Skor 3-4	13	28.9	28.9	77.8
Skor 5-6	10	22.2	22.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	

LAMA TIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
> 7 jam	7	15.6	15.6	15.6
6-7 jam	13	28.9	28.9	44.4
Valid 5-6 jam	16	35.6	35.6	80.0
< 5 jam	9	20.0	20.0	100.0
Total	45	100.0	100.0	

EFISIENSI TIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

	> 85%	23	51.1	51.1	51.1
	75-84%	6	13.3	13.3	64.4
Valid	65-74%	5	11.1	11.1	75.6
	< 65%	11	24.4	24.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

GANGGUAN TIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Skor 1-9	18	40.0	40.0
	Skor 10-18	20	44.4	84.4
	Skor 19-27	7	15.6	100.0
	Total	45	100.0	

PENGUNAAN OBAT TIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	45	100.0	100.0

DISFUNGSI SIANG HARI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Skor 0	7	15.6	15.6
	Skor 1-2	18	40.0	55.6
	Skor 3-4	14	31.1	86.7
	Skor 5-6	6	13.3	100.0
	Total	45	100.0	

b) Gambaran jawaban komponen ke-5 kuesioner PSQI

KT_K5_B

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	10	22.2	22.2	22.2
1x seminggu	17	37.8	37.8	60.0
Valid 2x seminggu	12	26.7	26.7	86.7
>3x seminggu	6	13.3	13.3	100.0
Total	45	100.0	100.0	

KT_K5_C

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	9	20.0	20.0	20.0
1x seminggu	25	55.6	55.6	75.6
Valid 2x seminggu	7	15.6	15.6	91.1
>3x seminggu	4	8.9	8.9	100.0
Total	45	100.0	100.0	

KT_K5_D

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	8	17.8	17.8	17.8
1x seminggu	18	40.0	40.0	57.8
Valid 2x seminggu	12	26.7	26.7	84.4
>3x seminggu	7	15.6	15.6	100.0
Total	45	100.0	100.0	

KT_K5_E

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

	Tidak pernah	13	28.9	28.9	28.9
	1x seminggu	19	42.2	42.2	71.1
Valid	2x seminggu	6	13.3	13.3	84.4
	>3x seminggu	7	15.6	15.6	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

KT_K5_F

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Tidak pernah	11	24.4	24.4	24.4
	1x seminggu	13	28.9	28.9	53.3
Valid	2x seminggu	13	28.9	28.9	82.2
	>3x seminggu	8	17.8	17.8	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

KT_K5_G

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Tidak pernah	8	17.8	17.8	17.8
	1x seminggu	22	48.9	48.9	66.7
Valid	2x seminggu	7	15.6	15.6	82.2
	>3x seminggu	8	17.8	17.8	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

KT_K5_H

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Tidak pernah	4	8.9	8.9	8.9
	1x seminggu	28	62.2	62.2	71.1
Valid	2x seminggu	8	17.8	17.8	88.9
	>3x seminggu	5	11.1	11.1	100.0

Total	45	100.0	100.0	
-------	----	-------	-------	--

KT_K5_I

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	10	22.2	22.2	22.2
1x seminggu	17	37.8	37.8	60.0
Valid 2x seminggu	8	17.8	17.8	77.8
>3 seminggu	10	22.2	22.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	

KT_K5_J

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak pernah	9	20.0	20.0	20.0
1x seminggu	20	44.4	44.4	64.4
Valid 2x seminggu	9	20.0	20.0	84.4
>3x seminggu	7	15.6	15.6	100.0
Total	45	100.0	100.0	

3. Gambaran tekanan darah

TEKANAN DARAH

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal	9	20.0	20.0	20.0
Pre Hipertensi	10	22.2	22.2	42.2
Valid Hipertensi tahap 1	24	53.3	53.3	95.6
Hipertensi tahap 2	2	4.4	4.4	100.0
Total	45	100.0	100.0	

b. Analisis Bivariat
 UJI SPEARMAN

Correlations

		TEKANAN DARAH	KUALITAS TIDUR
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.748**
	TEKANAN DARAH Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	45	45
	Correlation Coefficient	-.748**	1.000
	KUALITAS TIDUR Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	45	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**PENGUKURAN TEKANAN DARAH**

