

Lampiran 1

**LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Umur :

Setelah mendapatkan penjelasan serta mengetahui manfaat dan tujuan studi kasus tersebut yang berjudul **“Gambaran Gaya Hidup yang Dapat Meningkatkan Imunitas pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Dusun Sentong Rt 04/ Rw 06 Karangduren Pakisaji Kabupaten Malang”** menyatakan setuju diikutsertakan sebagai responden dalam studi kasus ini dengan catatan apabila suatu saat merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Dan saya percaya apa yang saya sampaikan ini dijamin kerahasiaannya.

Malang.....2021

Peneliti

Responden

(Duwi Yuliana Irawanti)

()

Lampiran 2

PEDOMAN WAWANCARA
GAMBARAN GAYA HIDUP YANG DAPAT MENINGKATKAN IMUNITAS
PADA PENDERITA HIPERTENSI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI
WILAYAH DUSUN SENTONG RT 04/ RW 06 KARANGDUREN PAKISAJI
KABUPATEN MALANG

A. Identitas responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Status :

B. Pertanyaan

1. Sudah sejak kapan anda menderita hipertensi?
Jawab:.....
.....
2. Sebagai penderita hipertensi, apa anda teratur dalam memeriksakan tekanan darah anda?
Jawab:.....
.....
3. Sebagai penderita hipertensi, berapa kali anda memeriksakan TD anda dalam sebulan?
Jawab:.....
.....
4. Bagaimana cara anda untuk memeriksakan tekanan darah secara teratur?
Jawab:.....
.....
5. Apa yang anda rasakan saat tekanan darah anda tinggi?
Jawab:.....
.....
6. Bagaimana pola dan kebiasaan makan anda setiap hari?

Jawab:.....
.....

7. Sebagai penderita hipertensi, jika anda mengatur pola makan yang sesuai dengan diit apakah ada pengaruh dengan tekanan darah anda?

Jawab:.....
.....

8. Seperti yang anda ketahui saat ini Indonesia masih mengalami Covid-19, apakah anda sudah melakukan 3M (menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan) sesuai anjuran pemerintah? Coba anda ceritakan!

Jawab:.....
.....

9. Dengan adanya hal di atas, bagaimana anda meningkatkan kebersihan diri anda?

Jawab:.....
.....

10. Selain kebersihan diri, salah satu cara menjaga imunitas adalah dengan istirahat yang cukup, bagaimana pola tidur anda? Berapa jam kah anda tidur dan beristirahat dalam sehari?

Jawab:.....
.....

11. Apakah anda rutin melakukan olahraga jalan kaki setiap hari? Jika ya, bagaimana yang anda rasakan setelah melakukannya secara teratur?

Jawab:.....
.....

12. Jelaskan/ceritakan apa saja hambatan yang anda alami ketika akan melakukan olahraga?

Jawab:.....
.....
.....

13. Apakah anda mengonsumsi rokok? Jika ya, berapa banyak rokok yang anda habiskan per hari?

Jawab:.....
.....

14. Dengan adanya pandemi Covid-19 tentunya ada kekhawatiran dalam diri anda, bagaimana cara anda mengelola stress agar imunitas anda tetap terjaga selama pandemi?

Jawab:.....
.....
.....

15. Apakah gaya hidup yang anda lakukan selama ini berpengaruh pada imunitas anda selama masa pandemi Covid-19?

Jawab:.....
.....

Lampiran 3

No.	Pertanyaan	P1 (Ny. R)	P2 (Ny. W)	P3 (Ny. P)
1.	Sudah sejak kapan anda menderita hipertensi?	Responden mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak ± 5 tahun	Responden mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak ± 5 tahun	Responden mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak ± 2 tahun
2.	Sebagai penderita hipertensi, apa anda teratur dalam memeriksakan tekanan darah anda?	Responden mengatakan teratur memeriksakan TD setiap bulannya.	Responden mengatakan terkadang rutin dan terkadang tidak memeriksakan TD karena lupa.	Responden mengatakan rutin memeriksakan.
3.	Sebagai penderita hipertensi, berapa kali anda memeriksakan TD anda dalam sebulan?	Responden mengatakan ia memeriksa TD terkadang 3x, dan terkadang lebih,	Responden mengatakan ia memeriksa TD $\pm 2-3$ kali, tergantung keluhan,	Responden mengatakan ia memeriksa TD $\pm 2-4$ kali, tergantung adanya

