

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi pendahuluan



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstk@usahidsolo.ac.id , website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 584/FSTK/D/Usahid-Ska/IX/2025
Lampiran :
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Posyandu lansia desa tohudan kulon , kecamatan colomadu, kabupaten karanganyar

Desa tohudan kulon , kecamatan colomadu, kabupaten karanganyar

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan Permohonan Studi Pendahuluan dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama : **Khasanah Nur Gilang Setyawati**
Nomor Induk Mahasiswa : 2022121021
Program Studi : Keperawatan
Waktu Penelitian : 18 September 2025 s/d 18 Oktober 2025
Judul Skripsi : Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Tidur Pada
Lansia Hipertensi

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 30 September 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan

Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401



Tembusan :
- Arsip Fakultas.

Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 017/FSTK/D/Usahid-Ska/I/2026
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Posyandu Lansia

Desa tohudan kulon, kecamatan colomadu, kabupaten karanganyar, provinsi jawa tengah

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama	: Khasanah Nur Gilang Setyawati
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022121021
Program Studi	: Keperawatan
Waktu Penelitian	: 07 Januari 2026 s/d 30 Januari 2026
Judul Skripsi	: Hubungan Self Care Management Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 8 Januari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401

Tembusan :

- Arsip Fakultas.

Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR
KECAMATAN COLOMADU
KEPALA DESA TOHUDAN**

Alamat : Jl. Adi Soemarmo No..Tohudan Colomadu Karanganyar Kode Pos 57173
Email : desatohudan.colomadu@gmail.com/desatohudan@yahoo.com

Tohudan, 8 Januari 2026

Nomor : 400.3 /2 /I/ 2026
Sifat : Penting.
Lampiran : -
Perihal : Balasan Permohonan Penelitian

Kepada Yth : Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid
Surakarta
Di Surakarta

Menindaklanjuti surat dari Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta Nomor 017/FSTK/D/Usahid-Ska/I/2026 tanggal 8
Januari 2026 perihal Permohonan Ijin Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami atas nama Pemerintah Desa Tohudan
memberikan ijin kepada mahasiswa ;

Nama : Khasanah Nur Gilang Setyawati
NIM : 2022121021
Prodi : Keperawatan

Waktu Penelitian : 07 Januari 2026 s.d. 30 Januari 2026

untuk melaksanakan Penelitian di Posyandu Lansia NGUDI WARAS Dusun
Tohudan Kulon Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya diucapkan
terima kasih.



Lampiran 4 Surat Telah Dilakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR
KECAMATAN COLOMADU
KEPALA DESA TOHUDAN**

Alamat : Jl. Adi Soemarmo No..Tohudan Colomadu Karanganyar Kode Pos 57173
Email : desatohudan.colomadu@gmail.com/desatohudan@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.10 / 129 / IV /2026

Yang bertandatangan di bawah ini :

N a m a : AGUS SUMANTRI
Jabatan : KEPALA DESA TOHUDAN
Kantor : KANTOR KEPALA DESA TOHUDAN
A l a m a t : KEPOH RT. 04/06 KECAMATAN COLOMADU
KABUPATEN KARANGANYAR

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

N a m a : KHASANAH NUR GILANG S
Tempat , Tgl Lahir : Karanganyar,05-05-2004
NIK : 3313124505040003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Tohudan Kulon RT 003/RW 003
Desa Tohudan Kecamatan Colomadu
Kabupaten Karanganyar Prov. Jawa Tengah
NIM : 2022121021
Institusi : Universitas Sahid Surakarta

Tersebut di atas Telah Selesai menyelesaikan Penelitian di Posyandu
NGUDI WARAS Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten

Karanganyar dengan Judul Skripsi Hubungan *Self Care Management* dengan
Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.



