

DAFTAR FUSTAKA

- Amir, Hibaturrahman, Anggryani, Widyastuti, Amanda, Aprilia, & Azizah, (2025). Jurnal Ilmiah Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia: 13(April), 1–10.
- Anipah, Azhari, Anggarawati, Febrianti, Kusumawati, Sukamti, Suratmiti, Tatisina, Wibowo, (2024). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Anonymous. (2025). Otot Jantung Yang Paling Tebal Terdapat Pada Dinding Atrium . Mipi.Ai / Pahamify . <https://Mipi.Ai/Result/Solution/38-Otot-Jantung-Yang-Paling-Tebal-Terdapat-Pada-Dinding-Atrium-!0c91a6df-8757-4714-87fc-90eeca57049a>
- Ardiana, (2022). Buku Ajar Menangani Hipertensi. Airlangga University Press.
- Ardiana, & Raynaldo, (2025). Buku Ajar Prevensi Dan Rehabilitasi Kardiovaskular Dinkes Provinsi Bengkulu. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2024. Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.- Manajemen Kembali Bekerja Pada Pasien Jantung. Airlangga University Press.
- Ariga, (2021). Konsep Pertumbuhan Dan Perkembangan Dalam Berbagai Usia Seri Buku Ajar: Konsep Dasar Keperawatan. Deepublish.
- Astuti, (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ii Denpasar Barat Tahun 2023 [Poltekkes Kemenkes Denpasar]. [https://Repository .Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/13633/](https://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/13633/)
- Atiqah, Budi Widiyanto, Sulistyowati, Rohman, & Qohar, (2025). Manfaat Patch Aromaterapi Bunga Kenanga Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. Pt Penerbit Qriset Indonesia. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Ibtyeqaaqbaj>
- Buanasita, A. (2022). Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik Dan Kebugaran. Penerbit Nem.
- Elva Susanti,Nurjanna Ladjin,&Laila Qadrini,(2021).Buku Ajar Statistika Untuk Perguruan Tinggi. Penerbit Adab. [https://Books. Google.Co. Id/Books?](https://Books.Google.Co.Id/Books?)

Id= E7nveaaaqbaj

- Faradilla, Destria.Efliani. Heni, & Friska. (2024). Hipertensi : Non-Pharmacological Approach Untuk Kesehatan Yang Lebih Baik. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Fatimah, Fazrina, Purwanti, Utami,& Efliani, (2025). Buku Referensi Pentingnya Kebugaran Fisik Pada Lansia. Optimal Untuk Negeri.
- Fitriani, Handayani, & Putri. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan, 10(2), 55–62.
- Guyton, & Hall, (2021). Textbook Of Medical Physiology. Elsevier.
- Handayani, Sari, & Nugroho. (2020). Hubungan Usia Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan Indonesia, 8(2), 40–47.
- Hartiansyah,V.(2024).Anatomijantung.Medicastore.<https://Medicastore.Com/Penyakit/6/Anatomi-Jantung>
- Hernita Frisnawati Purba., S., Hasian Leniwita, M., Radiah Ilham, S., Yanti Anggraini, M., & Subandiyo, S. (2025). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Ii. Optimal Untuk Negeri.
- Ifadah, Nopita, Nurhayati, Rinarto, Daryaswanti, Sujati, Koto, Darliana, Efitra, E.024). Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Kardiovaskular Dan Respirasi. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Iin Ernawati. (2020). Buku Referensi: Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi : Pengukuran Dan Cara Meningkatkan Kepatuhan. Penerbit Graniti.
- Indargairi, Rahmini, J. A., Tarigan, Sihotang, Silalahi, R. D., Desyani,, Syaftriani, A. M., Andriani,Rahayuningtyas, (2025). Manajemen Tidur Dalam Keperawatan: Strategi Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Pemulihan Pasien (R. Tane (Ed.)). Cv. Eureka Media Aksara.
- Istiqomah, Suhariyanti, E., Syafridawita, Y., Setyaningsih,& Nadia Alfira. (2024). Hipertensi: Pendekatan Holistik Berbasis Bukti Untuk Petani Dan Lansia. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Jaka. (2025). Hubungan Kecemasan Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Praktek Mandiri Desa Bulusari Kecamatan Tarokan

Kabupaten Kediri. 6.

- Kemenkes. (2026). Kategori Usia. In Ayosehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia). <https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Kategori-Usia>
- Ketut Swarjana, S. (2022). Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian. Penerbit And. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=87j3eaaqbaj>
- Kirana, W., Litaqia, W., , Karlistiyaningsih, B., & Hidayah, N. (2022). Buku Panduan Self Talk Positive Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Stres Garda Terdepan Penanganan Covid-19. Penerbit Nem.
- Laela, S., Nyumirah, S., & Siagian, O. (2024). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Luthfa, S & Yafridawita. (2025). Buku Referensi Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pengelolaan Hipertensi. Optimal Untuk Negeri.
- Mamnu'ah, Fauzi, A., Mawaddah, N., Sasawati, N., Trihidayati, Suryati, T., & Ns. Shofi Khaqul Ilymy. (2024). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Martadila, A., & Cusmarih, C. (2024). Pengaruh Pemberian Rebusan Labu Siam (Sechium Edule) Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Tpmmb Diana Munzir Way Jepara Lampung Timur. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 883–895.
- Miftah, Efliani. Destria & Sari. Friska, (2024). Hipertensi : Non-Pharmacological Approach Untuk Kesehatan Yang Lebih Baik. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Naibaho, Rajagukguk, & Naibaho, D. (2024). Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Tinjauan Psikologi Perkembangan : Perkembangan Manusia Sejak Anak-Anak Sampai Lanjut Usia. 2, 159–163.
- Natalia, Dwi, & Ika. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 13(1), 45–53.
- Nurhayati, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi Dantidak Hipertensi. *Jkep*, 5(2), 122–136. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.325>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals Of Nursing*. Elsevier.

