

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Penelitian Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Sukawati II Kabupaten Gianyar

No.	Kegiatan	Waktu																			
		Januari 2024				Februari 2024				Maret 2024				April 2024				Mei 2024			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Penyusunan usulan penelitian																				
2.	Seminar Usulan Penelitian																				
3.	Revisi Proposal																				
4.	Pengurusan Izin Penelitian																				
5.	Pengumpulan Data																				
6.	Analisa data																				
7.	Penyusunan Skripsi																				
8.	Sidang Skripsi																				
9.	Revisi Skripsi																				
10.	Pengumpulan Skripsi																				

Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian

Realisasi Anggaran Biaya Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Penelitian Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024

Adapun anggaran biaya penelitian yang dikeluarkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

No	Kegiatan	Biaya
1	Tahap Persiapan	
	a. Penyusunan Proposal	Rp. 150.000,00
	b. Penggandaan Proposal	Rp. 300.000,00
2	Tahap Pelaksanaan	
	a. Pengurusan Ethical Clearance	Rp. 100.000,00
	b. Penggandaan Lembar Pengumpulan Data	Rp. 100.000,00
	c. Transportasi Penelitian	Rp. 200.000,00
	d. Kuota Penelitian	Rp. 150.000,00
	e. Konsumsi dosen dan Responden	Rp. 400.000
3	Tahap Akhir	
	a. Penyusunan Laporan	Rp. 300.000,00
	b. Revisi Laporan	Rp. 300.000,00
	c. Biaya Tidak Terduga	Rp. 150.000,00
	Jumlah	Rp. 2.150.000,00

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada :

Yth. Bapak/Ibu Calon Responden

Di –

Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar akan melaksanakan penelitian tentang **“Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Penelitian Dilakuan di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024”** sebagai persyaratan untuk menyelesaikan proram studi Sarjana Terapan Keperawatan. Berkaitan dengan itu, saya mohon kesediaan bapak/ibu/saudara untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi penelitian ini. Informasi yang bapak/ibu/saudara berikan akan dijaga kerahasiannya. Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Denpasar, 2024

Peneliti

Anak Agung Mita Utami
NIM. P07120220071

Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Bapak/ Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikuteertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2024
Peneliti Utama	Anak Agung Mita Utami
Institusi	Politeknik Kesehatan Denpasar
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Sukawati Tahun 2024. Jumlah peserta sebanyak 20 orang dengan syaratnya yaitu penderita hipertensi yang mengalami gangguan tidur di wilayah kerja Puskesmas II Sukawati, bersedia untuk menjadi responden penelitian, dan kooperatif, peserta akan diberikan aktifitas fisik selama 30 menit dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu sesuai dengan SOP yang berlaku, peneliti akan mengukur tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aktifitas fisik jalan pagi tiap minggu, responden akan dikumpulkan di banjar yang termasuk wilayah kerja Puskesmas II Sukawati atas arahan kader PTM Puskesmas II Sukawati, aktifitas fisik jalan pagi akan dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh kader PTM dari Puskesmas II Sukawati.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang aktifitas fisik jalan pagi. Manfaat yang didapatkan responden yang melakukan aktifitas fisik jalan pagi pertama kali akan mendapatkan kenyamanan saat beristirahat tidur, meningkatkan kebugaran dan mengurangi kelelahan yang cepat, dan dapat menstabilkan tekanan darah. Resiko yang dapat ditimbulkan dari pemberian aktifitas fisik jalan pagi yang dilakukan secara berlebihan dapat mengalami penurunan tekanan darah yang drastis dan

menyebabkan terjadinya gangguan pada otot dan persendian. Bagi peserta akan mendapatkan manfaat seperti gambaran informasi mengenai aktifitas fisik jalan pagi.

