

DAFTAR PUSTAKA

- Adisa, V. (2025). *Hipertensi: Variasi Buah-buahan, Makanan Alami dalam Mengatasinya*. Penerbit Andi.
- Almatsier, S. (2020). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Andrianto. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi* (Meity Ardiana, Ed.). Airlangga University Press.
- Asmita, D. N. (2020). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun Di Desa Paniaran Siborong- borong*. Politeknik Kesehatan Medan.
- Asriwati, Muhammad Anwar, Muhammad Aris, Ridwan Said, & Yulis Tinta. (2022). Perspektif kesehatan masyarakat dalam menghadapi era society 5.0. In *Indonesia: Deepublish*.
- Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Aulia, D. , Armelia, L. , Syam, E. , & Hidayat, R. (2026). Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Desa Wanaherang dan Tinjauannya Menurut Padangan Islam. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 5(1), 52–61.
- A'yun, S. Q., & Fatmawati, Z. (2025). *Buku Permasalahan Perilaku Berisiko Pada Remaja Merokok dan Penyalahgunaan NAPZA*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Bilen, O. , & Wenger, N. K. (2020). Hypertension management in older adults . *F1000Researc*, 9, 1–8.
- Budiman, Ramadhani, N. R., & Ruliani, S. N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Obesitas dan Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Lansia Awal (46-55 Tahun). *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(5), 717–725.
- Damayanti, S., Djafar, I., & Jitowiyono, S. (2025). *Keperawatan Kardiovaskular*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu* .
- Fadillah, N. A. , Fakhriyah, F. , Pujiyanti, N. , Sari, A. R. , Hildawati, N. , & Fitria, F. (2023). Pengaruh Perilaku Merokok, Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Kejadian Hipertensi (Studi Cross Sectional pada Masyarakat di Wilayah

- Kerja Puskesmas Aluh-Aluh Kabupaten Banjar). *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 10(2), 139–145.
- Fatma, M., Eros, E., Suryati, S., Badriah, S., Rizqi, S., Fahira, N., Amini, I., & Jubaedi, A. (2021). *Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penangannya*.
- Fausiah, L., Kurniawan, B. E., & Kilo, M. F. H. (2026). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Anuntodea Tipo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(3), 20322–20330.
- Fitriana, R., & Muhsin, S. W. (2025). Hubungan Karakteristik Usia Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kampung Paya Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Biogenerasi*, 10(3), 1810–1816.
- Gafar, A., Syahrums, & Sumarni, T. (2025). *Ayo Tingkatkan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah dengan Bermain Lore Kesehatan*. Penerbit NEM.
- Gini, S. , Mekeama, L. , & Yusnilawati, Y. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 8(2), 2115–2121.
- Ginting, A. , Saragih, H. , & Sinaga, E. (2024). Gambaran Kejadian Hipertensi di Dusun III Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tinggi Kecamatan Pancur Batu Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 7225–7238.
- Helvia, S. G., Birman, Y. , & Zulkarnaini, A. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Sintuk tahun 2021. *Baiturrahmah Medical Journal*, 1(2), 37–45.
- Hendriyani, F. (2024). *Buku Ajar Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswi Kebidanan*. Deepublish.
- Hertati, T., Mariyanaq, & Demitri, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sultan Daulat Kota Subulussalam. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(1), 334–343.
- Hibaturrahman, M. A. Z., Anggryani, A. A., & Widyastuti, D. (2025). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia: A Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 13(1), 1–10.
- Husna, I., Brilliantina, L., Afifah, F., Sugiarto, & Putri, D. K. (2026). *Penuaan dan Kesehatan Lansia: Dasar Gerontologi dalam Memahami Proses Penuaan*. Deepublish.
- Ibnu, F., & Hidayati, R. N. (2025). *Deteksi Faktor Risiko Hipertensi Yang Dapat Dimodifikasi dalam Upaya Perilaku Pencegahan Klien Hipertensi*. Nuansa Fajar Cemerlang.

- Imelda, I. , Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77.
- Indargairi, Rahmini, J. A., & Tarigan, A. A. (2025). *Manajemen Tidur dalam Keperawatan: Strategi untuk Meningkatkan Kesehatan dan Pemulihan Pasien*. CV Eureka Media Aksara.
- Jumu, L., Masrif, & Tukayo, I. J. H. (2024). *Manajemen Perawatan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia*. Penerbit P4I.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman pelayanan kesehatan lansia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. 1–126.
- Khusniyati, N., Ginting, D. S., & Prihandana, S. (2025). *Buku Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Pada Sistem Kardiovaskuler*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Komala, K. P., & Supratman, S. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3812–3823.
- Kristianti, Y. D., Masturoh, & Lestari, N. C. A. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Kumboyono, & Wihastuti, T. A. (2022). *Peran Rokok dalam Patomekanisme Penyakit Kardiovaskular*. Universitas Brawijaya Press.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107.
- Maqfirah, M. , Adam, A. , Iskandar, I. , Leida, I. , & Zamli, Z. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lembang Majene. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 916–923.
- Marks, D. F. , Murray, M. , & Estacio, E. V. (2020). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. SAGE Publications.
- Marni, Domingos Soares, Muzaroah Ermawati Ulkhasanah, Ikrima Rahmasari, & Insanul Firdaus. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Penerbit NEM.
- Marniati, A., & Notoatmodjo, S. (2022). *Lifestyle of Determinant: Penderita Penyakit Jantung Koroner*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers.
- Meilani, E. (2023). *Pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi*. CV Cakrawala Satria Mandiri.