- Prasetyo, & Lestari. (2023). Pengaruh Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 21–29.
- Puspitasari, Juwariyah, Muryani, Hadi, Remiyasa, I. Widodo, Fitriyanti, Nurhasanah, Daryaswanti, P. I. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Putri, P., & Yuniati, F. (2023). *Manajemen Hipertensi Pendekatan Transformasi Layanan Primer*. Deepublish.
- Qanita, T. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Lansia Di Puskesmas Kecamatan Pademangan [Stikes Rspad Gatot Soebroto]. [Http://Repository.Stikesrspadgs.Ac.Id/2321/1/Tasya Qanita.Pdf](http://Repository.Stikesrspadgs.Ac.Id/2321/1/Tasya%20Qanita.Pdf)
- Rachmawaty, M. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab.
- Rahman, Fauzi, & Andayan, A. (2022). *Aromaterapi Mawar Dan Diet Rendah Garam Pada Hipertensi*. Ahlimedia Book.
- Rahmawati, Nikeherpianti Lolok, Adli, Fadmi, & Sri Mulyani. (2025). *Asupan Gizi Pada Hipertensi*. Cv Eureka Media Aksara.
- Rahmawati, Sari, & Putra. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2), 67–74.
- Rika Sarfika, & I Made Moh. Yanuar Saifudin, S. (2024). *Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa: Berbasis Teori Dan Riset*. Deepublish.
- Saras, T. (2023). *Mengatasi Insomnia: Panduan Praktis Untuk Tidur Berkualitas*. Tiram Media.
- Sigit, R. (2022). *Pelacakan Otomatis Pergerakan Rongga Jantung Menggunakan Optical Flow*. Deepublish.
- Soares, D., Ulkhasanah, Rahmasari, & Firdaus, I. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Penerbit Nem.
- Stuart, (2021). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing*. Elsevier.
- Suranata, Efliani, Sari, & Friska. (2024). *Hipertensi : Non-Pharmacological Approach Untuk Kesehatan Yang Lebih Baik*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Sutini, Efitra, E., Safitri, N., & Pamela, E. (2025). *Buku Referensi Epidemiologi Hipertensi Dan Pengendaliannya*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Trisnoi, I. (2023). *Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks (Psqi) Digunakan*

- Untuk Mengukur Kualitas Tidur Pasien Dengan Menilai 7 Aspek Tidur Dalam 1 bulan terakhir. <https://id.scribd.com/document/663127983/Kuesioner-Pittsburgh-Sleep-Quality-Indeks>
- Utami, (2017). Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoreasan.
- Who. (2023). Global Report On Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Who. (2025). Adolescent Health. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1
- Widiarta, Rahayuni, Putra, Riyanto, Rahmi, Ariyani, I., Agustiningsih, A., Pertiwi, E., & Surudani, (146 C.E.). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=I1PpEaAaQbaj>
- Widiyono, Indriyati, & Astuti, T. B. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Widodo, S., Ambartana, Libnu, Yaman, I., Helmi Juwita, S., & Aini, F. (2025). Buku Referensi Pencegahan Komplikasi Pada Pasien Hipertensi. Optimal Untuk Negeri.
- Wijaya, Andri Kusuma. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi, Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. 11(April), 36–44.
- Wijaya, A. Kusuma. (2024). Hubungan Self Care Dan Kepatuhan Diet Terhadap Kualitas Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. 1–8.
- Wulandari, & Putra. (2023). Pengaruh Usia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(1), 25–33.
- Wulaningsih, I. (2025). Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Deepublish.
- Yam, & Taufik, (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif>

V3i2.1540

- Yensafitri, Silfia, (2025). Hubungan Pengetahuan Masyarakat Usia 45-54 Tahun Tentang Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Didesa Palung Raya Uptd Pilayah Kerja Puskesmas Tambang. 1, 97–104.
- Yulidasari, Aziz, & Nisa, (2024). Pemeriksaan Keliling Anti Hipertensi (Pake Api): Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Zaenun Nadif. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kalisat Skripsi.
- Zamaa, Dewi, & Salma,(2022). Pengaruh Perasan Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Jambura Nursing Journal, 4(2), 145–154.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 Lembar permohonan Responden**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth.

Responden di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

Dengan Hormat saya bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu :

Nama : Ari Saputra

Npm : 2214201115

Akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecemasan,Aktivitas Fisik Dan Usia Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Dipuskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu”

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila response menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan (informed concent) dan melakukan tindakan yang akan diberikan.

Demikian atas perhatiannya dan kesedian sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, april 2026

Penulis

Ari Saputra

NPM.2214201115

Lampiran 2 Persetujuan Responden

FORMAT PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pendidikan :

Alamat :

Setelah dijelaskan maksud dari penelitian, maka saya bersedia menjadi responden yang dilakukan oleh saudara Ari Saputra Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Kecemasan,Aktivitas Fisik Dan Usia Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Dipuskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu”.

Dengan persetujuan ini saya tanda tangani dengan sesungguhnya sukarelah tanpa paksaan siapapun agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu,Februari 2026

Responden

(.....)

Lampiran 3

Instrumen Pengumpulan Data

A. Lembar Identitas dan Karakteristik Responden

Instrumen ini digunakan untuk mengetahui karakteristik dasar responden.

1. Kode Responden : _____
2. Umur : _____ tahun
3. Kategori Usia :
☐ ≥ 40 tahun
4. Jenis Kelamin :
☐ Laki-laki
☐ Perempuan
5. Pendidikan Terakhir :
☐ Tidak sekolah
☐ SD
☐ SMP
☐ SMA
☐ Perguruan Tinggi
6. Pekerjaan : _____
7. Lama menderita hipertensi : _____ tahun

B. Lembar Data Tekanan Darah

Instrumen ini digunakan untuk memastikan responden merupakan pasien hipertensi.

- Tekanan darah sistolik : _____ mmHg
- Tekanan darah diastolik : _____ mmHg
- Kategori hipertensi :
☐ Derajat 1
☐ Derajat 2

(Data diperoleh dari pengukuran langsung atau rekam medis Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu)

Lampiran 4

STANDAR OPERASIONAL ALAT UKUR KECEMASAN(HRS-A)

Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Selama 1 minggu terakhir berdasarkan tingkat keparahan yang dialami,

Instrumen ini terdiri dari 14 item pertanyaan yang mencakup aspek psikologis dan somatik kecemasan. Setiap item dinilai dengan skor 0–4, dengan kriteria:

0 = Tidak ada gejala

1 = Gejala ringan

2 = Gejala sedang

3 = Gejala berat

4 = Gejala sangat berat

Total skor diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban responden.

Kategori kecemasan:

0-13 = tidak ada kecemasan

14-20 = Kecemasan ringan

21-27 = kecemasan sedang

28-41 = kecemasan berat

42-56 = kecemasan berat sekali

KUESIONER KECEMASAN
HAMILTON RATING SCALE ANXIETY (HARS)

Nama :

Tanggal pemeriksaan :

Keterangan Skor :

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan ansietas ► Cemas ► Firasat buruk ► Takut akan pikiran sendiri ► Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan ► Merasa tegang ► Lesu ► Tak bisa istirahat tenang ► Mudah terkejut ► Mudah menangis ► Gemetar ► Gelisah					
3.	Ketakutan ► Pada gelap ► Pada orang asing ► Ditinggal sendiri ► Pada binatang besar ► Pada keramaian lalu lintas ► Pada kerumunan orang banyak					