Atas kesedian berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Kompensasi lain yaitu peneliti akan menanggung biaya perawatan yang diberikan selama menjadi peserta penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan. Data yang diperoleh dari penelitian ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan akan tetap dijaga kerahasiaannya. Pada penelitian ini dilaksanakan tanpa ada konflik kepentingan antara peneliti dengan pihak lain.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara/Adik diminta untuk menandatangani formulir ‘Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali’ setelah Bapak/Ibu/Saudara/Adik benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara/Adik akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/Adik

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti atas nama **Anak Agung Mita Utami** dengan no.HP **085858253165**

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta *penelitian/Wali.**

Peserta/ Subyek Penelitian,

Wali,

Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (wajib diisi): / /

Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (wajib diisi): / /

Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian:

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)

Peneliti

<i>Tanda Tangan dan Nama</i>	<i>Tanggal</i>
<i>Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila</i> ☐ Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta ☐ Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta ☐ Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive) Catatan: Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian. <u>Saksi:</u> Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela. <i>Nama dan Tanda tangan saksi</i> <i>Tanggal</i> <i>(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)</i>	

* coret yang tidak perlu

Lampiran 5 Standar Pelaksanaan Operasional

Standar Pelaksanaan Operasional Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Penelitian Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024

Pengertian	Olahraga aerobik dengan intensitas rendah pada penderita hipertensi yang dilakukan pada pagi hari dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit yang diawali dengan sesi pemanasan dan diakhiri dengan sesi pendinginan.
Tujuan	Aktifitas fisik jalan pagi bertujuan untuk meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh, terutama pada otak menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi melalui pelepasan endorfin.
Manfaat	1. Menjaga kesehatan jantung, otot, dan persendian 2. Mmperlancar metabolisme tubuh 3. Mmperlancar sirkulasi darah 4. Menurunkan tekanan darah
Kontra Indikasi	Responden dengan hipertensi berat yang disertai komplikasi dan tekanan darah >170 mmHg
Persiapan Pasien	1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri kepada responden 2. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan 3. Memastikan kondisi secara umum responden 4. Anjurkan responden untuk menggunakan pakaian yang nyaman dan longgar 5. Anjurkan responden untuk menggunakan alas kaki yang nyaman selama latihan.
Tahap Kerja	1. Jelaskan tujuan dan manfaat tindakan yang akan dilakukan 2. Menanyakan kesiapan responden sebelum memulai kegiatan 3. Lakukan pemanasan mulai dari kepala, tangan, dan kaki selama 5 menit 4. Lakukan aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit Tahapan prosedur aktifitas fisik jalan pagi : 1. Posisi Kaki a. Jejakkan tumit terlebih dahulu ke tanah b. Lanjutkan langkah dari tumit ke ujung jari kaki c. Lakukan gerakan mendorong kaki dengan ujung jari kaki d. Tapakkan tumit dengan mengangkat kaki

	2. Posisi lutut Posisi lutut ketika melangkah kaki saat berjalan dengan sedikit menekuk dan tidak kaku untuk mengurangi resiko ketegangan pada sendi yang terletak pada lutut. 3. Posisi otot perut Gunakan otot-otot perut dalam membantu menyangga postur tubuh dan tulang belakang ketika berjalan kaki dengan cara menarik sedikit otot perut (mengempiskan perut) dan perhatikan posisi tubuh harus benar-benar tegak saat berjalan untuk mempermudah bernapas dan mencegah terjadinya nyeri pada area punggung. 4. Posisi tangan dan bahu Untuk menjaga keseimbangan kaki saat berjalan perlu diperhatikan gerakan tangan, antara lain : a. Saat berjalan, gerakan dan posisi tangan membentuk sudut 90 derajat dan ayunan tangan tidak lebih tinggi dari dada. b. Mengayunkan tangan dengan posisi didekat tubuh yang serentak dengan langkah kaki dan posisinya secara berlawanan. c. Saat berjalan posisikan tangan agar tidak berayunan ke samping melainkan mengayun ke depan dan ke belakang. d. Posisi telapak tangan menggenggam ringan dengan rileks. 5. Posisi kepala dan leher Posisi kepala saat berjalan kaki harus dijaga agar tetap tegak dan berada di tengah bahu atau posisi kepala tidak miring dengan mata tetap fokus kedepan. Posisi bahu tidak kaku atau tegang, namun tetap tegak dan tidak membungkuk. Jangan melakukan pergerakan kepala kekiri dan kekanan atau memandang kearah kaki. Posisi dagu sejajar dengan tanah seperti memandang titik yang jaraknya sekitar 5 meter di depan, dan perhatikan posisi kepala agar tidak berubah.
Evaluasi	1. Lakukan pendinginan setelah melakukan aktifitas fisik jalan pagi mulai dari kepala, tangan, dan kaki selama 5 menit 2. Tanyakan perasaan pasien setelah dilakukan aktifitas fisik jalan pagi 3. Melaksanakan kontrak waktu dengan responden untuk mengikuti kembali kegiatan aktifitas fisik jalan pagi

