

Lampiran 2

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Nganjuk 2020

Yth: Bapak/Ibu

Calon Responden

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan malang di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Nama : Renanda Nur'afika

NIM : P17210184108

Alamat : Desa Babadan Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk

Akan mengadakan penelitian dengan judul “*Gambaran Perilaku Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan pendidikan kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Pace Kabupaten Nganjuk*”.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi Bapak/Ibu sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian. Apabila Bapak/Ibu menyetujui maka dengan ini saya mohon kesediaan responden untuk menandatangani lembaran persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan dalam lembaran kuesioner.

Atas perhatian Bapak/Ibu sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Renanda Nur'afika

Lampiran 3

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial :

Jenis Kelamin :

Umur :

Pendidikan :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Saudari Renanda Nur'afika, mahasiswi Poltekkes Kemenkes Malang dengan judul "*Gambaran Perilaku Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan pendidikan kesehatan di Wilayah Puskesmas Pace Kabupaten Nganjuk*"

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan kerahasiaannya akan dijaga. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan pihak manapun.

Nganjuk, November 2020

Responden

()

Lampiran 4

KUESIONER PERILAKU LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai jawaban responden

Karakteristik Responden:

1. Umur : tahun
2. Jenis Kelamin :
 Laki-laki Perempuan
3. Pekerjaan :
 Tidak Bekerja Pedagang
 Petani Pensiunan PNS/ABRI
4. Agama :
 Islam Hindu
 Kristen Budha
 Katolik Kong hu chu

Perilaku Hidup

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1.	Apakah dalam sehari anda mengonsumsi garam .6 gram (1 sendok makan)?				
2.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan mengandung garam seperti: Mengonsumsi ikan asin?				
3.	Mengonsumsi telur asin?				

4.	Mengonsumsi udang asin?				
5.	Apakah anda suka makanan yang berlemak seperti : Mengonsumsi daging ayam?				
6.	Mengonsumsi daging sapi?				
7.	Mengonsumsi daging kambing?				
8.	Anda suka makan makanan yang tinggi lemak seperti : Mengonsumsi otak?				
9.	Anda biasa merokok?				
10.	Apakah dalam sehari anda selalu merokok?				
11.	Apakah anda merokok lebih dari 12 batang per hari?				
12.	Anda biasa berolahraga seperti jogging, bersepeda atau senam setiap hari?				
13.	Anda berolahraga 30 menit setiap hari?				
14.	Anda berolahraga 3 kali seminggu?				
15.	Anda berkeringat saat berolahraga?				

Kisi-kisi Soal

No.	Parameter	Nomor Soal	Kunci Jawaban
1.	Konsumsi tinggi garam dan tinggi lemak	1,2,3,4,5,6,7,8	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3 Tidak pernah = 4
2.	Merokok	9,10,11	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3

			Tidak pernah = 4
3.	Kebiasaan olahraga	12,13,14,15	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1

Skor

Sangat buruk	1-15
Buruk	16-30
Cukup	31-45
Baik	46-60

Lampiran 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA

Pokok Bahasan	: Pola hidup sehat
Sub Pokok Bahasan	: Pola hidup sehat pada lansia
Penyuluh	: Renanda Nur'afika (Mahasiswi Polkesma)
Hari/Tanggal	: Januari 2020
Waktu	: - selesai
Tempat	: Rumah responden
Sasaran	: Lansia dengan hipertensi

I. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Peserta dapat mengetahui dan memahami tentang pola hidup sehat.

II. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

- A. Peserta dapat menjelaskan tentang pengertian pola hidup sehat.
- B. Peserta dapat mengetahui dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat bagi lansia dengan hipertensi.
- C. Peserta dapat menyebutkan manfaat dari perilaku hidup sehat bagi lansia dengan hipertensi.

III. Media

- A. Leaflet

IV. Metode

- A. Ceramah
- B. Tanya jawab

V. Pelaksanaan

No	Acara	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Evaluasi
1.	Pembukaan	5 menit	a. Mengucapkan salam dan terima kasih atas ketersediaan responden	Menjawab salam, mengapresiasi ucapan terima kasih
2.	Inti	10 menit	a. Menjelaskan tentang pengertian pola hidup sehat b. Menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat c. Menjelaskan manfaat dari pola hidup sehat bagi lansia dengan hipertensi	Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama
	Tanya Jawab	10 menit	Mempersilahkan responden mengajukan pertanyaan apabila ada yang kurang jelas atau pertanyaan lain seputar materi	Responden mengajukan pertanyaan
3.	Penutup	5 menit	a. Menyimpulkan hasil penyuluhan b. Meberi kritik dan saran c. Meminta maaf apa bila ada kesalahan selama proses peenyuluhan d. Mengucapkan terima kasih dan salam penutup	Responden mengapresiasi kritik dan saran, responden menjawab salam

VI. Materi

A. Pengertian pola hidup sehat

Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjagga tubuhnya agar tetap sehat. Untuk penderita hipertensi, pola hidup sehat adalah upaya

seseorang penderita hipertensi untuk menjaga tubuhnya agar tidak terjadi kekambuhan atau peningkatan tekanan darah pada penderitanya.

B. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat lansia hipertensi

a. Faktor makanan

Saat menginjak usia lansia fungsi organ akan menurun seiring berjalannya waktu namun fungsi mental masih tetap bekerja, tubuh akan mulai mengurangi beban kerja organ yang menyebabkan seseorang harus bisa menahan diri untuk tidak mengonsumsi makanan yang hanya memenuhi keinginan karena enak dimulut tapi harus memperhatikan kandungannya apakah baik untuk kesehatan. Untuk penderita hipertensi asupan garam dan lemak perlu diperhatikan untuk mencegah meningkatnya tekanan darah secara tiba-tiba dan menyebabkan gejala yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Asupan garam yang boleh dikonsumsi penderita hipertensi dalam satu hari adalah 100-150 mg atau 2-3 sendok teh saja. Dan untuk asupan lemak, penderita hipertensi diperbolehkan untuk mengonsumsi minyak goreng namun hindari penggunaan minyak kelapa dan margarin atau mentega dalam pengolahan makanan karena kandungan lemak jenuh yang cukup tinggi didalamnya.

b. Kebiasaan merokok

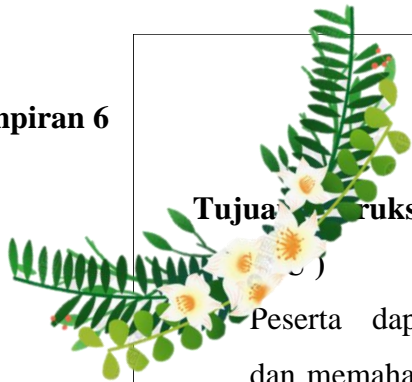
Merokok menyebabkan lonjakan langsung dalam tekanan darah, serta dapat meningkatkan kadar tekanan darah sistolik sebanyak 4 mmHg. Nikotin dalam produk tembakau memacu sistem saraf untuk melepaskan zat kimia yang dapat menyempitkan pembuluh darah dan berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Jadi sebaiknya hindari merokok, jika penderita adalah perokok maka bisa dikurangi jumlah konsumsi rokok per hari hingga benar-benar bisa terbiasa tidak merokok.

c. Kebiasaan olahraga

Dengan olahraga ringan, jantung akan lebih sehat dan tekanan darah akan menurun sehingga terhindar dari risiko komplikasi hipertensi. Selain itu, olahraga rutin pun dapat mengurangi kebutuhan minum obat darah tinggi bagi penderita hipertensi. Meski olahraga sangat dianjurkan tetapi hindari olahraga berat karena dapat dengan cepat meningkatkan tekanan darah dan menempatkan jantung pada kondisi penuh ketegangan. Contoh olahraga yang dianjurkan adalah senam hipertensi, peregangan setiap bangun tidur selama 15 menit, dan berjalan-jalan.

- C. Manfaat pola hidup sehat bagi lansia dengan hipertensi
 - a. Menjaga tekanan darah agar tidak meningkat
 - b. Menghindari komplikasi hipertensi
 - c. Menghindari timbulnya gejala hipertensi
 - d. Tubuh terasa bugar dan segar

Lampiran 6



Tujuan Instruksional Umum (

Peserta dapat mengetahui dan memahami tentang pola hidup sehat.

Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

- Peserta dapat menjelaskan tentang pengertian pola hidup sehat.
- Peserta dapat mengetahui dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat bagi lansia dengan hipertensi.
- Peserta dapat menyebutkan manfaat dari perilaku hidup sehat bagi lansia dengan

Materi

- ◊ Pengertian pola hidup sehat.
- ◊ Faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat bagi lansia dengan hipertensi.
- ◊ Manfaat perilaku hidup sehat bagi lansia dengan hipertensi.