4.	Gangguan tidur ► Sukar untuk tidur ► Terbangun malam hari ► Tidur nyenyak ► Bangun dengan lesu ► Banyak mimpi-mimpi ► Mimpi buruk ► Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan kecerdasan ► Sukar konsentrasi ► Daya ingat buruk					
6.	Perasaan depresi ► Hilangnya minat ► Berkurangnya kesenangan pada hobi ► Sedih ► Bangun dini hari ► Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7.	Gejala somatic (otot) ► Sakit dan nyeri di otot-otot ► Kaku ► Kedutan otot ► Gigi gemerutuk ► Suara tidak stabil					
8.	Gejala somatic (sensorik) ► Tinitus ► Penglihatan kabur ► Muka merah atau pucat ► Merasa lemah					

	➤ Perasaan ditusuk-tusuk					
9.	Gejala kardiovaskuler ➤ Takhikardia ➤ Berdebar ➤ Nyeri di dada ➤ Denyut nadi mengeras ➤ Perasaan lesu/ lemas seperti mau pingsan ➤ Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10.	Gejala respiratori ➤ Rasa tertekan atau sempit di dada ➤ Perasaan tercekik ➤ Sering menarik napas ➤ Napas pendek/ sesak					
11.	Gejala gastrointestinal ➤ Sulit menelan ➤ Perut melilit ➤ Gangguan pencernaan ➤ Nyeri sebelum dan sesudah makan ➤ Perasaan terbakar di perut ➤ Rasa penuh atau kembung ➤ Mual ➤ Muntah ➤ Buang air besar lembek ➤ Kehilangan berat badan ➤ Sukar buang air besar (konstipasi)					
12.	Gejala uro genetalia ➤ Sering buang air kecil ➤ Tidak dapat menahan air seni ➤ Amenrrhoe					

	➤ Menjadi dingin (Frigid) ➤ Ejakulasi praecoeks ➤ Ereksi hilang					
13.	Impotensi ➤ Gejala otonom ➤ Mulut kering ➤ Muka merah ➤ Mudah berkeringat ➤ Pusing, sakit kepala ➤ Bulu-bulu berdiri					
14.	Tingkat laku pada wawancara ➤ Gelisah ➤ Tidak tenang ➤ Jari gemetar ➤ Kerut kening ➤ Muka tegang ➤ Tonus otot meningkat ➤ Napas pendek dan cepat ➤ Muka merah					
Total Skor :						

Dikembangkan Berdasarkan (Zaenun Nadif, 2023)

Lampiran 5

STANDAR OPERASIONAL ALAT UKUR AKTIVITAS FISIK (IPAQ)

IPAQ menilai keaktifan fisik seseorang dalam empat domain, yaitu aktivitas fisik di waktu luang, aktivitas domestik dan berkebun, aktivitas fisik terkait kerja, aktivitas fisik terkait transportasi (Astuti, 2023). Dalam setiap domain dibagi menjadi tiga intensitas, antara lain;

- a. Berjalan kaki baik di rumah ataupun tempat kerja, atau aktivitas fisik intensitas ringan, ialah aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang ringan dan tidak menyebabkan perubahan kecepatan pernapasan yang signifikan.
- b. Aktivitas fisik intensitas sedang, ialah aktivitas yang memerlukan tenaga fisik yang sedang dan membuat seseorang bernapas sedikit lebih cepat dari biasanya. Contohnya antara lain mengangkat beban ringan dan bersepeda dalam kecepatan regular.
- c. Aktivitas fisik intensitas tinggi, ialah aktivitas yang memerlukan tenaga fisik yang berat dan membuat seseorang bernapas lebih cepat dari biasanya. Contohnya antara lain mengangkat beban berat, aerobik, bersepeda cepat.

Data dari kuesioner IPAQ dipresentasikan dalam menit-MET (Metabolic Equivalent of Task) per minggu. Kuantifikasi MET-menit/minggu mengikuti rumus berikut IPAQ:

- a. MET-menit/minggu untuk aktivitas ringan/berjalan = $3,3 \times \text{durasi berjalan dalam menit} \times \text{durasi berjalan dalam hari}$.
- b. MET-menit/minggu untuk aktivitas sedang = $4,0 \times \text{durasi aktivitas sedang dalam menit} \times \text{durasi aktivitas sedang dalam hari}$.
- c. MET-menit/minggu untuk aktivitas berat = $8,0 \times \text{durasi aktivitas berat dalam menit} \times \text{durasi aktivitas berat dalam hari}$.
- d. MET-menit/minggu total aktivitas fisik = Penjumlahan MET-menit/minggu dari aktivitas ringan/berjalan + aktivitas sedang + aktivitas berat.

Pengkategorian dari MET-menit/minggu total ialah sebagai berikut (IPAQ:

Aktivitas ringan jika tidak melakukan aktivitas fisik tingkat sedang–berat <10 menit/hari atau <600 METs-min/minggu.

Aktivitas sedang dibagi 3:

- a. ≥ 3 hari melakukan aktivitas fisik berat >20 menit/hari
- b. ≥ 5 hari melakukan aktivitas sedang >30 menit/hari
- c. ≥ 5 hari kombinasi berjalan intensitas sedang, atau aktivitas fisik minimal >600 METs-min/minggu.

Aktivitas berat dibagi menjadi 2 kategori :

- a) Aktivitas berat >3 hari, ketika dijumlahkan >1500 METs-min/minggu.
- b) ≥ 7 hari berjalan kombinasi dengan aktivitas sedang/berat, total >3000 METs-min/minggu.

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Nama :

Tanggal pemeriksaan :

Keterangan Skor :

A. INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)
Pertanyaan berikut menanyakan tentang waktu yang Anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik selama 7 hari terakhir. Aktivitas fisik meliputi kegiatan saat bekerja, pekerjaan rumah tangga, perjalanan, dan kegiatan rekreasi/olahraga.
Aktivitas fisik ringan: berjalan santai, duduk membaca, menyapu, memasak.
Aktivitas fisik sedang: mengangkat beban ringan, berkebun, bersepeda santai.
Aktivitas fisik berat: mengangkat beban berat, aerobik, bersepeda cepat.
1. Apakah Anda biasa melakukan aktivitas fisik berat yang dilakukan secara terus-menerus paling sedikit selama 10 menit setiap kali melakukannya?
☐ Ya ☐ Tidak (lanjut ke nomor 3)
Jika Ya, hari pelaksanaan: ☐ Senin ☐ Selasa ☐ Rabu ☐ Kamis ☐ Jumat ☐ Sabtu ☐ Minggu
2. Biasanya dalam sehari, berapa lama Anda melakukan aktivitas fisik berat tersebut?
..... jam menit
3. Apakah Anda biasa melakukan aktivitas fisik sedang yang dilakukan secara terus-menerus paling sedikit selama 10 menit setiap kali melakukannya?
☐ Ya ☐ Tidak (lanjut ke nomor 5)
Jika Ya, hari pelaksanaan: ☐ Senin ☐ Selasa ☐ Rabu ☐ Kamis ☐ Jumat ☐ Sabtu ☐ Minggu
4. Biasanya dalam sehari, berapa lama Anda melakukan aktivitas fisik sedang tersebut?
..... jam menit

5. Selama 7 hari terakhir, berapa hari Anda berjalan kaki selama paling sedikit 10 menit setiap kali melakukannya?
..... hari per minggu
6. Biasanya dalam sehari, berapa lama Anda berjalan kaki?
..... jam menit
7. Selama 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk duduk dalam satu hari?
..... jam menit
Terima kasih atas partisipasi Anda.