Lampiran 5 *Ethical Clearence* (EC)



Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)

Health Research Ethics Committee

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Faculty of Medicine Universitas Muhammadiyah Surakarta

Komplek Kampus 4 UMS, Gonilan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57169

Telp. +62271717417 psw. 4115, Fax. 0271-724883

Website: <https://ec.kedokteran.ums.ac.id> | E-mail: kepk@ums.ac.id

ETHICAL CLEARANCE LETTER

Surat Kelaikan Etik

No. 6146/B.1/KEPK-FKUMS/II/2026

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FK UMS, setelah menelaah rancangan penelitian yang diusulkan menyatakan bahwa:

Health Research Ethics Committee Faculty of medicine of Universitas Muhammadiyah Surakarta, after reviewing the research design, state that:

Penelitian dengan judul:

The research proposal with topic:

SELF CARE MANAGEMENT DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA

Peneliti:

The researcher:

Nama/ Name : khasanah nur gilang setyawati

Alamat/ Address : Jl. Garuda 3, Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah

Institusi/ Institution : Universitas Sahid Surakarta

Telah memenuhi deklarasi Helsinki 1975, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) dan World Health Organization (WHO) 2016

Has met the declaration of Helsinki 1975, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) and World Health Organization (WHO) 2016

**dan dinyatakan lolos etik
and ethically approved**

Surakarta, 29 Januari 2026

Chairman,



Prof. Dr. dr. EM. Sutrisna, M.Kes.

Lampiran 6 *Information for Consent* (penjelasan penelitian)



LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN *Information for Consent*

Information for Consent ini diperuntukan bagi calon responden yang saya undang untuk berpartisipasi dalam penelitian saya :

Peneliti : Khasanah Nur Gilang Setyawati

Alamat Instasi : Program Studi Keperawatan, Universitas Sahid Surakarta
Jl. Adisucipto 154 Solo 57144, Indonesia.

Information for Consent atau lembar penjelasan ini berisi tentang penjelasan jalannya penelitian. Adapun penjelasan tentang jalannya penelitian diuraikan sebagai berikut :

A. Latar Belakang

Seiring bertambah usia seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik dan non fisik secara alami (Noviyanti *et al.*, 2025). Kondisi ini meningkatkan risiko lansia mengalami berbagai penyakit seperti penyakit hipertensi (Luqyana, 2025). Peningkatan jumlah kasus hipertensi pada lansia disebabkan karena lansia tidak mampu dalam melakukan *self care management* hipertensi dengan baik (Kurdi *et al.*, 2024). *Self care management* atau manajemen perawatan diri merupakan kemampuan dari individu dalam mempertahankan perilaku efektif dan manajemen penyakit untuk membantu menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah dengan baik. Apabila kebutuhan perawatan diri tidak terpenuhi dengan baik, individu akan lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan kualitas tidur (Achmad, 2025). Maka dari itu, penting untuk mencari hubungan antara *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia, agar dapat memahami bagaimana manajemen perawatan diri yang baik dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur dan pada akhirnya membantu mengendalikan tekanan darah secara efektif.

B. Tujuan

Untuk melihat hubungan antara *self care management* dengan kualitas tidur.

C. Jenis Intervensi

Tidak ada intervensi yang diberikan

D. Pemilihan Responden

Responden dalam penelitian ini dipilih kepada lansia yang mengalami hipertensi, proses pemilihan dilakukan secara *total sampling*.

E. Kerugian

Penelitian ini tidak akan merugikan saudara, hanya membutuhkan waktu sekitar 10 -15 menit.

F. Keuntungan

Responden akan mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang pentingnya *self care management* dan kualitas tidur bagi kesehatan mereka, khususnya dalam mengelola hipertensi dan responden memiliki kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman pribadi secara bebas, sehingga merasa didengar dan dihargai.

G. Kerahasiaan

Peneliti akan menjaga kerahasiaan saudara dengan mencantumkan kode dalam data penelitian saat di publikasikan. Semua data penelitian yang saudara telah isi kami simpan dan hanya peneliti yang akan mengakses dokumen asli penelitian.

H. Pembiayaan

Semua biaya dalam penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

I. Kompensasi

Kompensasi diberikan sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi responden dalam penelitian ini.

J. Informasi Tambahan

Saudara diberikan kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas berhubungan dengan penelitian ini. Apabila saudara membutuhkan penjelasan lebih lanjut, dapat menghubungi Khasanah Nur Gilang Setyawati dengan nomer handphone 08995553882.

Saya telah diundang untuk partisipasi dalam penelitian ini dan telah memahami penjelasan jalannya penelitian tersebut.

Surakarta 1 Desember 2025

Calon responden

.....