- Merlina, G. P. (2023). *Gambaran Faktor Resiko Penyebab Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng 1 Kecamatan Buleleng*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Mufidah, N., Raji, H. F., Ayu, K., Adnala, S., & Putri, N. M. M. E. (2024). *Penyakit Tidak Menular* (Juansa Andra & Daryaswanti Putu Intan, Eds.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Muhith, A. , & Siyoto, S. (2022). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Nadia, P., & Muhsin, S. W. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Ladang Baro Kecamatan Panga, Aceh Jaya. *Jurnal Biogenerasi*, 10(3), 1863–1866.
- Ninef, V. I., Kartinah, & Putra, A. S. (2025). *Bunga Rampai Kesehatan Mental Lansia*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Novitasari, D., Ismoyowati, T. W., Mahyuni, S., & Murniati, M. (2025). *Buku Ajar Biomedik Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Salemba Medika.
- Nursani, Rahma, C., Mulyani, I., & Muliadi, T. (2026). Hubungan Konsumsi Kopi Dan Status Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Krueng Batu Kecamatan Kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 12(1), 138–143.
- Nurulhuda, U., & Jannah, N. M. (2024). *Keperawatan Kardiovaskuler: Kenali Lebih Dekat Penyakit Jantung Koroner Dengan Penerapan Sdki Dan Siki*. Deepublish.
- Oktaviana, O. , Novitasari, D. , & Dewi, F. K. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Cipaku. *Jurnal Citra Keperawatan*, 11(2), 48–55.
- Paramitasari, N., Dewi, K. T., & Anggraini, A. D. (2025). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan*. PT Ghani Press Group.
- PERHI. (2021). *Indonesian Society of Hypertension-Perimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*. Konsensus penatalaksanaan hiperensi 2021: Update konsensus PERHI 2019.
- PERHI, P. D. H. I. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*.
- Potter, P. A. , Perry, A. G. , & Stockert, P. A. (2021). *Fundamentals of nursing*. Elsevier.

- Prasetya, H., & Kusumawati, H. N. (2023). *Hipnopunktur untuk mengelola Hipertensi dan Hiperkolesterolemia*. Rena Cipta Mandiri.
- Pratiwi, N. O. , Qolbi, A. P. N. , Utomo, E. K. , & Wahyudi, T. (2021). Olahraga Dan Hipertensi: Literature Review. In *In Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*.
- Purba, D. R. P. , Susanti, R. , Susanti, R. , Permana, H. , Murni, A. W. , & Sauma, E. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), 198–205.
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2), 706–710.
- Rizawati, & Trevia, R. (2025). Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Andalas Kota Padang. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 7(1), 109–117.
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran*. Penerbit NEM.
- Ruswadi, I., & Supriatun, E. (2022). *Keperawatan Gerontik Pengetahuan Praktis Bagi Perawat dan Mahasiswa Keperawatan*. Penerbit Adab.
- Sagala, L. M. B. (2025). *Self Care Management Pasien Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah*. PT Arr Rad Pratama.
- Saimi, & Sartika, H. A. (2024). *Cegah Hipertensi : Kenali Pencetus dan Temukan Solusi*. CV. Adanu Abimata.
- Saparina, T., Fitri, A. U., & Wilopo, I. W. H. (2025). *Epidemiologi hipertensi*. CV Media Sains Indonesia.
- Saragih, E. , & Prijanto, B. (2022). *Hipertensi dan gizi: Panduan praktis pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi*. Kesehatan Nasional.
- Sarfika, R., & Saifudin, I. M. Moh. Y. (2024). *Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa*. Deepublish.
- Sari, D. P., & Khoirunisa, H. (2024). *Perbedaan Kadar Kolestrol Perokok Aktif dan Perokok Pasif*. PT Arr Rad Pratama.
- Sari, Y. N. I. (2022). *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika.
- Selfianie, M., Suharsono, & Pujiastuti, S. E. (2025). *Resistance Band Exercise Sebagai Intervensi Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. PT Penerbit Qriset Indonesia.

- Setiati, S. , Alwi, I. , & Sudoyo, A. W. ,. (2020). *Buku ajar ilmu penyakit dalam*. Interna Publishing.
- Sianipar, D. , & Lubis, R. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Matiti Kecamatan Doloksanggul Tahun 2025: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 3599–3605.
- Sijabat, F. , & Panjaitan, M. (2021). Pemberian Kukusan Labu Siam Pada Penderita Hipertensi Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 188–195.
- Siregar, M. A. , & Putri, H. (2023). *Hipertensi: Penyebab, dampak, dan upaya pencegahan untuk kesehatan kardiovaskular*. Pustaka Medika Indonesia.
- Sulistyowati, D. (2021). *Penilaian konsumsi pangan: Metode dan aplikasi dalam penelitian gizi*. Kesehatan Indonesia.
- Sumarni, S. (2025). Pengaruh usia lanjut terhadap kesehatan lansia. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(2), 74–79.
- Sutiari, D. K. (2022). *Penuntun Praktikum Peralatan Diagnostik Dasar*. Penerbit NEM.
- Swarjana, I. K. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Andi.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Pidia Sari, & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*. CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Utami, T. , & Sukmaningtyas, W. (2020). The Correlation Between Body Mass Index And Hypertension In The Elderly. *Advances in Health Sciences Research*.
- Utomo, A. S. , & Hidayah, N. (2024). Peningkatan Pengelolaan Hipertensi Pada Lansia Melalui Edukasi Terapi Biji Kacang Hijau Berbasis Masyarakat Di Desa Sumberporong, Kabupaten Malang. *Community Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 125.
- Walker, M. P. (2021). *Mengapa kita tidur: Mengungkap kemampuan tidur dan bermimpi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Wardani, R. K. (2021). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang tahun 2021*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang.
- Wenni, & Wulaningsih, I. (2025). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Deepublish.
- WHO. (2023). World report on ageing and health. Geneva: WHO. .