Dikembangkan Berdasarkan (Astuti, 2023)

Lampiran 6

OPRASIONAL KULIATAS TIDUR (PSQI)

1. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI yang terdiri dari 9 pertanyaan dan mencakup 7 komponen, yaitu:
 - Kualitas tidur subjektif
 - Latensi tidur
 - Durasi tidur
 - Efisiensi tidur
 - Gangguan tidur
 - Penggunaan obat tidur
 - Disfungsi aktivitas siang hari
2. Setiap komponen diberi skor 0–3, dengan:
 - Skor 0 = tidak ada gangguan tidur
 - Skor 1 = gangguan ringan
 - Skor 2 = gangguan sedang
 - Skor 3 = gangguan berat
3. Komponen 5 (gangguan tidur) dihitung dari 9 item gangguan tidur berdasarkan frekuensi kejadian selama satu minggu terakhir:
 - 0 = tidak pernah
 - 1 = 1 kali/minggu
 - 2 = 2 kali/minggu
 - 3 = ≥ 3 kali/minggu
4. Jumlahkan skor 9 item pada komponen 5, kemudian konversikan menjadi skor komponen:
 - 0 = total skor 0
 - 1 = total skor 1–9
 - 2 = total skor 10–18
 - 3 = total skor 19–27
5. Jumlahkan skor ketujuh komponen untuk memperoleh total skor PSQI dengan rentang 0–21.
6. Interpretasi total skor PSQI:
 - 0 = tidak ada gangguan tidur
 - 1–7 = gangguan tidur ringan
 - 8–13 = gangguan tidur sedang
 - 14–21 = gangguan tidur berat

Semakin tinggi skor total PSQI, semakin buruk kualitas tidur responden

(PSQI) PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX

Nama :

Umur :

Skor :

1. Jam berapa biasanya mulai tidur?

Lama berada di tempat tidur = Jam bangun – Jam mulai tidur

Efesiensi tidur	Skor
$\geq 85\%$	0
75–84%	1
65–74%	2
$< 65\%$	3

Jawaban: Pukul

➡ ☐ Pertanyaan ini tidak mempunyai skor langsung, tetapi dipakai untuk menghitung efisiensi tidur.

2. Berapa lama Anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?

Jawaban: 90 menit

Lama tertidur Skor

≤ 15 menit 0

16–30 menit 1

31–60 menit 2

> 60 menit 3

Skor =

3. Jam berapa biasanya Anda bangun pagi?

Jawaban: pukul:

➡ ☐ Pertanyaan ini tidak mempunyai skor langsung, tetapi digunakan untuk menghitung efisiensi tidur.

4. Berapa lama Anda tidur di malam hari?

Jawaban:

Lama tidur Skor

>7 jam 0

6–7 jam 1

5–6 jam 2

<5 jam 3

Skor =

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah	1x semi minggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedingian di malam hari				
g)	Kepanasan di malam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain....				
• T=0 >1M=1 >2M=2 >3M=3 • 0 • 1-9 = 1 • 10-18 = 2 • 19-27= 3 • Skor komponen gangguan tidur =					
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
Jawaban Skor Tidak pernah 0 <1× seminggu 1 1–2× seminggu 2 ≥3× seminggu 3 Skor =					
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				

Jawaban Skor Tidak pernah 0 $<1 \times$ seminggu 1 $1-2 \times$ seminggu 2 $\geq 3 \times$ seminggu 3					
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
Jawaban Skor Sangat baik 0 Baik 1 Kurang 2 Sangat kurang 3 Skor =					
	Pertanyaan reintervensi: bagaimana kualitas tidur anda sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu				
Jawaban Skor Sangat baik 0 Baik 1 Kurang 2 Sangat kurang 3 Skor =					

9. Bagaimana kualitas tidur Anda sebulan yang lalu?

Jawaban: Sangat kurang

Jawaban Skor
 Sangat baik 0
 Baik 1
 Kurang 2
 Sangat kurang 3

Lampiran 7

Lampiran Distribusi Jawaban Pasien

A. KECEMASAN

	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Total	Kategori	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali	
2	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
3	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 Tidak ada		
6	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
7	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
10	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14 Ringan		
11	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
12	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 Tidak ada		
15	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
16	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
19	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
20	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 Tidak ada		
23	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
24	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
27	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
28	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
29	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14 Ringan		
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
31	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
32	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 Tidak ada		
35	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
36	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
39	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
40	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
42	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	42 Berat		
43	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56 Berat sekali		
45	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	28 Sedang		

B. AKTIVITAS FISIK

No	Berjalan (min/hari)	Berjalan (hari/mgg)	Sedang (min/hari)	Sedang (hari/mgg)	Berat (min/hari)	Berat (hari/mgg)	Total MET	Kategori
1	30	5	60	5	0	0	1200	Berat
2	20	4	45	4	0	0	960	Sedang
3	15	3	30	3	0	0	495	Ringan
4	40	5	0	0	90	5	4200	Berat
5	10	2	0	0	0	0	60	Ringan
6	25	4	40	4	20	2	1260	Sedang
7	30	5	35	5	0	0	1150n	Sedang
8	0	0	0	0	120	6	5760	Berat
9	35	5	50	5	30	3	2245	Berat
10	20	3	20	3	0	0	420	Ringan
11	25	4	60	4	0	0	1260	Sedang
12	40	5	30	4	0	0	1020	Sedang
13	30	5	0	0	80	5	3650	Berat
14	5	1	0	0	0	0	15	Ringan
15	20	4	50	5	10	2	1400	Sedang
16	15	3	40	4	0	0	775	Sedang
17	45	5	0	0	70	5	3023	Berat
18	0	0	70	5	40	4	2600	Berat
19	25	4	45	4	0	0	1020	Sedang
20	10	2	25	3	0	0	360	Ringan
21	50	5	0	0	100	5	4750	Berat
22	0	0	0	0	0	0	0	Ringan
23	30	5	55	5	0	0	1550	Sedang
24	20	3	35	4	0	0	740	Sedang
25	35	5	0	0	85	5	3925	Berat
26	40	5	60	5	20	3	2355	Berat
27	15	3	50	4	0	0	935	Sedang
28	25	4	30	3	0	0	660	Ringan
29	30	5	40	4	0	0	1.090	Sedang
30	0	0	0	0	110	6	5.280	Berat
31	20	4	45	5	15	2	1.380	Sedang
32	35	5	25	3	0	0	825	Sedang
33	45	5	0	0	90	5	4.275	Berat
34	10	2	10	2	0	0	140	Ringan
35	25	4	60	5	0	0	1.500	Sedang
36	15	3	35	4	0	0	695	Ringan
37	40	5	0	0	75	5	1.800	Berat
38	30	5	70	5	30	3	2.600	Berat
39	20	4	50	4	0	0	1.040	Sedang
40	5	1	20	3	0	0	255	Ringan
41	50	5	0	0	95	5	4.450	Berat
42	25	4	55	5	0	0	1400	Sedang
43	35	5	30	4	0	0	1.005	Sedang
44	0	0	0	0	105	6	5.040	Berat