		tergantung keluhan dan aktivitas. Pada saat dilakukan pemeriksaan TD didapatkan hasil 140/90 mmHg	jika pusing responden akan segera tensi, jika tidak ya tidak. Pada saat dilakukan pemeriksaan TD didapatkan hasil 150/90 mmHg, tetapi responden mengatakan tidak ada keluhan	keluhan dan aktivitas. Pada saat dilakukan pemeriksaan TD didapatkan hasil 140/80 mmHg
4.	Bagaimana cara anda untuk memeriksakan tekanan darah secara teratur?	Responden mengatakan biasanya periksa TD ke cucunya, terkadang juga ke Posyandu, Puskesmas, dan Bidan	Responden mengatakan paling sering minta tensi ke tetangganya (peneliti), terkadang juga di Posyandu dan Bidan karena sekalian berobat	Responden mengatakan paling sering minta tensi ke tetangganya (peneliti), tetapi kadang juga di Posyandu, dan juga Bidan karena sekalian

				suntik
5.	Apa yang anda rasakan saat tekanan darah anda tinggi?	Responden mengatakan saat TD tinggi ia merasakan pusing di bagian belakang kepala, badan terasa lemas, mata berkunang-kunang, dan tidak kuat berjalan	Responden mengatakan saat TD tinggi ia merasakan pusing, lemas, dan tidak bisa tidur	Responden mengatakan saat TD tinggi ia merasakan pusing sekali, kepala berasa berat, tidak bisa tidur, dan badan terasa lemas
6.	Bagaimana pola dan kebiasaan makan anda setiap hari?	Responden mengatakan makan teratur 3x/hari, 1 porsi habis, konsumsi sayuran, vitamin dan protein, sudah jarang konsumsi makanan tinggi	Responden mengatakan makan teratur 3x/hari, setiap makan 1 porsi habis, jarang konsumsi sayur karena tidak suka sayur tertentu, terkadang	Responden mengatakan makan teratur 3x/hari, setiap makan 1 porsi habis, masih mengonsumsi makanan asin hingga saat ini,

		garam karena takut darahnya naik, terkadang masih konsumsi kopi tetapi sedikit dan jarang	masih mengonsumsi asin tetapi juga tidak sebanyak waktu dulu sebelum mengalami hipertensi, dan jarang konsumsi kopi	sering mengonsumsi sayuran, dan tidak mengonsumsi kopi dan alkohol
7.	Sebagai penderita hipertensi, jika anda mengatur pola makan yang sesuai dengan diet apakah ada pengaruh dengan tekanan darah anda?	Responden mengatakan jika ia mengatur pola makan yang sesuai dengan diet TD nya normal dan selalu stabil, serta tidak ada keluhan seperti pusing, tekuk terasa berat, dll. Tetapi jika sering	Responden mengatakan jika ia mengatur pola makan yang sesuai dengan diet TD nya selalu normal meskipun lelah setelah beraktivitas, jika kebanyakan makan makanan yang asin maka	Responden mengatakan jika ia mengatur pola makan yang sesuai dengan diet seperti mengurangi makan daging, lemak, makanan asin, sering makan sayur TD nya normal dan

		<p>konsumsi kopi, dan kebanyakan makan asin, daging, lemak seperti waktu lebaran, maka langsung pusing dan kepalanya terasa cunut-cunut, responden mengatakan jadi sudah tidak berani makan seperti itu yang terlalu banyak</p>	<p>tensi nya langsung naik dan kepala mulai pusing dan berat</p>	<p>stabil, bahkan badan terasa bugar dan tidak ada keluhan</p>
8.	<p>Seperti yang anda ketahui saat ini Indonesia masih mengalami Covid-19, apakah anda sudah melakukan 3M (menjaga jarak, memakai masker, dan</p>	<p>Responden mengatakan selalu mengikuti prokes sesuai anjuran pemerintah. Jika berpergian responden</p>	<p>Responden mengatakan selalu menerapkan prokes 3M sesuai anjuran pemerintah, jika keluar</p>	<p>Responden mengatakan selalu menerapkan prokes 3M sesuai anjuran pemerintah, jika keluar</p>