- WHO. (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widiyanto, B., & Wijayati, S. (2025). *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Widodo, W., Ambartana, I. W., & Ibnu, F. (2025). *Buku Referensi Pencegahan Komplikasi pada Pasien Hipertensi*. Optimal Untuk Negeri.
- Wijaya, A. K. (2026). *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat dengan Pendekatan 3S (SDKI, SLKI, SIKI)*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Wijaya, A. K., Oktavidiati, E., & Andari, F. N. (2025). Mengontrol Hipertensi melalui Pemberian Jus Buah Naga dan Pendidikan Kesehatan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(6), 3118–3132.
- Wijaya, A. K., Suliyanti, D., Andari, F. N., & Husin, H. (2024). Pencegahan Hipertensi Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 7–12.
- Wijayati, S., & Widiyanto, B. (2025). *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Wilinda, N., Rozi, V. F., & Asrizal. (2025). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 20(3), 235–240.
- Yang, Z. , Heizhati, M. , Wang, L. , Li, M. , Pan, F. , Wang, Z. , Abudureyimu, R. , Hong, J. , Yao, L. , Yang, W. , Liu, S. , & Li, N. (2021). Subjective poor sleep quality is associated with higher blood pressure and prevalent hypertension in general population independent of sleep disordered breathing. *Nature and Science of Sleep*, 1759–1770.
- Yuanta, Y. , Widiyawati, A. , Ayu, D. P. , & Janna, T. A. (2023). Pengaruh Media Flipchart terhadap Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal Ners*, 7(2), 1100–1106.
- Yulisetyaningrum, Kurniawan, N. C. , Tiara, N. , & Cholifah, N. (2024). Pengaruh Head Massage Therapy Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 136–141.

L

A

M

P

I

R

A

N



Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lusi Febriani

NPM : 2214201053

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Dengan ini bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul:

“Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan Dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu”

Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi Bapak/Ibu/Saudara bersifat sukarela. Segala informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila Bapak/Ibu/Saudara bersedia, maka akan diminta untuk mengikuti prosedur penelitian sesuai jadwal yang telah ditentukan. Atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu/Saudara, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Peneliti

(.....)

Lampiran 2. *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lusi Febriani

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jalan Cenderawasih Kebun Geran

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara jelas dari peneliti mengenai penelitian dengan judul:

“Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan Dan Kebiasaan Merokok Dengan Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu”

Penjelasan yang saya terima mencakup tujuan penelitian, prosedur penelitian, manfaat penelitian, risiko penelitian, kerahasiaan data akan dijaga.

Hak responden adalah:

- a. Berhak menolak atau menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa sanksi apapun.
- b. Tidak ada kewajiban finansial dari responden.

Dengan ini saya menyatakan bersedia / tidak bersedia* (coret yang tidak perlu) menjadi responden penelitian ini.

Responden, _____ Bengkulu, _____ 2026
Peneliti,

(.....)

(Lusi Febriani)

Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Tidur

KUESIONER PENELITIAN

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

DATA UMUM

- Nama :
- Usia :
- Jenis kelamin :
- Tekanan darah : / mmHg

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. Merasa 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 mengkonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur ?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya ?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk

8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan ?				
		Tidak ada masalah	Hanya masalah kecil	Masalah sedang	Masalah kecil
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas ?				

Sumber : (Wardani, 2021)

Skor Penilaian

1. Efisiensi tidur (No 1,3 dan 4), rumus :

$$\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{Jumlah lama ditempat tidur}} \times 100\%$$

Penilaian :

- >85% (0)
- 75-84% (1)
- 65-74% (2)
- <65% (3)

2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur) (No 4)

Penilaian :

- >7 jam (0)
- 6-7 jam (1)
- 5-6 jam (2)
- <5 jam (3)

3. Latensi tidur (No 2 & 5a), penilaian :

No 2 :

- <15 menit (0)
- 16-30 menit (1)
- 31-16 menit (2)

- >60 menit (3)

No 5a :

- Tidak Pernah (0)
- 1x seminggu (1)
- 2x seminggu (2)
- >3x seminggu (3)

Total skor komponen 3 :

- 0 (0)
- 1-2 (1)
- 3-4 (2)
- 5-6 (3)

4. Gangguan Tidur (No 5b, 5c, 5d, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j)

Penilaian :

- Tidak pernah (0)
- 1x seminggu (1)
- 2x seminggu (2)
- >3x seminggu (3)

Total skor komponen 5 :

- 0 (0)
- 1-9 (1)
- 10-18 (2)
- 19-27 (3)

5. Penggunaan obat tidur (No 6)

- 0 (0)
- 1-2 (1)
- 3-4 (2)
- 5-6 (3)

6. Kualitas tidur secara subyektif (No 8)

Penilaian :

- Sangat baik (0)
- Cukup baik (1)
- Cukup buruk (2)

- Sangat buruk (3)

7. Disfungsi siang hari (No 7 & 9)

Penilaian :

No 7 :

- 0 (0)
- <1 (1)
- 1-2 (2)
- >3 (3)

No 9 :

- Tidak ada masalah (0)
- Hanya masalah kecil (1)
- Masalah sedang (2)
- Masalah besar (3)

Total skor komponen 7 :

- 0 (0)
- 1-2 (1)
- 3-4 (2)
- 5-6 (3)

Skor akhir : jumlahkan semua skor dari komponen 1-7

Kualitas tidur baik (≤ 5)

Kualitas tidur buruk (6-21)

Lampiran 4. Kuesioner Pola Makan

Kuesioner Penelitian

Food Frequency Questioner

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Berilah tanda (√) pada pernyataan dibawah ini yang menurut anda sesuai dengan yang anda rasakan dalam keseharian anda.