45	20	3	40	4	0	0	1.460	Sedang
----	----	---	----	---	---	---	-------	--------

C. KUALITAS TIDUR

No	C1	C2	C5	C6	C7	C8	C9	Total	Kategori
1	3	3	3	3	3	2	3	20	Gangguan tidur berat
2	2	2	2	2	2	2	2	14	Gangguan tidur berat
3	1	1	1	2	1	1	1	8	Gangguan tidur sedang
4	3	3	3	3	3	3	3	2	Gangguan tidur berat
5	0	2	1	0	0	1	1	5	Gangguan tidur ringan
6	0	2	2	0	2	2	2	10	Gangguan tidur sedang
7	1	1	1	1	1	1	1	7	Gangguan tidur ringan
8	3	3	3	3	3	3	2	20	Gangguan tidur berat
9	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
10	2	2	2	2	1	2	2	13	Gangguan tidur sedang
11	2	2	2	2	2	2	2	14	Gangguan tidur berat
12	1	1	2	1	1	1	2	9	Gangguan tidur sedang
13	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
14	0	0	0	0	0	0	0	0	Tidak ada gangguan tidur
15	2	2	2	2	2	2	1	13	Gangguan tidur sedang
16	1	1	1	1	2	1	1	8	Gangguan tidur sedang

No	C1	C2	C5	C6	C7	C8	C9	Total	Kategori
17	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
18	3	3	3	3	3	2	3	20	Gangguan tidur berat
19	2	2	2	2	2	2	2	14	Gangguan tidur berat
20	1	1	1	1	1	2	1	8	Gangguan tidur sedang
21	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
22	0	1	0	0	0	0	0	1	Gangguan tidur ringan
23	2	2	2	2	2	1	2	13	Gangguan tidur sedang
24	1	1	1	1	1	1	1	7	Gangguan tidur ringan
25	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
26	3	3	3	3	3	3	2	20	Gangguan tidur berat
27	2	2	2	2	2	2	2	14	Gangguan tidur berat
28	2	2	2	1	2	2	2	13	Gangguan tidur sedang
29	1	2	1	1	1	1	1	8	Gangguan tidur sedang
30	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
31	2	2	2	2	2	2	1	13	Gangguan tidur sedang
32	1	1	1	2	1	1	2	9	Gangguan tidur sedang
33	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
34	2	2	2	2	1	2	2	13	Gangguan tidur sedang

No	C1	C2	C5	C6	C7	C8	C9	Total	Kategori
35	2	2	2	2	2	2	2	14	Gangguan tidur berat
36	1	1	1	1	1	1	1	7	Gangguan tidur ringan
37	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
38	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
39	2	2	2	2	2	2	2	14	Gangguan tidur berat
40	2	2	2	2	2	1	2	13	Gangguan tidur sedang
41	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
42	2	2	2	2	2	2	2	14	Gangguan tidur berat
43	1	1	2	1	1	1	1	8	Gangguan tidur sedang
44	3	3	3	3	3	3	3	21	Gangguan tidur berat
45	2	2	2	2	2	2	2	14	Gangguan tidur berat

LAMPIRAN 8

Lampiran hasil Uji SPSS

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecemasan * kualitastidur	45	100.0%	0	0.0%	45	100.0%
aktivitasfisik * kualitastidur	45	100.0%	0	0.0%	45	100.0%
usia * kualitastidur	45	100.0%	0	0.0%	45	100.0%

Kecemasan * Kualitastidur

Kecemasan			Kualitas Tidur				Total
			Tidak ada gangguan	Gangguan tidur ringan	Gangguan tidur sedang	Gangguan tidur berat	
	Tidak ada	Count	3	1	0	0	4
		% within Kecemasan	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	14.3%	0.0%	0.0%	8.9%
		% of Total	6.7%	2.2%	0.0%	0.0%	8.9%
	Ringan	Count	0	2	0	0	2
		% within Kecemasan	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	0.0%	28.6%	0.0%	0.0%	4.4%
		% of Total	0.0%	4.4%	0.0%	0.0%	4.4%

	Sedang	Count	0	4	8	0	12
		% within Kecemasan	0.0%	33.3%	66.7%	0.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	0.0%	57.1%	53.3%	0.0%	26.7%
		% of Total	0.0%	8.9%	17.8%	0.0%	26.7%
	Berat	Count	0	0	7	5	12
		% within Kecemasan	0.0%	0.0%	58.3%	41.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	0.0%	0.0%	46.7%	25.0%	26.7%
		% of Total	0.0%	0.0%	15.6%	11.1%	26.7%
	Berat sekali	Count	0	0	0	15	15
		% within Kecemasan	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	0.0%	0.0%	0.0%	75.0%	33.3%
		% of Total	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	33.3%
	Total	Count	3	7	15	20	45
		% within Kecemasan	6.7%	15.6%	33.3%	44.4%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	6.7%	15.5%	33.3%	44.5%	100.0%

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	40.000	12	.000
Likelihood Ratio	42.500	12	.000
Linear-by-Linear Association	35.000	1	.000
N of Valid Cases	45		

a. 0(0.00%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .02.

Aktivitasfisik * Kualitastidur

		Kualitas Tidur				Total	
		Tidak ada gangguan	Gangguan tidur ringan	Gangguan tidur sedang	Gangguan tidur berat		
Aktivitas Fisik	Rendah	Count	0	0	3	3	6
		% within Aktivitas Fisik	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	0.0%	0.0%	20.0%	15.0%	13.4%
		% of Total	0.0%	0.0%	6.7%	6.7%	13.4%
	Sedang	Count	0	3	5	3	11
		% within Aktivitas Fisik	0.0%	27.3%	45.5%	27.3%	100.0%
		% within Kualitas	0.0%	42.9%	33.3%	15.0%	24.5%

Total	Tidur		0.0%	6.7%	11.1%	6.7%	24.5%
	% of Total						
	Tinggi	Count	3	4	7	14	28
		% within Aktivitas Fisik	10.7%	14.3%	25.0%	50.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	57.1%	46.7%	70.0%	62.1%
		% of Total	6.7%	8.8%	15.5%	31.1%	62.1%
	Count		3	7	15	20	45
		% within Aktivitas Fisik	6.7%	15.5%	33.3%	44.5%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	6.7%	15.5%	33.3%	44.5%	100.0%