	mencuci tangan) sesuai anjuran pemerintah? Coba anda ceritakan!	selalu menggunakan masker dan saat pulang responden cuc tangan bahkan mandi, jika kedatangan tamu responden langsung menyemprot ruang tamu dengan desinfektan	rumah selalu menggunakan masker dan mencuci tangan	rumah selalu menggunakan masker, membawa handsanitizer, dan mencuci tangan
9.	Dengan adanya hal di atas, bagaimana anda meningkatkan kebersihan diri anda?	Responden mengatakan ia selalu mencuci tangan setelah dari luar rumah, mandi selalu 2x/hari bahkan lebih jika terasa gerah	Responden mengatakan selalu mandi 2x/hari dan mencuci tangan jika dari luar	Responden mengatakan mandi 2x/hari, tetapi kadang jika pulang malam ia tidak mandi karena takut masuk angin

10.	Selain kebersihan diri, salah satu cara menjaga imunitas adalah dengan istirahat yang cukup, bagaimana pola tidur anda? Berapa jam kah anda tidur dan beristirahat dalam sehari?	Responden mengatakan kadang tidur larut malam dan bangun di pagi hari, tidur sekitar $\pm 4-5$ jam, kadang $\pm 5-7$ jam, terkadang tidur siang $\pm 1-2$ jam, tergantung aktivitas dan rasa ngantuk, kualitas tidur baik dan nyenyak jika tidak ada keluhan	Responden mengatakan setiap hari tidur jam 22.00 dan bangun jam 05.00 pagi karena membantu anaknya jualan rujak, jam tidur $\pm 5-7$ jam, terkadang tidur siang $\pm 1-2$ jam, kualitas tidur nyenyak jika tidak ada keluhan	Responden mengatakan tidur malam $\pm 5-6$ jam, jarang tidur siang karena bekerja, kualitas tidur nyenyak jika tidak ada keluhan
11.	Apakah anda rutin melakukan olahraga jalan kaki setiap hari? Jika ya,	Responden mengatakan hampir setiap hari jalan	Responden mengatakan jarang berolahraga, tetapi	Responden mengatakan jarang berolahraga

	bagaimana yang anda rasakan setelah melakukannya secara teratur?	pagi dan sore ke rumah cucunya, kadang juga pemanasan sendiri di rumah, ia mengatakan jika setelah berolahraga badannya terasa bugar dan tidak gampang sakit dan tidak cepat lelah setelah beraktivitas	terkadang ia jalan pagi bersama cucunya, setelah berolahraga ia merasa badannya lebih sehat dan bugar	karena lelah bekerja
12.	Jelaskan/ceritakan apa saja hambatan yang anda alami ketika akan melakukan olahraga jalan kaki!	Responden mengatakan jika badannya lelah ia malas untuk berolahraga dan memilih untuk tidur	Responden mengatakan jika badannya terasa pegal dan lelah ia tidak berolahraga dan duduk santai di rumah	Responden mengatakan capek setelah bekerja jadi tidak melakukan olahraga

13.	Apakah anda mengonsumsi rokok? Jika ya, berapa banyak rokok yang anda habiskan per hari?	Responden mengatakan tidak merokok	Responden mengatakan tidak merokok	Responden mengatakan tidak merokok
14.	Dengan adanya pandemi covid-19 tentunya ada kekhawatiran dalam diri anda, bagaimana cara anda mengelola stress agar imunitas anda tetap terjaga selama pandemi?	Responden mengatakan agar tidak stress ia sering berkunjung dan bermain bersama cucunya yang masih kecil, terkadang juga nonton tv, dan berladang. Untuk menjaga imunitas responden mengonsumsi vitamin yang telah diresepkan oleh dokter, mengonsumsi	Responden mengatakan untuk mengurangi stress dan menjaga imunitas ia bermain bersama cucunya, membantu anaknya berjualan, kadang nonton tv, dan mengonsumsi suplemen makanan yang diresepkan oleh dokter agar gizinya tetap	Responden mengatakan untuk mengurangi stress dan menjaga imunitas ia bekerja dan mengobrol bersama teman-temannya, menonton tv, dan minum vitamin serta mengonsumsi sayuran dan makanan sehat