Standar Operasional Prosedur (SOP)	
Pengukuran Tekanan Darah	
Pengertian	Pengukuran tekanan darah merupakan pengukuran tekanan yang timbul pada dinding pembuluh darah arteri pada saat darah dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Pengukuran tekanan darah diukur dalam satuan milimeter air raksa (mmHg) dan di catat sebagai dua nilai yang berbeda yakni tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik terjadi ketika ventrikel berkontraksi dan mengeluarkan darah ke arteri sedangkan tekanan darah diastolik terjadi ketika ventrikel berelaksasi dan terisi darah dari atrium.
Tujuan	Mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik
Alat	Sphygmomanometer digital
Prosedur	- Periksa peralatan, pastikan dalam keadaan baik dan telah dikalibrasi - Pilih manset dengan ukuran yang sesuai - Tempatkan manset dengan rapat dan rapi pada lengan pasien 2 cm diatas arteri brakialis (kira kira dua lebar jari diatas siku). Pastikan selang dipasang di bagian lengan menghadap depan. Tarik ujung manset hingga lengan terbungkus merata dan kuat. - Nyalakan perangkat kemudian tekan tombol start - Manset akan mengembang lalu mengempis secara perlahan. Ketika pengukuran selesai, bacaan tekanan darah sistolik dan diastolik akan muncul di panel digital

- f. Catat pembacaan pengukuran kemudian lepaskan manset dari lengan

Sumber

Smith. Jennifer NR. (2020). Blood Pressure 2: Procedures For Measuring Blood Pressure. Nursing Times, 116(8), 26-28.

Unger, Thomat et al. (2020). International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines.

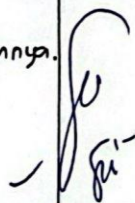
BUKTI KONSULTASI

LEMBAR KONSULTASI
PROPOSAL PENELITIAN

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia
di Perbindu Dusun Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu,
Kecamatan Galur, Kabupaten Kulon Progo

Pembimbing : Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN., Ph.D., Ns

No	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Jumat, 14 Maret 2025	Judul dan Instrumen Penelitian	Membahas mengenai judul yang awalnya menggunakan judul soal metopen, berubah menjadi hubungan kualitas tidur pada tekanan darah lansia, karena ada pertimbangan beberapa hal.	
2.	Selasa, 18 Maret 2025	Konsultasi BAB I dan BAB II	- Bagian latar belakang ditambah sumber lagi (jurnal pendukung) - Cari data pendukung studi pendahuluan untuk daerah yang akan diteliti. - BAB II tambahkan konsep teori tentang TD pada lansia - Kerangka teori dibuat berdasarkan materi.	
3.	Kamis, 3 April 2025	Konsultasi Revisi I (BAB I)	- Studi pendahuluan didapatkan data darimana (harus jelas). - Tambahkan kualitas tidur buruk itu yang seperti apa?	

4.	Kamis, 3 April 2025	Konsultasi Revisi I (BAB I)	Bagus sudah sesuai dengan masukan sebelumnya.	
5.	Kamis, 3 April 2025	Konsultasi BAB III	- Definisi operasional gunakan kata-kata sendiri yang dioperasionalkan langsung ke lansia. - Partikan jumlah populasi - Lebih pikirkan kriteria inklusi - Uji yang akan digunakan?	
6.	Senin, 7 April 2025	Konsultasi proposal penelitian	ACC seminar proposal Tambahkan lampiran untuk Jadwal penelitian. <u>ACC seminar proposal</u>	
		Jumatang, 8 April 2025.  Dr. (Kons.)		



LEMBAR KONSULTASI MATA KULIAH: SKRIPSI

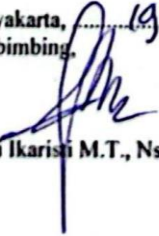
Judul Penelitian : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PADUKUHAN PRINGINAN, KELURAHAN TIRTORAHAYU, KAPANEWON GALUR, KABUPATEN KULON PROGO, YOGYAKARTA