No	Bahan makanan	>3x/ hari	1x/ hari	3-6x/ minggu	1-2x/ minggu	2x/bulan	Tidak pernah
A.	Sumber natrium						
1.	MSG						
2.	Kecap						
3.	Ikan teri						
4.	Ikan asin						
5.	Saus						
6.	Tauco						
7.	Acar						
8.	Bakso						
9.	Ikan sarden						
10.	Bumbu penyedap lainnya						
B.	Sumber lemak						
1.	Daging ayam						
2.	Udang kering						
3.	Cumi-cumi						
4.	Jeroan						
5.	Telur ayam						
6.	Telur bebek						
7.	Mentega						
8.	Margarin						
9.	Kerang						
10.	Gorengan						
C.	Sumber karbohidrat						
1.	Cekers						
2.	Mie instan						
3.	Kerupuk ubi						
4.	Bihun goreng						
5.	Kerupuk udang						
6.	Biskuit						
7.	Mie ayam						
8.	Mie pangsit						
9.	Roti tawar						
	Skor/nilai						

Sumber : (Asmita, 2020)

Skor penilaian :

1. >3x/hari : 50
2. 1X/hari : 25
3. 3-6x/minggu : 15
4. 1-2x/minggu : 10
5. 2x/bulan : 5
6. Tidak pernah : 0

$$\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah pertanyaan}}$$

Keterangan :

1. Nilai tertinggi / tidak baik : jika nilai rata-rata 15-50
2. Nilai terendah / baik : jika nilai rata-rata 0-14



Lampiran 5. Kuesioner Kebiasaan Merokok

Kuesioner Penelitian

Kebiasaan Merokok

Pilih salah satu jawaban yang menurut Bapak/Ibu/Saudara anggap paling tepat dengan cara memberi tanda (✓) pada kolom jawaban. Jika pertanyaan no 1 jawabannya tidak anda tidak perlu menjawab pertanyaan berikutnya.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda merokok ?		
2.	Apakah anda menghisap rokok lebih dari 10 batang/hari ?		
3.	Apakah anda mengkonsumsi rokok kretek ?		
4.	Apakah anda mengkonsumsi rokok filter ?		
5.	Apakah anda merokok lebih dari 6 bulan ?		
6.	Apakah anggota keluarga anda ada yang merokok ?		

Sumber: (Merlina, 2023)

Skor Penilaian :

Ya : 1

Tidak : 0

Skor total	Kategori
------------	----------

0-2	Rendah
-----	--------

3-4	Sedang
-----	--------

5-6	Tinggi
-----	--------

Lampiran 6. Lembar observasi

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, POLA MAKAN DAN KEBIASAAN
MEROKOK DENGAN PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA
DI PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU**

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Tekanan Darah	Kualitas Tidur	Pola Makan	Kebiasaan Merokok
1	Nurbaini	78	P	140/88	7	15	0
2	Harjani	60	P	140/97	7	15	0
3	Harmen	69	L	145/78	7	15	4
4	Fauziah	75	P	147/77	9	16	0
5	Ramahdin	66	L	138/88	7	14	4
6	Selamet	84	L	139/90	4	15	4
7	Dahmuri	70	L	151/100	6	15	4
8	Samsu Anwar	72	L	158/90	7	15	5
9	Ismani	74	P	139/89	7	15	0
10	Azwar	68	L	151/106	8	16	5
11	Asnawi	60	L	187/120	5	15	5
12	Harsono	65	L	139/90	5	15	5
13	Paiman	69	L	168/88	7	15	5
14	Nurhayati	74	P	140/90	7	15	0
15	Syaiful Anwar	72	L	159/75	6	15	5
16	Firman	80	L	140/80	6	15	5
17	Murni	74	P	145/88	6	17	0
18	Nasrul	61	L	139/87	6	13	5
19	Ismawati	66	P	160/80	4	16	0
20	Kiswan	70	L	138/90	7	15	5
21	Inil Husna	61	P	141/80	8	14	0
22	Nurbaiti	62	P	151/88	6	15	0
23	Usmiwati	71	P	143/86	6	17	0
24	Damhuri	67	L	139/90	6	15	5

25	Syamsurizal	70	L	140/90	5	16	5
26	Zikri	80	L	148/88	7	15	5
27	Afrinzal	63	L	139/90	4	17	4
28	Ririn	61	P	189/96	6	16	0
29	Ikhsan	62	L	140/75	7	14	5
30	Ahmad	74	L	138/95	4	15	5
31	Nuraini	68	P	146/70	7	15	0
32	Mukhtaridi	60	L	139/88	5	15	5
33	Surhadi	73	L	139/90	7	14	4
34	Nihaya	73	P	143/82	6	16	0
35	Sri Rejeki	63	P	153/77	8	15	0
36	Hotma	68	P	171/90	7	15	0
37	Poniyah	65	P	150/85	6	15	0
38	Rosmaniar	61	P	160/90	6	17	0
39	Bahkarudin	64	L	138/88	5	15	4
40	Muhlibul	71	L	147/80	5	17	4
41	Suryandi	67	L	138/86	4	16	4
42	Herman Basir	73	L	138/92	4	15	5
43	Yuzlihardi	64	L	143/101	8	15	5
44	Laili	63	P	139/89	7	16	0
45	Fatimah	66	P	137/87	5	15	0
46	Asbi	68	L	138/90	6	13	5
47	Rosdiana	66	P	188/98	7	15	0
48	Eni	60	P	139/85	4	16	0
49	Zikry	73	L	139/85	5	16	4
50	Binasiah	78	P	142/90	6	15	0
51	Neviliah	63	P	138/90	6	16	0
52	Yanhar	63	L	139/86	7	15	4
53	Heddy	63	L	144/89	4	15	5
54	Hardiansyah	62	L	140/90	7	15	5