		banyak sayuran dan protein	terpenuhi	
15.	Apakah gaya hidup yang anda lakukan selama ini berpengaruh pada imunitas anda selama masa pandemi Covid-19?	Responden mengatakan berpengaruh, karena dengan mengatur pola makan dan melakukan aktivitas yang menyenangkan baginya maka akan terhindar dari stress, dan imun tidak turun sehingga ia jarang sakit di masa pandemi ini	Responden mengatakan berpengaruh, jika ia makan sesuai diit, berolahraga, dan melakukan aktivitas yang disukai maka ia merasa senang dan tidak gampang stress sehingga jarang sakit di masa pandemi ini	Responden mengatakan berpengaruh, karena pola makan sehat dan aktivitas menyenangkan akan mengurangi stress dan jarang sakit di masa pandemi ini sehingga kekebalan tubuhnya stabil dan tetap terjaga
	Kategori			

Lampiran 4

SURAT IZIN PENELITIAN

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEBATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Kampus Utama : Jalan Hesar, Jember No. 77 a Malang 65112, Telp: (031) 566073-571388, Fax: (0341) 556746
Kampus I : Jalan Sekeloa V No. 100 Jember
Kampus II : Jalan Abimati Yana Bumiherpanung Lembang, Telp: (0841) 427847
Kampus III : Jalan Dr. Soetomo s. Hla Jember (0) 181041
Kampus IV : Jalan K.H. Wakhid Husein No. 64 W. Ladoi, Telp: (0834) 778995
Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 1, Telp: (0351) 701203
Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A. Plosoarjo, Telp: (0352) 401702
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> email: poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/3/ 0100 /2021
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Ketua RT. 04 RW. 06 Karangduren Pakisaji
Dusun Sentong, Karangduren Pakisaji
Kab. Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Dusun Sentong RT. 04 RW. 06 Karangduren Pakisaji (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 23 Maret- 23 April 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah

Nama : Duwi Yuliana Irawanti
NIM/Semester : P17210183082 / VI
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Gaya Hidup yang Dapat Meningkatkan Imunitas pada penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Dusun Sentong RT. 04/RW. 06 Karaaduren Pakisaji Kabupaten Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 21 Januari 2021
a.n Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan


Imam Subekti S.Kp.M.Kep.Sn.Kom
NIP 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang

Lampiran 5

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN

**PEMERINTAH KABUPATEN MALANG**
DESA KARANGDUREN
KECAMATAN PAKISAJI
Jl. Raya Golek No. 62-62 Desa Karangduren Kec. Pakisaji Kodepos 65162

SURAT KETERANGAN
Nomor : 474/ 268 /35.07.19.2005/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : DWI YULIANA IRAWANTI
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir : Tangerang, 02 Juni 2000
NIM/Semester : P17210183082/VI
Keperluan : Penelitian Ilmiah Tugas Akhir Tentang Meningkatkan Imunitas Penderita Hipertens Diwilayah Kerja Dusun Sentong Rt 04 Rw 06 Desa Karangduren Kec.Pakisaji Kab. Malang.Yang Dilaksanakan Mulai Tanggal 23 Maret s/d 23 April 2021.