HIPERTENSI

Perilaku Sehat Hipertensi



MATERI PENYULUHAN

Pengertian












Lampiran 7**LEMBAR KONSULTASI**



Nama mahasiswa : Renanda Nur'afika

NIM : P17210184108

Nama Pembimbing : Joko Pitoyo S. Kp, M. Kep.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	1 Oktober 2020	Penetapan model penelitian (Studi kasus/Literatur review)	
2.	12 Oktober 2020	Mengganti judul dari kepatuhan minum obat menjadi gambaran perilaku lansia dengan hipertensi	
3.	16 Oktober 2020	Bab I tidak perlu tujuan khusus	
4.	2 November 2020	Lanjut bab III dan nanti menyesuaikan	
5.	13 November 2020	Bab III, defisi operasional sesuaikan dengan kriteria inklusi hipertensi.. yang telah di diagnose dari... diukur dengan alat tensimeter jenis...., dalam penelitian menggunakan kuesioner jenis..., daftar pustaka ditulis sesuai pedoman, selanjutnya buat POA	

6.	27 November 2020	Kata pengantar masih ada yang bertulis karya tulis ilmiah tinggal tambah proposal, POA dibuat tuntas hingga selesai, buat kisi-kisi kuesioner, buat daftar gambar tabel dan lampiran,	
7.	28 November 2020	Daftar lampiran beri judul lampiran, tujuan cukup 1 saja, bab II lengkapi dengan kerangka konsep, subjek penelitian sebutkan jumlahnya dengan kriteria inklusi, buat lembar persetujuan dan lembar konsul	
8.	15 Februari 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buat kata pengantar yg bukan proposal lagi tp Karya Tulis Ilmiah dgn tulisan yg konsisten mana huruf besar mn huruf kecil 2. Daftar isi disesuaikan ada bab IV dan seterusnya 3. Desain Penelitian mu diskriptif studi kasus tdk perlu menampilkan tabel distribusi ,cukup narasi dan lbh mendalam baca lap KTI terdahulu spy lbh jelas ,apa yg sdr susun itu bukan diskriptif studi kasus 	
9.	24 Februari 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keterbatasan no 1 kalimat ng jelas maksudnya tolong diperbaiki kalimat yg efektif penggunaan kata " tetapi " selalu menjelaskan perbedaan tetapi yg anda tulis sama 2. Judul tabel kata kunci perilaku mestinya hrs muncul 3. Setelah kata kuesioner ada judulnya sesuai variabel yg mau diukur dr 	

		<p>kuesioner tsb</p> <p>4. Lanjutkan Bab V</p> <p>5. Buat lengkap kata pengantar ,lembar persetujuan ujian , POA dll</p>	
10.	5 Maret 2021	<p>1. Tambahkan kata subyek hipertensi atsu responden hipersibsi pd judul tabel</p> <p>2. Spasi dlm satu judul 1 spasi</p> <p>3.perilaku subyek hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan . Kata subyek selanjutnya dihapus</p>	
11.	15 Juni 2021	<p>1. Www abstrak semua garis teri kiri dan kanan lurus tak perlu garis pertama setiap paragraf masuk ke dalam ,pakai paragraf tunggal</p> <p>2. Berisi definisi LBM singkat ,paragraf ke2 kebanyakan, tujuan, populasi sampel, metodologi, hasil, rekomendasi/saran unt penelitian sekanjutnya</p> <p>3. Kata kunci : perilaku lansia, hipertensi ,pendidikan kesehatan</p> <p>4. Garis merah hilangkan klo bisa hasil penelitian lbh jelas ditambahksn</p>	

Lampiran 8



PEMERINTAH KABUPATEN NGANJUK
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Supriyadi No. 5 Nganjuk 64412
 Telp/Fax (0358) 328079 e-mail : kesbangpolkab.nganjuk@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 072/ 15 /411.700/2021.

- Memperhatikan :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah ;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
 3. Surat dari Wakil Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, Tanggal 21 Januari 2021 Nomor : I/B.02.03/3/0097/2021 Perihal Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah

Dengan ini menyatakan memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : RENANDA NUR' AFIKA
 Status : Mahasiswi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang.
 Alamat : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang.
 Untuk Keperluan : Ijin Pengambilan Data.
 Judul/Tema : * GAMBARAN PERILAKU LANSIA PENDERITA HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PACE *.
 Lokasi Kegiatan : Wilayah Kerja Puskesmas Pace Kabupaten Nganjuk.
 Lama Kegiatan : 1 (satu) Minggu terhitung tanggal surat dikeluarkan.
 Pengikut dalam Kegiatan : -