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	30.000	6	.000
Likelihood Ratio	31.800	6	.000
Linear-by-Linear Association	28.000	1	.000
N of Valid Cases	45		

a. 0(0.00%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .02.

usia * kualitastidur

			Kualitas Tidur				Total
			Tidak ada gangguan	Gangguan tidur ringan	Gangguan tidur sedang	Gangguan tidur berat	
Usia	Dewasa Muda	Count	0	0	0	0	0
		% within Usia	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
		% within Kualitas Tidur	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
		% of Total	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	Dewasa Madya	Count	2	5	9	11	27
		% within Usia	7.4%	18.5%	33.3%	40.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	66.7%	71.4%	60.0%	55.0%	60.0%
		% of Total	4.4%	11.1%	20.0%	24.4%	60.0%
	Lansia	Count	1	2	6	9	18
		% within Usia	5.6%	11.1%	33.3%	50.0%	100.0%
Total							

	% within Kualitas Tidur	33.3%	28.6%	40.0%	45.0%	40.0%
	% of Total	2.2%	4.4%	13.3%	20.0%	40.0%
	Count	3	7	15	20	45
	% within Usia	6.7%	15.6%	33.3%	44.4%	100.0%
	% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%
	% of Total	6.7%	15.5%	33.3%	44.5%	100.0%

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18.000	3	.000
Likelihood Ratio	19.200	3	.000
Linear-by-Linear Association	16.500	1	.000
N of Valid Cases	45		

a. 0(0.00%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .02.

FREQUENCIES VARIABLES=kecemasan
/ORDER=ANALYSIS.

Statistics		
kecemasan		
N	Valid	45
	Missing	0

Kecemasan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada kecemasan	4	8.9	8.9	8.9
	Kecemasan ringan	2	4.4	4.4	13.3
	Kecemasan sedang	12	26.7	26.7	40.0
	Kecemasan berat	12	26.7	26.7	66.7
	Kecemasan berat sekali	15	33.3	33.3	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Statistics		
AktivitasFisik		
N	Valid	45
	Missing	0

AktivitasFisik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	13.3	13.3	13.3
	Sedang	11	24.4	24.4	37.8
	Tinggi	28	62.2	62.2	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Statistics		
Usia		
N	Valid	45
	Missing	0

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa Muda	0	60.0	60.0	60.0
	Dewasa Madya	27	40.0	40.0	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Statistics		
Kuatatidur		
N	Valid	45
	Missing	0

Kualita tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Ganguan	3	6.7	6.7	6.7
	Gangguan Ringan	7	15.6	15.6	22.3
	Gangguan Sedang	15	33.3	33.3	55.6
	Gangguan Berat	20	44.4	44.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

Lampiran 9

Dokumentasi Penelitian



Ny R.56 Tahun Pemeriksaan Td Dan Pengisian Kuisiiner



Ny M 43 Tahun Pemeriksaan Td Dan Pengisian Kuisiiner



Ny M 59 Tahun Pemeriksaan Td Dan Pengiain Kuisioner



TN M 47 Tahun Pemeriksaan Td Dan Pengiain Kuisioner



TN Y 70 Tahun Pemeriksaan Td Dan Pengiain Kuisioner



TN R 66 Tahun Pemeriksaan Td Dan Pengiain Kuisioner



Ny K 57 Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Ny 70 Y Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn K 56 Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



NY Y 60Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn I 60 Tahun Pemeriksaan Td Dan
Pengiain Kuisioner



NY G 68Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



TN 70 NG Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



TN 73 NG Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Ny 75 NG Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Ny 75 NG Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Ny 64 R Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Ny 71 R Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn B 72 Tahun Pemeriksaan Td Dan
Pengiain Kuisioner



NT R 72 Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



NY M 63Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



NY A 57 Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn H 64Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



NY B 62Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn U 63Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn S 62 Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn U 63Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



NY S 63Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn M 63Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Ny W 63Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



NY L 44 Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn B 59Tahun Pemeriksaan Td Dan
Pengiain Kuisioner



NY M 55 Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn M 63Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



NY 46 Tahun Pemeriksaan Td Dan
Pengiain Kuisioner



NY A 54Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



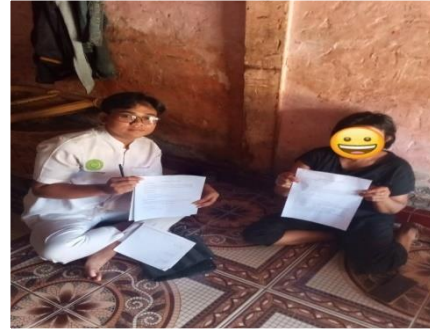
NY M 63Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



TN J 54 Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



NY A 60Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



NY W 50 Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn B 53Tahun Pemeriksaan Td Dan
Pengiain Kuisioner



NY M 50Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner



Tn M 63Tahun Pemeriksaan Td
Dan Pengiain Kuisioner

Lampiran 10

Sk Pembimbing



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 ● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
 ● fikes-ners.umb.ac.id (0736) 22765
 ● fikes@umb.ac.id (0736) 26161

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
 Nomor : 621/KEP/DF.05/II.3.AU/2025
TENTANG
PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
Bismillah Irtahman Irtahim

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

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/1.0/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
Ari saputra 2214201115	Ilmu Keperawatan	Hubungan Kecemasan, Aktivitas Fisik Dan Usia Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi	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 : 9 Juli 2025
Gede Dekan,


 D. R. H. O. R. A. V. I. D. I. A. T. I. M. S.
 NIP. 196810051994022002

Lampiran 11

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 ☎ (0736) 22765
 @ fikes-keperawatan.umb.ac.id @ fikes-keperawatan@umb.ac.id ☎ (0736) 26161

Nomor : 129/SI/KEP.05/II.3.AU//2025
 Lamp : -
 Hal : **Permohonan Izin Pra Penelitian**

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

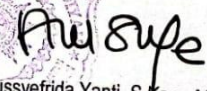
Dalam rangka penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB), maka dengan ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu kiranya dapat mengizinkan mahasiswa:

Nama : Ari Saputra
 NPM : 2214201115
 Program Studi : Keperawatan
 Judul : Hubungan kecemasan, aktivitas fisik dan usia terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi

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 kerjasama yang baik, kami haturkan terimakasih.

Waa'laikumsalam Wr.Wb.