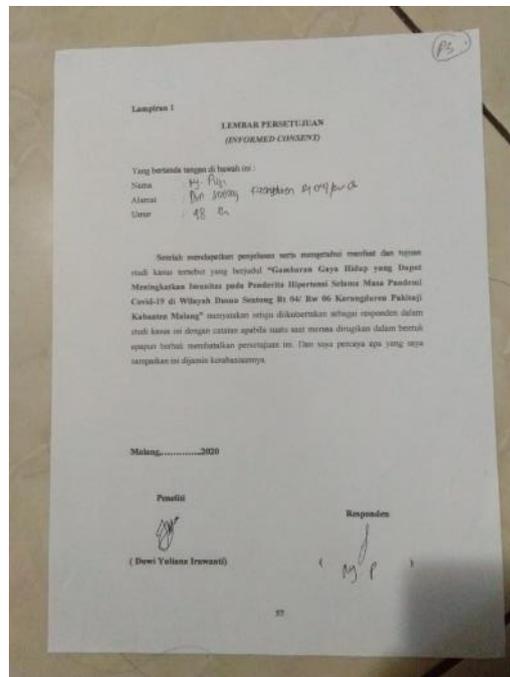
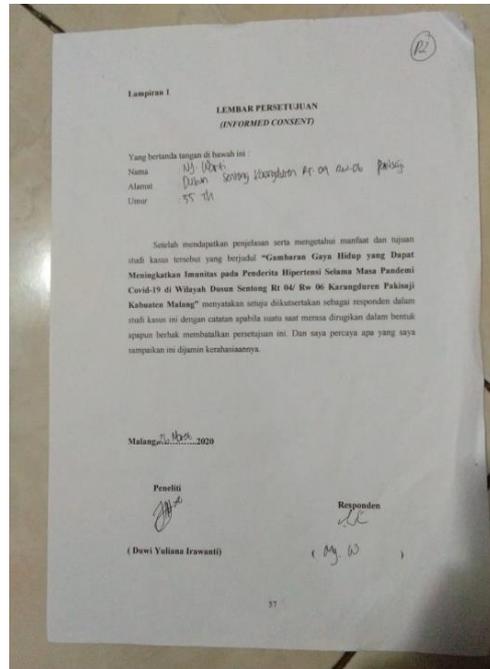
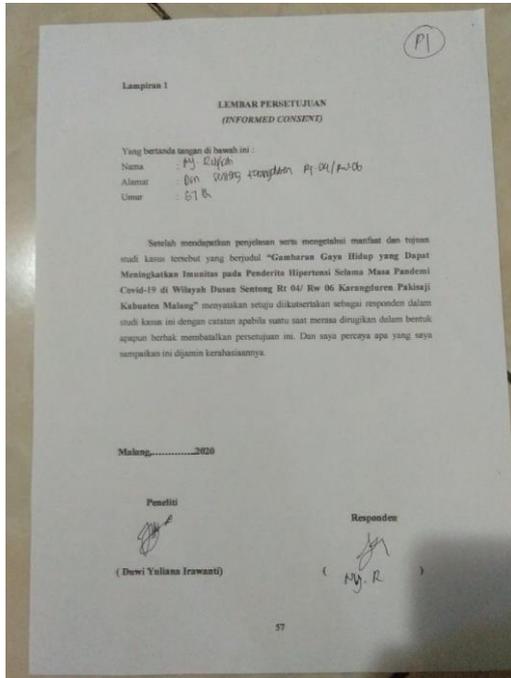
Demikian surat keterangan kami buat dengan dasar yang sebenarnya dan kepada yang Bersangkutan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karangduren, 30 Maret 2021
Kepala Desa Karangduren


DEBIR ROMLI

Lampiran 6

BUKTI PENANDATANGANAN INFORMED CONSENT RESPONDEN



Lampiran 7

DOKUMENTASI PENELITIAN



**Gambar 1. Penandatanganan
informed consent pada Ny. R**



**Gambar 2. Pengukuran TD pada
Ny. R**



**Gambar 3. Wawancara/*indeep*
interview pada Ny. R**



**Gambar 4. Penandatanganan
informed consent pada Ny. W**



**Gambar 5. Pengukuran TD pada Ny.
W**



**Gambar 6. Wawancara/*indeep*
interview pada Ny. W**



**Gambar 7. Penandatanganan
*informed consent***



**Gambar 8. Pengukuran TD pada
Ny. P**



**Gambar 9. Wawancara/*indeep*
interview pada Ny. P**

Lampiran 9

LEMBAR KONSULTASI

Nama mahasiswa : Duwi Yuliana Irawanti

NIM : P17210183082

Nama Pembimbing : Budi Susatia, S.Kp., M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1	12 Oktober 2020	Konsul Judul 1. Mengganti judul penelitian : “Gambaran Gaya Hidup yang Dapat Meningkatkan Imunitas Selama Masa Pandemi Covid 19 pada Penderita Hipertensi di Dusun X”. 2. Menentukan studi kasus atau studi literatur	
2	20 Oktober 2020	Konsul BAB I 1. - Latar belakang Nb : Studi pendahuluan di latar belakang harus dimunculkan - Rumusan masalah - Tujuan penelitian - Manfaat 2. Melanjutkan BAB selanjutnya	
3	2 Desember 2020	1. Konsul BAB II 2. Tambahkan keterkaitan imunitas dengan pandemi 3. Tambahkan hasil yang diharapkan jika imunitas meningkat 4. Melanjutkan bab selanjutnya	
4	17 Desember 2020	Konsul BAB I-III 1. Pada kata pengantar penulisan yang benar proposal penelitian belum karya tulis ilmiah 2. Penulisan daftar pustaka disesuaikan pada pedoman, terutama spasi. 3. Di prosedur pengumpulan data tambahkan harus memakai APD dan jaga jarak karena untuk menjaga diri sendiri maupun subjek terkait kondisi pandemi.	