55	Duama Efran	74	L	138/87	7	14	5
56	Soeroso	76	L	164/97	8	15	4
57	Samsudin	64	L	139/88	4	15	5
58	Nurhayana	68	P	143/92	8	15	0
59	Muriadi	60	L	138/90	6	14	6
60	Veriya	60	L	143/89	8	16	5
61	Hayana	80	P	139/93	6	15	0
62	Sumarti	60	P	150/95	4	15	0
63	M. Abdu	60	L	160/100	7	15	5
64	Razwandi	60	L	145/92	8	15	5
65	Bahli	69	L	150/85	9	15	5
66	Muji Dahlia	65	P	155/98	7	15	0
67	Zaleka	73	P	160/95	7	15	0
68	Mariam	78	P	150/95	6	15	0
69	Sakarudin	63	L	160/101	9	15	5
70	Yang Nira	60	P	140/90	8	15	0
71	Amirudin	67	L	150/98	9	15	5
72	Listrianti	65	P	148/94	6	15	0
73	Aspadi	61	L	165/100	6	15	5
74	Rusman	60	L	152/96	6	15	5
75	Nurman	66	L	158/99	6	15	5
76	Baichaki	72	L	138/92	5	15	5
77	Salmi	72	P	147/93	6	15	0
78	Dashelmi	78	P	144/93	7	15	0
79	Zainuri	60	L	155/90	6	15	5
80	Asmara Yeti	67	P	153/97	4	16	0
81	Surwadi	70	L	150/98	6	15	5

Lampiran 7. SOP Pengukuran Tensi Digital

		STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENGUKURAN TENSIMETER DIGITAL
1	Pengertian	Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan untuk mengukur tekanan darah pada arteri ketika jantung memompa darah.
2	Persiapan alat	1. Tensimeter digital 2. Baterai 3. Buku catatan
3	Tahap orientasi	1. Mengucapkan assalamualaikum dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan langkah-langkah
4	Persiapan klien/pasien	1. Memastikan klien/pasien dalam keadaan tenang, tidak sedang mengonsumsi alkohol maupun merokok dalam 30 menit terakhir. 2. Memposisikan klien/pasien berbaring atau duduk dengan punggung bersandar, kaki tidak menyilang dan posisi lengan sejajar jantung. 3. Menjelaskan prosedur pada klien/pasien agar tetap rileks, tenang dan tidak cemas karena hal tersebut dapat mempengaruhi hasil pemeriksaan.
5	Prosedur pemeriksaan	1. Memasangkan manset tensimeter digital pada lengan atas klien/pasien yaitu 3 cm diatas fossa cubiti. 2. Pastikan selang manset berada di tengah lengan (sejajar arteri brakialis). 3. Kencangkan manset hingga hanya bisa menyelipkan dua ujung jari di tepi manset. 4. Tekan tombol "Start" atau "On". 5. Tunggu manset mengempis dan hasil muncul di layar. 6. Catat angka sistolik, diastolik, dan nadi yang tertera. 7. Lepaskan manset dari lengan klien/pasien. 8. Matikan alat untuk menghemat baterai.
6	Dokumentasi	Mencatat nama klien/pasien, tanggal dan hasil pemeriksaan tekanan darah.
7	Sumber	(Paramitasari et al., 2025) & (Sutiari, 2022)

Lampiran 8. Dokumentasi



Tn.H sedang melakukan pengisian kuesioner



Ny.N sedang melakukan pengisian kuesioner



Tn.A sedang melakukan pengisian kuesioner



Ny.A sedang melakukan pengisian kuesioner



Tn.S sedang melakukan pengisian kuesioner



Ny.H sedang melakukan pengisian kuesioner



Ny.R sedang melakukan pengisian kuesioner



Tn.M sedang melakukan pengisian kuesioner



Tn.H sedang melakukan pengisian kuesioner



Ny.L sedang melakukan pengisian kuesioner



Tn.D sedang melakukan pengisian kuesioner



Ny.H sedang melakukan pengisian kuesioner

Lampiran 9. Analisis Univariat

A. Usia Lansia

Usia Lansia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lanjut Usia	71	87.7	87.7	87.7
	Lanjut Usia Tua	10	12.3	12.3	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

B. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	34	42.0	42.0	42.0
	Laki-laki	47	58.0	58.0	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

C. Tekanan Darah

Tekanan Darah					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stage 1	26	32.1	32.1	32.1
	Stage 2	55	67.9	67.9	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