Lampiran 6 Kisi-kisi Kuesioner

Kisi-kisi kuisioner
Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada
Penderita Hipertensi Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD
Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024

NO.	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: $\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{jumlah lama ditempat tidur}} \times 100\%$ Keterangan : Jumlah lama ditempat tidur = waktu bangun – waktu 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		

Keterangan kolom nilai kualitas tidur :

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menilai skor akhir kualitas tidur secara keseluruhan dilakukan dengan menjumlahkan semua hasil skor dari ketujuh komponen kualitas tidur, dengan hasil ukur :

1. Kualitas tidur baik : ≥ 5
2. Kualitas tidur buruk : < 5

Lampiran 7 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Kuesioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Penelitian Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* Versi Indonesia

Hari/Tanggal : No. Responden :

Petunjuk Pengisian :

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.

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 Per Malam				

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. Bangun 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 di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi 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 hadap untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan / tugas?				

Lampiran 8 Master Table Pengumpulan Data

Master Table Pengumpulan Data
Pengaruh Aktifitas Fisik Jlan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderit Hipertensi
Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024

Kode Responden	Umur	Kualitas tidur subjektif		Durasi Tidur		Latensi Tidur		Efisiensi Tidur		Gangguan Tidur		Penggunaan obat tidur		Disfungsi siang hari		Total		Kualitas Tidur	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	51	1	1	2	0	2	0	1	0	1	1	0	0	2	0	9	2	Sedang	Baik
2	45	1	1	0	1	2	1	1	1	2	0	0	0	1	0	7	4	Ringan	Baik
3	50	2	0	0	0	3	2	0	0	2	1	0	0	1	0	8	3	Sedang	Baik
4	58	2	0	1	2	0	2	1	0	2	0	0	0	2	1	8	5	Sedang	Baik
5	54	1	0	2	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	6	3	Ringan	Baik
6	49	2	0	2	1	3	1	1	0	2	0	0	0	4	0	14	4	Sedang	Baik
7	50	2	1	2	2	2	0	1	1	1	1	0	0	1	1	11	6	Sedang	Baik
8	59	1	1	2	2	1	2	0	1	1	2	0	0	2	1	7	5	Ringan	Baik
9	55	1	1	2	0	2	0	1	0	1	1	0	0	2	1	9	3	Sedang	Baik
10	52	1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	0	0	2	0	10	7	Sedang	Ringan
11	50	1	1	1	2	1	0	1	1	2	1	0	0	0	1	6	6	Ringan	Ringan
12	55	1	0	2	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6	4	Ringan	Baik
13	59	1	0	1	2	2	2	1	1	2	1	0	0	1	0	8	6	Sedang	Ringan

14	53	1	0	2	1	3	1	1	1	1	1	0	0	0	0	9	2	Sedang	Baik
15	58	1	0	2	1	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	9	4	Sedang	Baik
16	49	0	0	2	2	1	2	1	1	2	2	0	0	0	0	6	7	Ringan	Ringan
17	58	0	1	3	1	0	0	1	0	2	1	0	0	1	0	7	3	Ringan	Baik
18	50	1	1	1	0	3	1	1	1	2	1	0	0	2	0	10	4	Sedang	Baik
19	47	1	1	2	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	6	3	Ringan	Baik
20	48	2	0	2	1	3	1	1	0	2	1	0	0	3	1	13	4	Sedang	Baik

Lampiran 9 Hasil Analisis Univariat dan Bivariat

Hasil Analisis *Univariat* dan *Bivariat* Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024