Bengkulu, 13 Oktober 2025
 Mengetahui,
 Ka. Prodi Keperawatan

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

Lampiran 12

Sk Sminar Propsal


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 ● (0736) 22765
 ● fikes@umb.ac.id ● (0736) 26161

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
 Nomor : 134/KEP/DF.05/II.3.AU//2026
 TENTANG
PENUNJUKAN TIM PENGUJI SEMINAR PROPOSAL
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Bismillahirrahmanirrahim

- DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
- Menimbang : 1. Bahwa Ujian Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan adalah merupakan kegiatan kurikuler yang harus dilaksanakan
- Mengingat : 2. Bahwa untuk kelancaran pelaksanaan Ujian Skripsi tersebut perlu penunjukan tim penguji
3. Bahwa untuk penunjukan tim penguji ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan
4. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
5. Undang-Undang Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
6. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi
7. Kepmendiknas Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Perguruan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa
8. Kepmendiknas Nomor 234/U/2000 tentang Pedoman Pendirian Perguruan Tinggi
9. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan tinggi Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
10. Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 02/PED/I.0/B/2012 Tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah
11. Statuta Universitas Muhammadiyah Bengkulu

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

Pertama : Menunjuk Tim Penguji Seminar Proposal Fakultas Ilmu Kesehatan yang namanya tercantum dibawah ini :

Nama	Program Studi	Judul	Penguji
Ari Saputra 2214201115	Ilmu Keperawatan	Hubungan Kecemasan, Aktifitas Fisik Dan Usia Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu	Ns. Andri Kusuma Wijaya., M.Kep Dr., Ns. Haifa Wahyu., M.Kep Ns. Susilawati., M.Kep

- Kedua : Bila salah seorang tim penguji tidak dapat melaksanakan tugas karena sakit atau hal lain, maka sebagai penggantinya ditunjuk langsung oleh dekan
- Ketiga : Ujian dilaksanakan secara lisan oleh tim penguji
- Keempat : Semua biaya yang timbul dengan ujian skripsi ini disebabkan kepada mahasiswa yang bersangkutan sesuai dengan Surat Keputusan Rektor tanggal 5 Maret 2020
- Kelima : Pengumuman lulus/tidak lulus akan diumumkan melalui Fakultas dengan SK Yudisium
- Keenam : Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan selesainya tugas tim penguji
- Ketujuh : 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 : 14 Januari 2026

Dekan,

Eva Oktavidiati
Dr. Eva Oktavidiati, M.Si
NIP. 19681005 199402 2 002

Lampiran 13

Surat Izin Penelitian Dari Puskesmas Pasar Ikan 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

Nomor : 593/KEP/DF.05/II.3.AU/C/2026
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

Kepada Yth,
 Kepala Puskesmas Pasar Ikan
 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 : Ari Saputra
 N P M : 2214201115
 Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di:

Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan
 Lama Penelitian : 1 Bulan
 Judul Penelitian Skripsi : Hubungan Kecemasan Aktivitas Fisik dan Usia terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasr Ikan Kota Bengkulu.

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, 6 April 2026
 An Dekan
 Wakil Dekan I


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

an

Lampiran 14

Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

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 / / D.Kes / 2026

Dasar Surat

1. Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Nomor : 593/DF.05/II.3.AU/C/2026 Tanggal 06 April 2026.
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/762/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 08 April 2026, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas nama :

Nama : Ari Saputra
NIM : 2214201115
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Kecemasan Aktivitas Fisik dan Usia Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

Lokasi Penelitian : Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 08 April 2026 s/d 08 Mei 2026
No Hp / Email : -

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan 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 Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- e. 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, April 2026
Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu


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

Tembusan :

1. Yth. Sdr. Ka. UPTD Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 15

Surat Izin Penelitian Dari Kesbangpol Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
 Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/762/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 : 593/KEP/DF.05/II.3.AU/C/2026 tanggal 6 April 2026 perihal Mohon Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Ari Saputra
 NIM : 2214201115
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Prodi/ Fakultas : Ilmu Keperawatan / Ilmu Kesehatan
 Judul Penelitian : Hubungan Kecemasan, Aktivitas Fisik Dan Usia Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
 Waktu Penelitian : 8 April 2026 s.d 8 Mei 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, 8 April 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
 Pembina Utama Muda, IV/c
 NIP. 197207091992021001

Lampiran 16

Surat Selsai Penelitian Dari Pusesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

	PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN BADAN LAYANAN UMUM DAERAH UPTD PUSKESMAS PASAR IKAN	
JL. Pasar Ikan No.254 Kota Bengkulu Email: pkmpasarikan@gmail.com, Telepon (0736) 28101 Kode Pos 38118		
<u>SURAT KETERANGAN</u>		
Nomor : 800/ 1089/UPTD.PPI/TU-VI/2026		
Yang bertanda tangan di bawah ini kepala UPTD Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu menerangkan bahwa :		
Nama	: Ari Saputra	
NPM	: 2214201115	
Jurusan	: Ilmu Keperawatan	
Dengan ini menerangkan bahwa nama yang tersebut di atas telah selesai melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan Kecemasan, Aktivitas Fisik dan Usia Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar". Dengan lama penelitian tiga puluh hari dari tanggal 20 Maret sampai dengan 15 April 2026		
Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.		
Dikeluarkan di : Bengkulu Pada Tanggal : 05 Juni 2026 Plt. UPTD Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu		
 Nike Oktisari, A.MG NIP.198710132010012003		

Lampiran 17

Sk Seminar Hasil

124



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 ☎ (0736) 22765
 ● fikes@umb.ac.id ☎ (0736) 26161

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 ● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
 ● fikes.umb.ac.id ☎ (0736) 22765
 ● fikes@umb.ac.id ☎ (0736) 26161

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
 Nomor : 862/KEP/DF.05/IL.3.AU//2026

TENTANG
PENUNJUKAN TIM PENGUJI SEMINAR HASIL SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
Bismillahirrahmanirrahim
DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

Menimbang : 1. Bahwa seminar hasil Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan ada kegiatan kurikuler yang harus dilaksanakan
 Merupakan : 2. Bahwa untuk kelancaran pelaksanaan Ujian seminar hasil Skripsi tersebut perlu penunjukan tim penguji

Mengingat : 3. Bahwa untuk penunjukan tim penguji ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan
 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 Tim Penguji Seminar hasil skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan yang namanya tercantum di bawah ini :

Nama	Program Studi	Judul	Penguji
Ari Saputra 2214201115	Ilmu Keperawatan	Hubungan kecemasan, aktifitas fisik Dan usia terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota Bengkulu	Ns. Andri Kusuma Wijaya.,M.Kep Dr.,Haifa Wahyu.,M.Biomed Ns.,Susilawati.,M.Kep

Kedua : Bila salah seorang tim penguji tidak dapat melaksanakan tugas karena sakit atau hal lain, maka sebagai penggantinya ditunjuk langsung oleh dekan
 Ketiga : Ujian dilaksanakan secara lisan oleh tim penguji
 Keempat : Semua biaya yang timbul dengan ujian skripsi ini disebabkan kepada mahasiswa yang bersangkutan sesuai dengan Surat Keputusan Rektor tanggal 5 Maret 2020
 Kelima : Pengumuman lulus/tidak lulus akan diumumkan melalui Fakultas dengan SK Yudisium
 Keenam : Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan selesainya tugas tim penguji
 Ketujuh : 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 : 22 Juni 2026
 Dekan,