Lampiran 7 *Informed consent* (persetujuan penelitian)



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN *Informed Consent*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama :

NIM :

Alamat :

No Kontak :

Judul Penelitian :

Saya akan bersedia dengan sukarela menjadi responden penelitian dan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan serta diberikan kuesioner sesuai penjelasan untuk kepentingan penelitian digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta,

Yang menyatakan

.....

Lampiran 8 Identitas Responden

IDENTITAS RESPONDEN

Hubungan *Self Care Management* dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi.

i. IDENTITAS

Nama	:
Usia	:
Jenis Kelamin	:
Pendidikan	:
Pekerjaan	:
Tekanan Darah	:

ii. PETUNJUK

1. Bacalah pertanyaan dengan tenang, kemudian pilihlah hanya satu jawaban dari setiap pertanyaan.
2. Dalam menjawab pertanyaan anda diminta untuk tidak bertanya kepada teman maupun orang lain di dekat anda.
3. Kerahasiaan jawaban yang telah anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan diberikan kepada pihak manapun di luar penelitian.
4. Kuesioner ini diisi berdasarkan pengalaman yang dialami dalam 30 hari terakhir.
5. Berikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang anda anggap benar.

Lampiran 9 Kuesioner Self Care Management

KUESIONER SELF CARE MANAGEMENT

Hypertension Self Management Behaviour Questionnaire (HMSBQ)

Petunjuk :

Jawablah pernyataan dibawah ini dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban yang disediakan :

Keterangan :

Gunakan 4 pilihan jawaban sbb:

1 = Tidak pernah (Saya tidak pernah melakukan perilaku ini)

2 = Jarang (Saya jarang melakukan perilaku ini)

3 = Kadang-kadang (Saya kadang-kadang melakukan perilaku ini)

4 = Selalu (Saya selalu melakukan perilaku ini)

Contoh :

NO	PERTANYAAN	Tidak Pernah	Jarang	Kadang - Kadang	Selalu
Minum obat sesuai anjuran					
	Saya teratur dalam minum obat darah tinggi				✓

Jika Anda menjawab (✓) pada kolom 'SELALU', itu artinya Anda selalu teratur dalam meminum obat darah tinggi.

Kuesioner Hypertension Self Management Behaviour Questionnaire

(HMSBQ)

NO	PERTANYAAN	Tidak Pernah	Jarang	Kadang - Kadang	Selalu
Minum obat sesuai anjuran					
1.	Saya teratur dalam minum obat darah tinggi				
2.	Saya minum obat darah tinggi dengan dosis yang tepat sesuai anjuran				
3.	Saya minum obat darah tinggi tepat waktu sesuai anjuran				

4.	Saya periksa ke dokter sesuai waktu yang di jadwalkan				
5.	Saya mengikuti saran dokter atau perawat dalam mengontrol tekanan darah saya				
Pemantauan Tekanan Darah					
6.	Saya pergi ke pelayanan kesehatan untuk mengecek tekanan darah				
7.	Saya pergi ke pelayanan kesehatan untuk mengetahui tekanan darah saat saya merasa sakit				
8.	Saya mengecek tekanan darah secara teratur untuk membantu saya membuat Keputusan manajemen diri				
9.	Saya menyampaikan pada perawat mengapa tekanan darah saya tidak terkontrol				
10.	Saya berhenti merokok atau saya mencoba berhenti merokok				
Melakukan Aktivitas Olahraga					
11.	Saya berolahraga (misal : jalan, lari/jogging, bersepeda) sekitar 30-60 menit setiap hari				
12.	Saya melakukan olahraga secara rutin				
13.	Saya melakukan aktivitas setiap hari (mencucui, membersihkan rumah, dll)				
14.	Saya melakukan olahraga setiap jam				
15.	Saya melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum olahraga				

Diet Hipertensi					
16.	Semenjak saya mengalami tekanan darah tinggi, saya memilih makanan yang akan dikonsumsi.				
17.	Saya makan buah, sayur, dan kacang-kacangan lebih banyak dari yang saya makan saat saya tidak mengalami hipertensi.				
18.	Saya mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh (misal seperti keju, minyak kelapa, daging kambing, dll) semenjak didiagnosa hipertensi				
19.	Saya mencoba berhenti minum alkohol dan kafein				
20.	Saya tidak pernah menggunakan garam yang lebih untuk membumbui makanan semenjak saya terkena hipertensi.				