1. Hasil Analisis Univariat

Statistics				
		Umur Responden	Jenis Kelamin	Pekerjaan Responden
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		2.10	1.65	2.75
Std. Error of Mean		.176	.109	.260
Median		2.00	2.00	2.50
Mode		2	2	4
Std. Deviation		.788	.489	1.164
Variance		.621	.239	1.355
Range		2	1	3
Minimum		1	1	1
Maximum		3	2	4
Sum		42	33	55

Umur Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-49	5	25.0	25.0	25.0
	50-54	8	40.0	40.0	65.0
	55-59	7	35.0	35.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	7	35.0	35.0	35.0
	Perempuan	13	65.0	65.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Pekerjaan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wiraswasta	3	15.0	15.0	15.0
	Wirausaha	7	35.0	35.0	50.0
	Guru	2	10.0	10.0	60.0
	Ibu rumah tangga	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pre_Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	20	100.0	100.0	100.0

Post_Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	13	65.0	65.0	65.0
	Buruk	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

2. Hasil Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test Kualitas Tidur	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Post Test Kualitas Tidur	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre Test Kualitas Tidur	Mean	9.45	.535
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 8.33	
		Upper Bound 10.57	
	5% Trimmed Mean	9.39	
	Median	9.00	

	Variance	5.734	
	Std. Deviation	2.395	
	Minimum	6	
	Maximum	14	
	Range	8	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	.477	.512
	Kurtosis	-.705	.992
Post Test Kualitas Tidur	Mean	4.15	.431
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	3.25 5.05
	5% Trimmed Mean	4.11	
	Median	4.00	
	Variance	3.713	
	Std. Deviation	1.927	
	Minimum	1	
	Maximum	8	
	Range	7	
	Interquartile Range	4	
	Skewness	.353	.512
	Kurtosis	-.586	.992

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Kualitas Tidur	.175	20	.112	.932	20	.166
Post Test Kualitas Tidur	.181	20	.085	.948	20	.339

a. Lilliefors Significance Correction

3. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre Test Kualitas Tidur	9.45	20	2.395	.535
Post Test Kualitas Tidur	4.15	20	1.927	.431

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test Kualitas Tidur & Post Test Kualitas Tidur	20	.566	.009

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Std.	Std.	95% Confidence Interval of the Difference				
				Mean	Lower			
Mean	Deviation	Error Mean						
Pair 1 Pre Test Kualitas Tidur - Post Test Kualitas Tidur	5.300	2.055	.459	4.338	6.262	11.537	19	.000

Pre_Test * Post_Test Crosstabulation

			Post_Test		Total
			Baik	Buruk	
Pre_Test	Buruk	Count	13	7	20
		% within Pre_Test	65.0%	35.0%	100.0%
Total		Count	13	7	20
		% within Pre_Test	65.0%	35.0%	100.0%

Lampiran 10 Surat Ijin Pengambilan Data Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

Jalan Sanitasi 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447, Fax : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>

Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id



Nomor : KH.03.03/F.XXXII.13/1954 /2023

6 Oktober 2023

Hal : Mohon ijin Pengambilan Data studi pendahuluan

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar

di-

Tempat

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/ studi pendahuluan penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

NAMA	NIM	DATA YANG DIAMBIL
Anak Agung Mita Utami	P07120220071	Data Kasus Hipertensi dan Upaya Penanganan yang Telah Dilakukan Untuk Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas Sukawati II

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP. 196812311992031020

Tembusan :

1. Kepala UPTD Puskesmas Sukawati II

Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar
Jalan Saritadi No 1, Sukawati,
Denpasar Selatan, Bali 80224
Telp (0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXXII.13/*0623* /2024 Denpasar, 1 Maret 2024

Lampiran :

Hal : Mohon ijin Penelitian

Yth:

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar

di-

Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2023-2024, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama : Anak Agung Mita Utami

Nim : P07120220071

Judul penelitian : Pengaruh Aktifitas Fisik Jala Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar

Lokasi penelitian : Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar

Waktu penelitian : Maret-April 2024

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Keperawatan

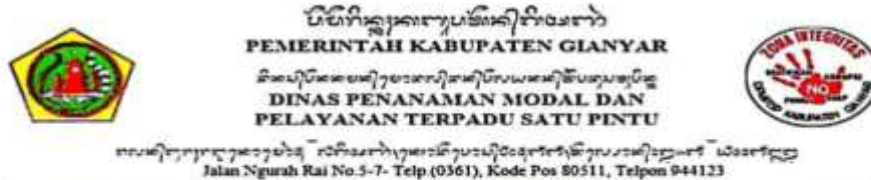


I Made Sukarya, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500587 dan <https://whs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://te.kemkes.go.id/verifyPCE>



Lampiran 12 Surat Ijin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar



SURAT KETERANGAN PENELITIAN/REKOMENDASI

NOMOR : 070/1526/IP/DPM PTSP/2024

- I. Dasar
1. Keputusan Bupati Gianyar Nomor 608/E-13/HK/2020 Tentang Standar Pelayanan Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar.
 2. Surat dari Poltekkes Denpasar, Nomor : PP.08.02/F.XXXII.13/0623/2024, Tanggal 1 Maret 2024, Perihal Mohon Ijin Penelitian,
 3. Surat permohonan yang bersangkutan nomor : 2082/DPMPTSP/IP/2024 tanggal 17 Maret 2024.
- II. Setelah Mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dipandang perlu memberikan Rekomendasi Kepada :
- Nama : Anak Agung Mita Utami
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Br. Puseh, Batubulan Kangin
Judul Penelitian : Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar
Lokasi Penelitian : Puskesmas Sukawati II
Jumlah Peserta : 1 Orang
Lama Penelitian : 25 Maret 2024 s/d 12 April 2024
- III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut :
1. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat atau pejabat yang berwenang
 2. Dilarang melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan judul kegiatan. Apabila melanggar ketentuan, maka Surat Keterangan/Rekomendasi akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
 3. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku, serta mengindahkan norma adat istiadat dan budaya setempat.
 4. Apabila masa berlaku Surat Keterangan/Rekomendasi ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Surat Keterangan/Rekomendasi agar ditujukan kepada instansi pemohon.
 5. Menyerahkan hasil kegiatan kepada Bupati Gianyar, melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Gianyar
 6. Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penerbitan Surat Keterangan/Rekomendasi ini maka akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.



Di Keluarkan di Gianyar
Pada Tanggal 18 Maret 2024
Pj. Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Gianyar


I WAYAN ARTHAWAN, S.STP
Pembina
Nip. 19861218 200602 1 001

Tembusan kepada Yth. :

1. Kepala UPTD Puskesmas Sukawati II
2. Kepala DPM-PTSP Prov. Bali
3. Kepala Badan Kesbangpol Prov. Bali
4. Kepala Badan Kesbangpol Kab. Gianyar
5. Instansi Terkait di lingkungan Pemerintah Kabupaten Gianyar sesuai keperluan penelitian

Dokumen ini diundangkan secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik
yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)



Lampiran 13 Surat Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL

Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 0422 /2024

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

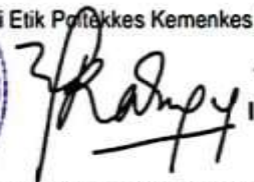
Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UTPD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Anak Agung Mita Utami

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 22 April 2024
Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar

Dr. N. Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 15 Surat Penyelesaian Administrasi



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No. 1, Sukakarya,

Denpasar Selatan, Bali 80224

Telp: (0361) 710447

https://poltekkes-denpasar.ac.id

BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI PRODI PROFESI KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

NAMA MAHASISWA : ANAK AGUNG MITA UTAMI

NIM : P07120220071

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	AKADEMIK	9/5/2024		Bina Hary
2	PERPUSTAKAAN	9/5/2024		Dewa Tiara
3	LABORATORIUM	9/5/2024		Sinar Gum
4	HMJ	9/5/2024		Pasuk
5	KEUANGAN	9/5/2024		I. A. Subaji
6	ADMINISTRASI UMUM/PERLENGKAPAN	9/5/2024		KEM SCIPINA

Keterangan:

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Skripsi jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar,
Ketua Jurusan Keperawatan,

Made Sukarja, S.Kep., Ners, M.Kep
NIP. 196512311992031020

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://yba.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://the.kemkes.go.id/verifyPDF>



Lampiran 16 Blanko Bimbingan Skripsi



Data Skripsi Mahasiswa

NIM	P07120220071
Nama Mahasiswa	Anak Agung Mita Utami
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sargana Terapan Keperawatan + Profesi Ners Semester : 8

Bimbingan
Aspek Teknik
Seminar Proposal
Spesial Skripsi
Skripsi Skripsi

Bimbingan					
No	Dosen	Tipe	Hasil	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan Judul Penelitian	Cari banyak referensi untuk menemukan masalah penelitian	9 Jan 2024	✓
2	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan Judul Penelitian	Perbanyak literatur untuk menentukan masalah penelitian dan judul penelitian	18 Jan 2024	✓
3	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan Judul Penelitian dan latar belakang	Perbaiki tata penulisan, cari sumber 5 tahun terakhir, latar belakang jangan terlalu padat	18 Jan 2024	✓
4	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan Judul Penelitian	Acc judul dan melanjutkan menyusun BAB I-III	12 Jan 2024	✓
5	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan BAB I dan BAB II	Perbaiki tata penulisan, tambahkan sumber materi bab II, lanjut BAB III dan BAB IV	15 Jan 2024	✓
6	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan Revisi BAB I dan bimbingan BAB III-IV	Perbaiki rancangan penelitian, perbaiki definisi operasional, dan tata penulisan	18 Jan 2024	✓
7	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan BAB I-III	Perbaiki kata-kata dan format penulisan, perbaiki definisi operasional, tambahkan lembar observasi, lanjut bab IV dan lampiran	22 Jan 2024	✓
8	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan BAB IV	Ubah rumus penentuan jumlah sampel dengan total sampling, lengkapi lampiran dan lembar observasi	24 Jan 2024	✓
9	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan BAB IV	Perbaiki kriteria inklusi dan eksklusi, perbaiki tata penulisan, melengkap lampiran	25 Jan 2024	✓
10	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan proposal	Lengkapi lampiran	5 Feb 2024	✓
11	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan final proposal	Acc proposal penelitian	6 Feb 2024	✓
12	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan final proposal	Acc proposal penelitian	6 Feb 2024	✓
13	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan revisi proposal	Perbaiki skala data dan kerangka penelitian	20 Feb 2024	✓
14	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan revisi proposal	Perbaiki format penulisan dan tambahkan materi untuk variabel intervening	20 Feb 2024	✓
15	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan revisi proposal	acc proposal	21 Feb 2024	✓
16	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan revisi proposal	Acc proposal	21 Feb 2024	✓
17	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan analisis data	Variabel intervening tidak perlu diolah	15 Apr 2024	✓
18	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan analisis data	Lengkapi data dan analisisnya, melanjutkan bab V	16 Apr 2024	✓
19	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan hasil analisis data	Acc hasil analisis data dan melengkapi bab V	18 Apr 2024	✓
20	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan hasil analisis data	Lengkapi dengan BAB V dan VI	22 Apr 2024	✓
21	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan BAB V dan VI	Tmbahkan demah penelitian dan perbaiki kalimat	23 Apr 2024	✓
22	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan BAB V dan VI	Perbaiki tabel dan urutan pembahasan	29 Apr 2024	✓
23	196408131985032002 - Dr AGUS SRI LESTARI, S.Kep., Ns., M.Erg	Bimbingan final skripsi	ACC skripsi	3 Mei 2024	✓
24	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep	Bimbingan final skripsi	ACC skripsi	3 Mei 2024	✓

Lampiran 17 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anak Agung Mita Utami
NIM : P07120220071
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : B.Puseh, Batubulan Kangin, Sukawati, Gianyar
Nomor HP/Email : 085858253165

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul :

Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024

Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, medikan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.

1. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 30 Mei 2024

Mahasiswa Bersangkutan,



Anak Agung Mita Utami

NIM : P07120220071

Lampiran 18 Hasil Uji Turnitin