D. Kualitas Tidur

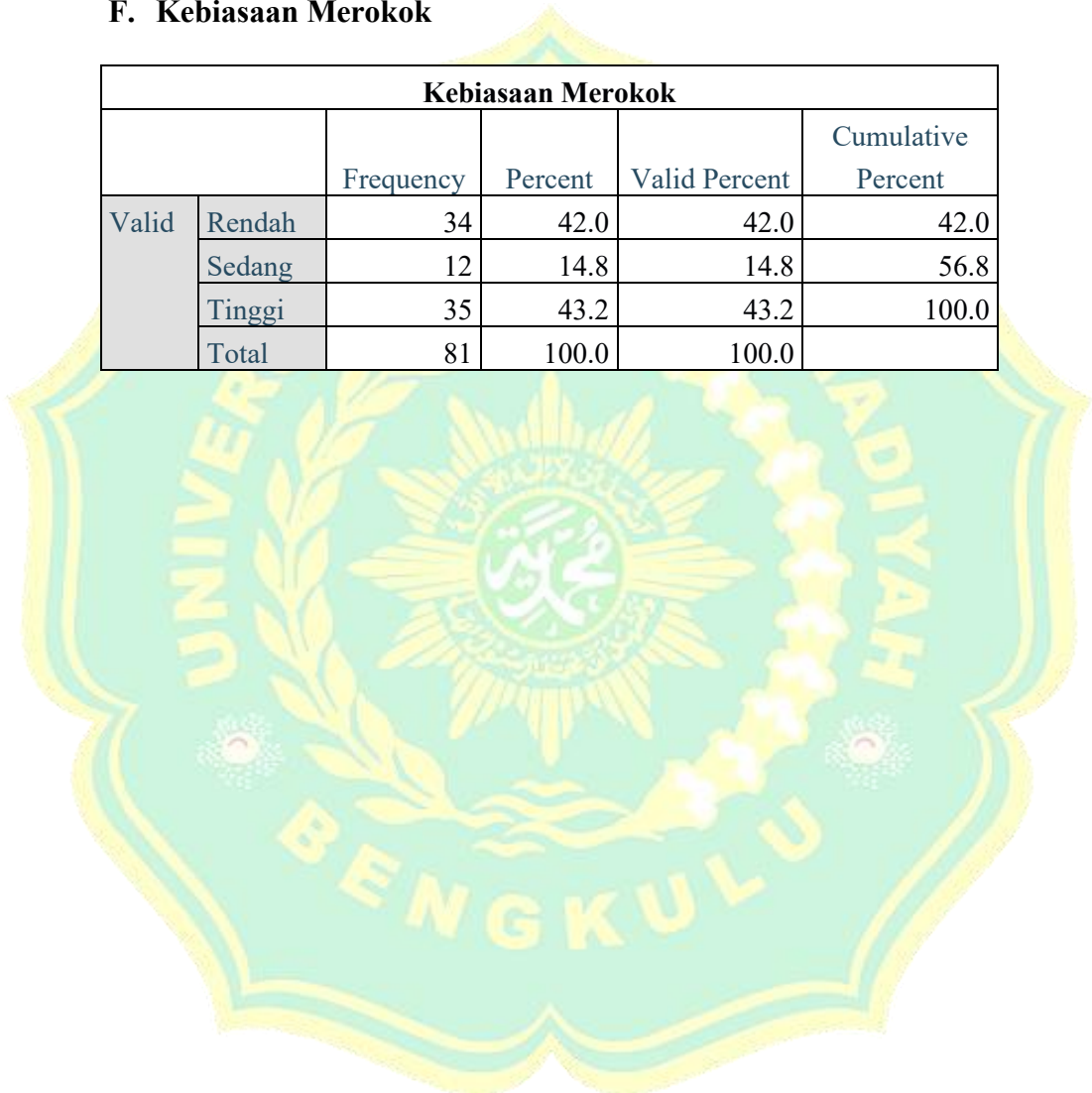
Kualitas Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	20	24.7	24.7	24.7
	Buruk	61	75.3	75.3	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

E. Pola Makan

Pola Makan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	8	9.9	9.9	9.9
	Buruk	73	90.1	90.1	100.0
	Total	81	100.0	100.0	

F. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan Merokok					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	42.0	42.0	42.0
	Sedang	12	14.8	14.8	56.8
	Tinggi	35	43.2	43.2	100.0
	Total	81	100.0	100.0	



Lampiran 10. Analisis Bivariat

A. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

Kualitas Tidur * Tekanan Darah Crosstabulation					
			Tekanan Darah		Total
			Stage 1	Stage 2	
Kualitas Tidur	Baik	Count	13	7	20
		Expected Count	6.4	13.6	20.0
		% within Kualitas Tidur	65.0%	35.0%	100.0%
	Buruk	Count	13	48	61
		Expected Count	19.6	41.4	61.0
		% within Kualitas Tidur	21.3%	78.7%	100.0%
Total		Count	26	55	81
		Expected Count	26.0	55.0	81.0
		% within Kualitas Tidur	32.1%	67.9%	100.0%

Chi-Square Tests						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	13.190 ^a	1	.000	.001	.001	
Continuity Correction ^b	11.262	1	.001			
Likelihood Ratio	12.573	1	.000	.001	.001	
Fisher's Exact Test				.001	.001	
Linear-by-Linear Association	13.027 ^c	1	.000	.001	.001	.000
N of Valid Cases	81					
a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,42.						
b. Computed only for a 2x2 table						
c. The standardized statistic is 3,609.						