Lampiran 10 Kuesioner Kualitas Tidur

KUESIONER KUALITAS TIDUR Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam ?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam ?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi ?
4. Berapa lama anda tidur malam hari ?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda ?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1 x Seminggu (1)	2 x Seminggu (2)	≥ 3 x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut ?				

		Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda ?				



Lampiran 11 Data Penelitian (Karakteristik Responden)

Responden	Usia	Jenis kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Tekanan darah
R1	60	Perempuan	SMP	IRT	164/95
R2	61	Perempuan	SMA	IRT	153/96
R3	65	Perempuan	SD	IRT	137/88
R4	70	Laki-laki	SMP	Petani	146/93
R5	60	Perempuan	SMA	IRT	144/89
R6	60	Laki-laki	SD	Wiraswasta	140/91
R7	75	Perempuan	Sarjana	IRT	131/83
R8	61	Perempuan	SMP	IRT	133/85
R9	64	Perempuan	SD	IRT	147/94
R10	63	Perempuan	SMA	IRT	166/93
R11	62	Laki-laki	SMP	Petani	147/91
R12	60	Perempuan	SD	IRT	138/84
R13	60	Laki-laki	SMP	Karyawan swasta	145/91
R14	62	Perempuan	SMA	Karyawan swasta	143/92
R15	61	Perempuan	SMP	IRT	141/92
R16	60	Perempuan	SD	Wiraswasta	146/91
R17	76	Perempuan	SMP	IRT	163/93
R18	60	Perempuan	SMP	IRT	154/90
R19	62	Perempuan	SMA	Karyawan swasta	138/85
R20	60	Perempuan	SD	IRT	134/88
R21	61	Perempuan	SMP	Karyawan swasta	153/95
R22	60	Perempuan	SD	IRT	142/91
R23	60	Perempuan	SD	Karyawan swasta	142/84
R24	60	Perempuan	SMP	Wiraswasta	131/80
R25	60	Laki-laki	SMP	Karyawan swasta	132/85
R26	60	Perempuan	SD	IRT	148/95
R27	64	Perempuan	SMP	IRT	164/98
R28	65	Perempuan	SD	IRT	131/83
R29	60	Perempuan	SMP	IRT	143/91
R30	76	Perempuan	SD	IRT	137/83
R31	62	Perempuan	SD	Wiraswasta	144/90
R32	60	Perempuan	SMA	IRT	142/90
R33	63	Perempuan	SMP	IRT	139/84

Lampiran 12 Jadwal Penelitian

[illegible]

Lampiran 13 Tabulasi *Self Care Management*



Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Jumlah	Keterangan	Kode
R 1	2	2	2	1	2	3	3	3	1	4	2	2	3	2	1	2	2	2	4	2	45	Cukup	2
R 2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	54	Cukup	2
R 3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	4	3	50	Cukup	2
R 4	2	2	2	2	2	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	2	2	2	2	2	54	Cukup	2
R 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	4	3	1	1	1	1	4	1	32	Rendah	3
R 6	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	49	Cukup	2
R 7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	74	Baik	1
R 8	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	47	Cukup	2
R 9	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	56	Cukup	2
R 10	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	2	2	4	2	1	2	2	2	4	2	40	Rendah	3
R 11	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	25	Rendah	3
R 12	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	4	2	2	3	3	3	4	3	54	Cukup	2
R 13	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	Rendah	3
R 14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	4	2	37	Rendah	3
R 15	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	39	Rendah	3
R 16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	62	Baik	1
R 17	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	64	Baik	1
R 18	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	46	Cukup	2
R 19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	64	Baik	1
R 20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	Baik	1
R 21	2	1	2	1	2	2	1	1	1	4	2	2	3	1	1	1	2	1	4	1	35	Rendah	3
R 22	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	2	2	3	3	3	4	3	60	cukup	2
R 23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	76	Baik	1
R 24	2	1	1	1	1	2	1	2	1	4	1	1	3	1	1	1	2	1	4	1	32	Rendah	3
R 25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Rendah	3
R 26	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	2	1	4	2	33	Rendah	3
R 27	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	4	2	30	Rendah	3
R 28	3	2	3	2	1	3	3	3	3	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	51	Cukup	2
R 29	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	70	Baik	1
R 30	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	52	Cukup	2
R 31	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	72	Baik	1
R 32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	75	Baik	1
R 33	2	2	2	1	2	3	4	3	4	4	1	1	3	1	1	1	2	1	4	2	44	Cukup	2