Pembimbing : Siwi Ikaristi M.T., Ns., MSN, PhD, NS

No.	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	18 Juni 2025	Konsultasi data mentah dan hasil output SPSS	Data tentang tekanan darah selama 7 hari dilengkapi Data mentah perlu ditambahkan untuk tekanan darah dituliskan setiap harinya. selanjutnya dibuat rata-rata. Memahami tentang uji analisis bivariat yang dipakai Tambahkan rekapitulasi data Data lain sudah baik. Lanjutkan untuk proses penulisan hasil penelitian.	
2	25 Juni 2025	Konsultasi BAB 4	Tuliskan dalam word hasil BAB 4 mulai dari lokasi penelitian, hasil ditulis dalam tabel dan pembahasan	
3	1 Juli 2025	Konsultasi BAB 4	Perhatikan kembali kode P, N dan R dalam hasil statistik. Tabel data khusus diperbaiki sesuai dengan hasil instrumen apa? Setiap tabel diberi analisis data dan pembahasan. Perbaiki kelemahan penelitian. Lanjut Simpulan dan Saran.	
4	3 Juli 2025	Konsultasi BAB 4 & 5	ACC SEMINAR HASIL. Perbaiki beberapa bagian yang sudah saya tandai. Segera kirim semua file untuk saya cek terakhir. Good job	

5	9 Agustus 2025	Konsultasi Post Sidang Hasil	Revisi sudah sesuai. Perhatikan tata tulis daftar pustaka dan lampiran tidak menggunakan nomer halaman. Cek TURNITIN sesuai ketentuan	
6	19 Agustus 2025		all. kumpuk 95 pg. m.	

Yogyakarta, 19 Agustus 2021.
Pembimbing,


(Siwi Ikaristi M.T., Ns., MSN, PhD, NS)



LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL PENELITIAN

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia
di Posbindu Dusun Pringsinan, Kelurahan Tirtoharayu,
Kecamatan Galur, Kabupaten Kulon Progo.

Pembimbing : Ch. Ririn Widiyanti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.An.

No	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Rabu, 19 Maret 2025	Konsultasi Judul	Disetujui oleh pembimbing, siapkan instrumen penelitian	
2.	Jumat, 28 Maret 2025	Konsultasi BAB I BAB II . BAB III dan lampiran	- penulisan disesuaikan dengan pedoman TA - Tambahkan referensi pada BAB I - perbaiki tujuan khusus - pada BAB II pastikan semua pengertian sudah dari jurnal saja. - Definisi operasional diperbaiki - cek kembali kriteria inklusi dan eksklusi.	
			- uji yang digunakan dicantumkan	

3.	Senin, 7 April 2025	Konsultasi Revisi (BAB I)	Studi pendahuluan lebih diperhatikan lagi	Ah ₁
4.	Senin, 7 April 2025	Konsultasi Revisi (BAB I)	Sistematika penulisan diperbaiki. Materi ditambahkan	Ah ₁
5.	Senin, 7 April 2025	Konsultasi Revisi (BAB II dan lampiran)	Lampiran dilengkapi Tata penulisan diperhatikan	Ah ₁

	8/4-25	Bab 1-3 Instrumen, dll	ACC untuk daftar ujian proposai	
--	--------	---------------------------	------------------------------------	--



LEMBAR KONSULTASI MATA KULIAH: SKRIPSI

Judul Penelitian : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PADUKUHAN PRINGINAN, KELURAHAN TIRTORAHAYU, KAPANEWON GALUR, KABUPATEN KULON PROGO, YOGYAKARTA

Pembimbing : Ch. Ririn W., M.Kep., Ns. Sp.Kep.An.

No.	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	25 Juni 2025	Konsultasi data mentah dan output	Lanjutkan pembahasan, dibuat secara rinci dan jelas Teori pendukung dilengkapi	
2	3 Juli 2025	Konsultasi BAB 4 & 5	Perbaiki analisis dan pertajam pembahasan. sesuai masukan saat bimbingan luring Pembahasan mengenai penggunaan obat tidur lebih dirincikan Tata penulisan tabel disesuaikan Gambaran lokasi penelitian lebih dipertajam Pembahasan karakteristik dijadikan satu saja	
3	22 Juli 2025	Konsultasi BAB 4 & 5	Tata penulisan disesuaikan Daftar pustaka dan daftar lampiran dilengkapi Etika penelitian disesuaikan, diterapkan dimana Mengecek kalimat proposal diganti laporan "akan"	
4	28 Juli 2025	Konsultasi Laporan Penelitian	Pertajam pembahasan. ubah bahasa proposal menjadi bahasa laporan.	
5	29 Juli 2025	Konsultasi Laporan Penelitian	ACC untuk daftar ujian.	
6	9 Agustus 2025	Konsultasi Post Sidang Hasil	Pembahasan sudah baik penulisan disesuaikan modul	

7	19 Agustus 2025	Finish	Ace	Ag.

Yogyakarta, 19 Agustus 2025
Pembimbing,

Arif.

(Ch. Ririn W., M.Kep., Ns. Sp.Kep.An.)