Dr. Eva Oktawati, M.Si
 NIP.19681005 199402 2 002

Lampiran 18

Sk Sidang Skripsi


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 ● (0736) 22765
 ● fikes@umb.ac.id ● (0736) 26161

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
 Nomor : 862/KEP/DF.05/IL3.AU//2026

TENTANG
PENUNJUKAN TIM PENGUJI SEMINAR HASIL SKRIPSI
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
Bismillahirrahmanirrahim
DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

- Menimbang : 1. Bahwa seminar hasil Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan ada kegiatan kurikuler yang harus dilaksanakan
- Merupakan : 2. Bahwa untuk kelancaran pelaksanaan Ujian seminar hasil Skripsi tersebut perlu penunjukan tim penguji
- Mengingat : 3. Bahwa untuk penunjukan tim penguji ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan
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/L.0/B/2012 Tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah
8. Statuta Universitas Muhammadiyah Bengkulu

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
 Pertama : Menunjuk Tim Penguji Seminar hasil skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan yang namanya tercantum di bawah ini :

Nama	Program Studi	Judul	Penguji
Ari Saputra 2214201115	Ilmu Keperawatan	Hubungan Kecemasan, Aktivitas Fisik Dan Usia Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu	Ns. Andri Kusuma Wijaya.,M.Kep Dr.Haifa Wahyu.,M.Biomed Ns.,Susilawati.,M.Kep

- Kedua : Bila salah seorang tim penguji tidak dapat melaksanakan tugas karena sakit atau hal lain, maka sebagai penggantinya ditunjuk langsung oleh dekan
- Ketiga : Ujian dilaksanakan secara lisan oleh tim penguji
- Keempat : Semua biaya yang timbul dengan ujian skripsi ini disebabkan kepada mahasiswa yang bersangkutan sesuai dengan Surat Keputusan Rektor tanggal 5 Maret 2020
- Kelima : Pengumuman lulus/tidak lulus akan diumumkan melalui Fakultas dengan SK Yudisium
- Keenam : Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan selesainya tugas tim penguji
- Ketujuh : 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 : 10 Juni 2026
 Dekan

Dr. Eva Oktavidiati, M.Si
 NIP.19681005.199402.2.002

Lampiran 19

Lembar Bimbingan Skripsi

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 ● (0736) 22765
 ● fikes@umb.ac.id ● (0736) 26161

RA BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN / SKRIPSI

No.	Tanggal	Bimbingan ke-	Materi Bimbingan	Catatan Bimbingan	Paraf
1.	13/11/25	I	BAI I	- Periksa data hipotesis - Periksa situasi penelitian di kelas I - Perbaiki cara penulisan kutipan dari Footnote - Pastikan lagi susunan format dari Footnote - Carut ke BAI II	<i>[Signature]</i>
2	18/11/25	II	BAI I	- Perbaiki cara kutipan dan penulisan daftar pustaka - Periksa format bibliografi dari kutipan, usia, konsistensi dan penyusunan daftar kutipan - BAI I cara penulisan di Perbaiki! - Periksa daftar pustaka perbaikan. - Catatan: Fileologi ditandatangani.	<i>[Signature]</i>
3	20/11/25	III	BAI I dan II	- Periksa isi kutipan pustaka untuk sama format! - Periksa daftar pustaka perbaikan. - Periksa format bibliografi. - Periksa format kutipan pustaka.	<i>[Signature]</i>
4	1/12/25	IV	BAI I dan II	- Periksa isi kutipan pustaka untuk sama format! - Periksa daftar pustaka perbaikan. - Periksa format bibliografi. - Periksa format kutipan pustaka.	<i>[Signature]</i>
5	9/12/25	V	BAI I dan II	- Periksa isi kutipan pustaka untuk sama format! - Periksa daftar pustaka perbaikan. - Periksa format bibliografi. - Periksa format kutipan pustaka.	<i>[Signature]</i>

Catatan :
 1. Berita acara ini dipegang oleh mahasiswa yang bersangkutan dan di isi oleh dosen pembimbing setiap kali bimbingan.
 2. Berita acara bimbingan ini disampaikan sewaktu ujian skripsi dan dilampirkan pada skripsi.

Bengkulu, 2025
 Mahasiswa yang bersangkutan,



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) 22785
 ● (0736) 26161

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN / SKRIPSI

No.	Tanggal	Bimbingan ke-	Materi Bimbingan	Catatan Pembimbing	Paraf
6	15/12/25	VI	BAB II	- lengkap tulisan ke-5 dan - lengkap BAB III	
7	22/12/25	VII	BAB III	- Perbaiki definisi Operasional - Perbaiki prosedur - lengkap gambar - Perbaiki tabel, narasi	
8	27/12/25	I	BAB I - V		
9	7/1/26		BAB I - V	- Susun kembali dan DO dan - Susun kembali hasil - Perbaiki hasil	
10	20/1/26		BAB I - V		

Catatan :

- Berita acara ini dipegang oleh mahasiswa yang bersangkutan dan di isi oleh dosen pembimbing setiap kali bimbingan.
- Berita acara bimbingan ini disampaikan sewaktu ujian skripsi dan dilampirkan pada skripsi.

Bengkulu, 2025
 Mahasiswa yang bersangkutan,

Lampiran 20



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.umb.ac.id
 ● fikes@umb.ac.id

(0736) 22765
 (0736) 26161

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
NOMOR: 1261/KET/PLG/SB/IL3.AU/C/2026

Program Studi Ilmu Keperawatan menyatakan bahwa karya ilmiah & manuskrip atas nama:

Nama Mahasiswa : Ari Saputra
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Karya : Hubungan Kecemasan, Aktivitas Fisik dan Usia Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
Dosen Pembimbing : Ns. Andri Kusuma Wijaya, S.Kep., M.Kep

Berdasarkan hasil pemeriksaan plagiarisme menggunakan perangkat **Turnitin**, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. **Naskah Skripsi** memiliki tingkat kemiripan (*Similarity Index*) sebesar **40%**
2. **Manuskrip Artikel Ilmiah** memiliki tingkat kemiripan (*Similarity Index*) sebesar **14%**

Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut, naskah skripsi dan manuskrip artikel ilmiah yang bersangkutan telah memenuhi ketentuan batas maksimal tingkat kemiripan yang berlaku di Fakultas Ilmu Kesehatan, sehingga dinyatakan bebas dari indikasi plagiarisme dan layak digunakan untuk keperluan akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Bertha Tesma Wulandari, S.Kep., M.Kep

● umb.ac.id
 ● humas@umb.ac.id
 ● 0822-3546-1991

● um bengkulu
 ● um bengkulu
 ● um bengkulu

● um bengkulu
 ● umb tv
 ● Radio Jazirah FM 104,3 M.Hz