Lampiran 14 Tabulasi Kualitas Tidur

No	Responden	Komponen Kualitas Tidur							Jumlah	Keterangan	Kode
		1	2	3	4	5	6	7			
1	R1	2	1	1	0	1	1	3	9	Buruk	2
2	R2	0	0	1	0	2	0	1	4	Baik	1
3	R3	2	2	1	3	1	0	2	11	Buruk	2
4	R4	2	0	1	0	2	1	1	7	Buruk	2
5	R5	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	1
6	R6	2	0	2	0	1	1	1	7	Buruk	2
7	R7	0	0	1	0	1	0	1	3	Baik	1
8	R8	0	0	1	0	2	0	2	5	Baik	1
9	R9	1	2	1	0	2	0	1	7	Buruk	2
10	R10	2	3	2	1	1	0	2	11	Buruk	2
11	R11	0	1	1	0	1	0	1	4	Baik	1
12	R12	1	0	1	0	2	0	2	6	Buruk	2
13	R13	2	3	2	1	2	2	1	13	Buruk	2
14	R14	3	3	3	1	1	0	2	13	Buruk	2
15	R15	1	0	1	0	2	1	1	6	Buruk	2
16	R16	0	0	1	0	1	0	1	3	Baik	1
17	R17	0	0	1	0	2	0	1	4	Baik	1
18	R18	3	2	2	1	1	2	3	14	Buruk	2
19	R19	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	1
20	R20	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik	1
21	R21	3	3	2	1	1	2	3	15	Buruk	2
22	R22	1	1	1	0	1	1	1	6	Baik	1
23	R23	0	0	1	0	1	0	1	3	Baik	1
24	R24	2	3	2	0	1	3	3	14	Buruk	2
25	R25	2	3	2	0	1	0	2	10	Buruk	2
26	R26	2	2	2	0	1	0	3	10	Buruk	2
27	R27	2	3	1	0	1	1	3	11	Buruk	2
28	R28	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	1
29	R29	0	0	1	0	1	0	1	3	Baik	1
30	R30	2	2	1	0	1	0	0	6	Buruk	2
31	R31	0	1	1	0	1	0	1	4	Baik	1
32	R32	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	1
33	R33	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	1

**Lampiran 15 Jawaban Kuesioner Hypertension Self Management Behaviour
Questionnaire (HMSBQ)**

NO	PERTANYAAN	Tidak Pernah		Jarang		Kadang - Kadang		Selalu	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Minum obat sesuai anjuran									
1.	Saya teratur dalam minum obat darah tinggi	5	15.2	16	48.5	5	15.2	7	21.2
2.	Saya minum obat darah tinggi dengan dosis yang tepat sesuai anjuran	7	21.2	14	42.4	5	15.2	7	21.2
3.	Saya minum obat darah tinggi tepat waktu sesuai anjuran	6	18.2	14	42.4	7	21.2	6	18.2
4.	Saya periksa ke dokter sesuai waktu yang di jadwalkan	10	30.3	11	33.3	5	15.2	7	21.2
5.	Saya mengikuti saran dokter atau perawat dalam mengontrol tekanan darah saya	8	24.2	14	42.4	5	15.2	6	18.2
Pemantauan Tekanan Darah									
6.	Saya pergi ke pelayanan kesehatan untuk mengecek tekanan darah	3	9.1	7	21.2	17	51.5	6	18.2
7.	Saya pergi ke pelayanan kesehatan untuk mengetahui tekanan darah saat saya merasa sakit	8	24.2	3	9.1	17	51.5	5	15.2
8.	Saya mengecek tekanan darah secara teratur untuk membantu saya membuat Keputusan manajemen diri	7	21.2	7	21.2	15	45.5	4	12.1
9.	Saya menyampaikan pada perawat mengapa tekanan darah saya tidak terkontrol	9	27.3	5	15.2	11	33.3	8	24.2
10.	Saya berhenti merokok atau saya mencoba berhenti merokok	1	3.0	2	6.1	1	3.0	29	87.9
Melakukan Aktivitas Olahraga									
11.	Saya berolahraga (misal : jalan, lari/jogging,	8	24.2	13	39.4	7	21.2	5	15.2