		4. Pertanyaan terlalu ke arah hipertensi, tambahkan pertanyaan terkait <i>lifestyle</i> -nya	
6	30 Desember 2020	Konsul BAB I-III 1. Subjek penelitian disebutkan jumlahnya 2. Buat lembar konsul 3. ACC Sempro	
7	15 Juni 2021	Konsul BAB IV 1. Kata pengantar untuk proposal diganti KTI 2. Daftar isi disesuaikan sampai dengan kesimpulan dan saran 3. Melanjutkan kesimpulan dan saran 4. Buat abstrak lengkap	
8	25 Juni 2021	Konsul BAB 4 & 5 1. Di kata pengantar masih terdapat kata proposal. 2. Kesimpulan menjawab tujuan	
9	28 Juni 2021	Acc silakan ujian sidang	
10	15 Juli 2021	Perbaiki : 1. Kesimpulan (jangan sama dengan pembahasan) 2. Keterbatasan	
11	20 Juli 2021	Perbaiki : 1. Daftar isi 2. Sistematika tabel 3. Abstrak < 200 kata	

Lampiran 10

**LEMBAR REVISI
UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH**

Nama : Duwi Yuliana Irawanti

NIM : P17210183082

Penguji I : Joko Pitoyo, S. Kp., M. Kep

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1	Judul	Spasi 1
2	Abstrak/VIII	Terlalu banyak, maksimal 200 kata
3	Bab 4 Data Fokus Hasil Wawancara/61	Menuliskan dengan jelas berapa kali responden melakukan pemeriksaan TD, memasukkan hasil pemeriksaan ketiga TD responden
4	Bab 4 Data Fokus/64	Menyebutkan apa saja zat adiktif yang dicantumkan di teori dan instrumen
5	Saran/77	Tambahkan koordinasi dengan puskesmas

Malang, 2 Juli 2021
Sebelum direvisi



(JOKO PITOYO,SKp MKep)

Malang, 2 Juli 2021
Sudah direvisi



(JOKO PITOYO,SKp MKep)

LEMBAR REVISI
UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Duwi Yuliana Irawanti

NIM : P17210183082

Penguji II : Budi Susatia, S.Kp., M.Kes

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1	Abstrak/VIII	Terlalu banyak, maksimal 200 kata
2	Tujuan/13	Menambahkan tujuan khusus
3	Bab 4 Data Fokus Hasil Wawancara/61	Menuliskan dengan jelas berapa kali responden melakukan pemeriksaan TD, memasukkan hasil pemeriksaan ketiga TD responden
4	Bab 4 Data Fokus/64	Menyebutkan apa saja zat adiktif yang dicantumkan di teori dan instrumen
5	Kesimpulan/77	Ditambahkan karena kesimpulan menjawab tujuan
6	Saran/77	Tambahkan koordinasi dengan puskesmas

Malang, 2 Juli 2021
Sebelum direvisi



Budi Susatia, S.Kp., M.Kes

Malang, 2 Juli 2021
Sudah direvisi



Budi Susatia, S.Kp., M.Kes

Lampiran 10

CURRICULUM VITAE



DATA PRIBADI

Nama : Duwi Yuliana Irawanti
Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 02 Juni 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dusun Sentong Karangduren RT 04/06 Pakisaji
Kabupaten Malang
Email : dwiyulianairawanti5054@gmail.com

DATA PENDIDIKAN

TK Assalam Cipondoh (2005-2006)
SD Negeri Cipondoh 03 (2006-2012)
SMP Negeri 1 Pakisaji (2012-2015)
SMA Negeri 1 Bululawang (2015-2018)
Poltekkes Kemenkes Malang (D-III Keperawatan) (2018-2021)

PENGALAMAN MAGANG

1. RS. dr. Soepraoen
2. RS Karsa Husada Batu