Risk Estimate			
	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kualitas Tidur (Baik / Buruk)	6.857	2.272	20.692
For cohort Tekanan Darah = Stage 1	3.050	1.708	5.445

Risk Estimate			
	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Pola Makan (Baik / Buruk)	7.950	1.480	42.696
For cohort Tekanan Darah = Stage 1	2.738	1.584	4.732
For cohort Tekanan Darah = Stage 2	.344	.103	1.153
N of Valid Cases	81		

C. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

Kebiasaan Merokok * Tekanan Darah Crosstabulation					
			Tekanan Darah		Total
			Stage 1	Stage 2	
Kebiasaan Merokok	Rendah	Count	6	28	34
		Expected Count	10.9	23.1	34.0
		% within Kebiasaan Merokok	17.6%	82.4%	100.0%
	Sedang	Count	8	4	12
		Expected Count	3.9	8.1	12.0
		% within Kebiasaan Merokok	66.7%	33.3%	100.0%
	Tinggi	Count	12	23	35
		Expected Count	11.2	23.8	35.0
		% within Kebiasaan Merokok	34.3%	65.7%	100.0%
Total		Count	26	55	81
		Expected Count	26.0	55.0	81.0
		% within Kebiasaan Merokok	32.1%	67.9%	100.0%

Chi-Square Tests						
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	9.914 ^a	2	.007	.006		
Likelihood Ratio	9.705	2	.008	.013		
Fisher's Exact Test	9.439			.008		
Linear-by-Linear Association	2.118 ^b	1	.146	.160	.092	.036
N of Valid Cases	81					
a. 1 cells (16,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,85.						
b. The standardized statistic is -1,455.						

Risk Estimate	
	Value
Odds Ratio for Kebiasaan Merokok (Rendah / Sedang)	^a
a. Risk Estimate statistics cannot be computed. They are only computed for a 2*2 table without empty cells.	

Lampiran 11. Surat Keputusan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
 files-ners.umb.ac.id (0736) 22765
 files@umb.ac.id (0736) 26161

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
 Nomor : 561/KEP/DF.05/II.3.AU/2025
 TENTANG
PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
Bismillahirrahmanirrahim
 DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Menimbang : 1. Bahwa Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan adalah merupakan kegiatan kurikulum yang harus dilaksanakan
 2. Bahwa untuk kelancaran pelaksanaan Skripsi tersebut perlu penunjukan Dosen Pembimbing
 3. Bahwa untuk penunjukan Dosen Pembimbing ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
 2. Undang-Undang Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
 3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi
 4. Kepmendiknas Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Perguruan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa
 5. Kepmendiknas Nomor 234/U/2000 tentang Pedoman Pendirian Perguruan Tinggi
 6. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan tinggi Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
 7. Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 02/PED/I.0/B/2012 Tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah
 8. Statuta Universitas Muhammadiyah Bengkulu

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
 Pertama : Menunjuk Pembimbing Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan yang namanya tercantum dibawah ini :

Nama	Program Studi	Judul	Pembimbing
Lusi Febriani 2214201053	Ilmu Keperawatan	Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan Dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu	Ns. Andri Kusuma Wijaya.,M.Kep

Kedua : Kepada Pembimbing diberi hak penuh untuk merubah/merevisi kerangka Skripsi dengan sepengetahuan fakultas
 Ketiga : Pembimbing diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku
 Keempat : Lamanya waktu bimbingan Skripsi adalah 1 (satu) tahun terhitung mulai tanggal ditetapkan
 Kelima : Mahasiswa yang tidak menyelesaikan skripsinya selama waktu yang dimaksud dalam diktum keempat diatas maka Skripsinya dianggap batal
 Keenam : Mahasiswa yang skripsinya dinyatakan batal maka yang bersangkutan harus mengajukan judul baru kepada Ketua Program Studi dengan melengkapi persyaratan administrasi dan keuangan yang baru
 Ketujuh : Keputusan ini berlaku sejak tanggal dan apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Tembusan Yth. :
 1. LLDIKTI Wilayah II
 2. Rektor UM Bengkulu
 3. Bendahara UM Bengkulu
 4. Mahasiswa yang bersangkutan

DITETAPKAN DI : BENGKULU
 PADA TANGGAL : 6 Agustus 2025



Dr. Jiah M. Si
 NIP. 19681005 199402 2

Lampiran 12. Surat Pra Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
● fikes-keperawatan.umb.ac.id fikes-keperawatan@umb.ac.id

☎ (0736) 22765
☎ (0736) 26161

Nomor : 102/SI/KEP.05/II.3.AU//2025

Lamp : -

Hal : **Permohonan Izin Pra Penelitian**

Kepada Yth.
Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB), maka dengan ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu kiranya dapat mengizinkan mahasiswa:

Nama	: Lusi Febriani
NPM	: 2214201053
Program Studi	: Keperawatan
Judul	: Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Untuk dapat mendapatkan data dari Instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Data tersebut diperlukan untuk digunakan sebagai langkah awal dalam penyusunan proposal skripsi.

Demikianlah hal ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, kami haturkan terimakasih.

Waa'laikumsalam Wr.Wb.

Bengkulu, 16 Juni 2025

Mengetahui,
Ka. Prodi Keperawatan

Ns. Lussyefrida Yanti, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0202048101

Lampiran 13. Surat Rekomendasi Pra Penelitian DINKES

	PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com . www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223
REKOMENDASI Nomor : 000.9.2/1362 /D.Kes/2025	
Dasar Surat Kepala Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Nomor :102/SI/KEP.05/III.3.AU/2025 Tanggal 16 Juni 2025 Perihal: Permohonan izin pra-penelitian, atas nama :	
Nama	: Lusi Febriani
Program Studi	: Keperawatan
Judul / Data	: Hubungan kualitas tidur,pola makan dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia
Tempat	: 1. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 2. Puskesmas...
Lama Kegiatan	: 01 Juli 2025 s/d 11 Juli 2025
Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan : a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud. b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat. c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian. d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan). e. Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas. Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Bengkulu, Juni 2025 Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu  Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM Pembina Tk.I- IV/b Nip. 197406081994021002	
Tembusan : 1.Yth.Sdr.Puskesmas... 2.Yang Bersangkutan	

Lampiran 14. Surat Izin Penelitian KESBANGPOL



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
fikes.umb.ac.id
fikes@umb.ac.id