	bersepeda) sekitar 30-60 menit setiap hari								
12.	Saya melakukan olahraga secara rutin	8	24.2	13	39.4	4	12.1	8	24.2
13.	Saya melakukan aktivitas setiap hari (mencucui, membersihkan rumah, dll)	3	9.1	6	18.2	13	39.4	11	33.3
14.	Saya melakukan olahraga setiap jam	9	27.3	12	36.4	11	33.3	1	3.0
15.	Saya melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum olahraga	12	36.4	10	30.3	7	21.2	4	12.1
Diet Hipertensi									
16.	Semenjak saya mengalami tekanan darah tinggi, saya memilih makanan yang akan dikonsumsi.	11	33.3	10	30.3	8	24.2	4	12.1
17.	Saya makan buah, sayur, dan kacang-kacangan lebih banyak dari yang saya makan saat saya tidak mengalami hipertensi.	5	15.2	16	48.5	8	24.2	4	12.1
18.	Saya mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh (misal seperti keju, minyak kelapa, daging kambing, dll) semenjak didiagnosa hipertensi	10	30.3	11	33.3	10	30.3	2	6.1
19.	Saya mencoba berhenti minum alkohol dan kafein	2	6.1	2	6.1	3	9.1	26	78.8
20.	Saya tidak pernah menggunakan garam yang lebih untuk membumbui makanan semenjak saya terkena hipertensi.	6	18.2	13	39.4	11	33.3	3	9.1

Lampiran 16 Hasil Penelitian

Analisi Univariat

Karakteristik Responden

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60 - 74 tahun	30	90.9	90.9	90.9
	75 - 89 tahun	3	9.1	9.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	28	84.8	84.8	84.8
	Laki-laki	5	15.2	15.2	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	12	36.4	36.4	36.4
	SMP	14	42.4	42.4	78.8
	SMA	6	18.2	18.2	97.0
	Sarjana	1	3.0	3.0	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	2	6.1	6.1	6.1
	Karyawan swasta	6	18.2	18.2	24.2
	Wiraswasta	4	12.1	12.1	36.4
	IRT	21	63.6	63.6	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Tekanan darah

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

Valid	Hipertensi tahap 1 (130 - 139 / 80 - 89)	11	33.3	33.3	33.3
	Hipertensi tahap 2 (≥ 140 / ≥ 90)	22	66.7	66.7	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Variabel penelitian

Self care management

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	9	27.3	27.3	27.3
	Cukup	13	39.4	39.4	66.7
	Rendah	11	33.3	33.3	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Kualitas tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	16	48.5	48.5	48.5
	Buruk	17	51.5	51.5	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Analisis Bivariat

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Self care management *	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
Kualitas tidur						

Self care management * Kualitas tidur Crosstabulation

		Kualitas tidur		Total
		Baik	Buruk	
Self care management	Baik	Count	9	0
		Expected Count	4.4	4.6
				9.0

		% within Self care management	100.0%	0.0%	100.0%
		% within Kualitas tidur	56.3%	0.0%	27.3%
		% of Total	27.3%	0.0%	27.3%
	Cukup	Count	5	8	13
		Expected Count	6.3	6.7	13.0
		% within Self care management	38.5%	61.5%	100.0%
		% within Kualitas tidur	31.3%	47.1%	39.4%
		% of Total	15.2%	24.2%	39.4%
	Rendah	Count	2	9	11
		Expected Count	5.3	5.7	11.0
		% within Self care management	18.2%	81.8%	100.0%
		% within Kualitas tidur	12.5%	52.9%	33.3%
		% of Total	6.1%	27.3%	33.3%
Total		Count	16	17	33
		Expected Count	16.0	17.0	33.0
		% within Self care management	48.5%	51.5%	100.0%
		% within Kualitas tidur	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	48.5%	51.5%	-

Correlations

			Self care management	Kualitas tidur
Kendall's tau_b	Self care management	Correlation Coefficient	1.000	.582**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	33	33
	Kualitas tidur	Correlation Coefficient	.582**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	33	33

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

Lampiran 17 Dokumentasi