(0736) 22765
(0736) 26161

Nomor : 499/KEP/DF.05/II.3.AU/C/2026
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

Kepada Yth,
Kepala Kesbangpol Kota Bengkulu
di
Bengkulu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian atas mahasiswa:

Nama : Lusi Febriani
N P M : 2214201053
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di:

Tempat Penelitian : Puskesmas Sukamerindu
Lama Penelitian : 1 Bulan
Judul Penelitian Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Sebagai bahan pertimbangan, kami lampirkan proposal skripsi yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikianlah atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

Nasrun Minallah
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

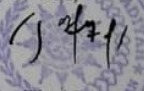
Bengkulu, 23 Februari 2026
An Dekan
Wakil Dekan I

(Signature)
Ns. Liza Fitri Lina, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0223038601

Lampiran 15. Surat Rekomendasi Penelitian KESBANGPOL

	PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com
REKOMENDASI PENELITIAN Nomor : 000.9.2/469/KESBANGPOL-REK/2026	
Dasar	: Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
Memperhatikan	: Surat dari Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Nomor : 499/KEP/DF.05/II.3.AU/C/2026 Tanggal 23 Februari 2026 perihal Izin Penelitian
DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA	
	Nama : Lusi Febriani NPM : 2214201053 Pekerjaan : Mahasiswa Prodi/ Fakultas : Ilmu Keperawatan/Ilmu Kesehatan Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tempat Penelitian : Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Waktu Penelitian : 25 Februari 2026 s/d 25 Maret 2026 Penanggung Jawab : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu
Dengan Ketentuan	: 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud. 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat. 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian. 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.
Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Bengkulu, 25 Februari 2026	
a.n. WALI KOTA BENGKULU Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,	
	
Syofyan Tosoni, SE, MM Pembina Utama Muda (IVc) NIP. 197009021993031006	
Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).	

Lampiran 16. Surat Izin Penelitian DINKES

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU FAKULTAS ILMU KESEHATAN Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221 fikes.umb.ac.id fikes@umb.ac.id	(0736) 22765 (0736) 26161
Nomor	: 499/KEP/DF.05/II.3.AU/C/2026	
Lampiran	: 1 (satu) berkas	
Perihal	: Mohon Izin Penelitian	
Kepada Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu di Bengkulu		
Assalamu'alaikum Wr. Wb.		
Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian atas mahasiswa:		
Nama	:	Lusi Febriani
N P M	:	2214201053
Program Studi	:	Ilmu Keperawatan
Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di:		
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Sukamerindu
Lama Penelitian	:	1 Bulan
Judul Penelitian Skripsi	:	Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia
Sebagai bahan pertimbangan, kami lampirkan proposal skripsi yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.		
Demikianlah atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.		
Nasrun Minallah Wassalamu'alaikum Wr. Wb		
Bengkulu, 23 Februari 2026 An Dekan Wakil Dekan I  Ns. Liza Fitri Lina, S. Kep., M. Kep NIDN. 0223038601		

Lampiran 17. Surat Rekomendasi Penelitian DINKES



PEMERINTAH KOTA BENGKULU

DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu
Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 924 /D.Kes/2026

Dasar Surat : 1. a.n. Dekan Wakil Dekan I Universitas Muhammadiyah Bengkulu Nomor : 499/KEP/DF.05/IL.3.AU/C/2026 Tanggal 23 Februari 2026.
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/469/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 25 Februari 2026 . Perihal : Izin Penelitian, atas nama :

Nama : **Lusi Febriani**
NIM/NPM : 2214201053
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi : Keperawatan
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia.
Tempat Penelitian : Puskesmas Sukamerindu kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 25 Februari 2026 s/d 25 Maret 2026
No.HP / Email :

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Februari 2026
Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu


Nelli Hartati, SKM, MM
Pembina - IV/a
NIP.19720419 199101 2 001

Tembusan :

- Yth.Sdr. Ka. Puskesmas Sukamerindu kota Bengkulu
- Yang Bersangkutan

Lampiran 18. Surat Izin Penelitian Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
● fikes.umb.ac.id
● fikes@umb.ac.id

☎ (0736) 22765
☎ (0736) 26161

Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Sukamerindu
di
Bengkulu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian atas mahasiswa:

Nama : Lusi Febriani
N P M : 2214201053
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di:

Tempat Penelitian : Puskesmas Sukamerindu
Lama Penelitian : 1 Bulan
Judul Penelitian Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Sebagai bahan pertimbangan, kami lampirkan proposal skripsi yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikianlah atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

Nasrun Minallah
Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bengkulu, 23 Februari 2026
An Dekan
Wakil Dekan I



Ns. Liza Fitri Lina, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0223038601

Lampiran 19. Surat Keterangan Selesai Penelitian Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SUKAMERINDU
{Badan Layanan Umum Daerah}
Alamat : Jl Jawa No. 10 Kel. Sukamerindu Telp. 085266221602 Email : tatausahasukamerindu@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 445/09/TU/PKM-SKM/III/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini **Plt.Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu :**

Nama : **Ns. Fitri Melani, S.Kep**
NIP : 198705292011012005
Jabatan : **Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu**
Unit Organisasi : **UPTD Puskesmas Sukamerindu**

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Lusi Febriani**
NIM/NPM : 2214201053
Program Studi : **Keperawatan**
Tempat Pendidikan : **Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

Benar telah melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Mulai tanggal **25 Februari s.d 25 Maret 2026**, dan telah selesai dengan judul :
“Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. “

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 03 Maret 2026
Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu
Kota Bengkulu

(Ns. Fitri Melani, S.Kep)
NIP. 198705292011012005

Tembusan, Yth :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Peringgal