DENGAN KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah Kabupaten Nganjuk;
2. Menjaga tata tertib, mematuhi Protokol Kesehatan (memakai masker, jaga jarak dan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir) keamanan, kesopanan, dan kesucilaan serta menghindari dari perbuatan, pernyataan, baik lisan, tulisan maupun lukisan yang dapat melukai dan menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara, maupun penduduk setempat ;
3. Kegiatan yang dilaksanakan harus sesuai dengan rencana / proposal yang telah diajukan ;
4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan – kegiatan diluar ketentuan – ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dinas/Badan/Kantor/Instansi lokasi Kegiatan ;
5. Setelah berakhirnya kegiatan, pemegang surat rekomendasi ini wajib melapor kepada Pejabat Dinas/Badan/Kantor/Instansi lokasi Kegiatan ;
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan, wajib memberikan laporannya kepada Bupati Nganjuk tentang hasil kegiatan maupun temuan-temuan yang ada didalamnya, melalui Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Nganjuk ;
7. Surat Rekomendasi ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku lagi apabila ternyata pemegang surat Rekomendasi ini tidak memenuhi ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Disampaikan Kepada Yth
 Kepala UPTD Puskesmas Pace

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Bupati Nganjuk (sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Nganjuk.
3. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Nganjuk.
4. Renanda Nur' Afika

Nganjuk, 5 Februari 2021
 Kepala Kantor Kesbangpol
 Kabupaten Nganjuk

 Drs. GATUT SUGIARTO, M.Si
 Pejabat Tingkat I
 NIP. 19690508 198903 1 002

Lampiran 9 hasil kuesioner

Lampiran 2.

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : Ny. M

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 78 tahun

Pendidikan : SD

Alamat : Ds. Babadan kec. Pace - Nganjuk

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Saudari Renanda Nur'afika, mahasiswi Poltekkes Kemenkes Malang dengan judul "*Gambaran Perilaku Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pace*"

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan kerahasiaannya akan dijaga. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan pihak manapun.

Nganjuk, November 2020

Responden



(Ny. M)

Ny. M (Sebelum dilakukan pendidikan Kesehatan)

Ny. M. (1)

Lampiran 3.

**KUESIONER PERILAKU LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI**

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai jawaban responden

Karakteristik Responden:

1. Umur : 75 tahun
2. Jenis Kelamin :
 Laki-laki Perempuan
3. Pekerjaan :
 Tidak Bekerja Pedagang
 Petani Pensiunan PNS/ABRI
4. Agama :
 Islam Hindu
 Kristen Budha
 Katolik Kong hu chu

Perilaku Hidup

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1.	Apakah dalam sehari anda mengonsumsi garam .6 gram (1 sendok makan)?		✓		
2.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan mengandung garam seperti: Mengonsumsi ikan asin?		✓		
3.	Mengonsumsi telur asin?			✓	

4.	Mengonsumsi udang asin?				✓
5.	Apakah anda suka makanan yang berlemak seperti : Mengonsumsi daging ayam?		✓		
6.	Mengonsumsi daging sapi?			✓	
7.	Mengonsumsi daging kambing?			✓	
8.	Anda suka makan makanan yang tinggi lemak seperti : Mengonsumsi otak?		✓		
9.	Anda biasa merokok?				✓
10.	Apakah dalam sehari anda selalu merokok?				✓
11.	Apakah anda merokok lebih dari 12 batang per hari?				✓
12.	Anda biasa berolahraga seperti jogging, bersepeda atau senam setiap hari?				✓
13.	Anda berolahraga 30 menit setiap hari?				✓
14.	Anda berolahraga 3 kali seminggu?				✓
15.	Anda berkeringat saat berolahraga?				✓

Kisi-kisi Soal

No.	Parameter	Nomor Soal	Kunci Jawaban
1.	Konsumsi tinggi garam dan tinggi lemak	1,2,3,4,5,6,7,8	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3 Tidak pernah = 4
2.	Merokok	9,10,11	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3

21

12

			Tidak pernah = 4
3.	Kebiasaan olahraga	12,13,14,15	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1

Skor

Sangat buruk	1-15
Buruk	16-30
Cukup	31-45
Baik	46-60

(37)

Ny. M (sesudah pendidikan kesehatan)

Ny. M 

Lampiran 3.

KUESIONER PERILAKU LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai jawaban responden

Karakteristik Responden:

1. Umur : 75 tahun
2. Jenis Kelamin :
 Laki-laki Perempuan
3. Pekerjaan :
 Tidak Bekerja Pedagang
 Petani Pensiunan PNS/ABRI
4. Agama :
 Islam Hindu
 Kristen Budha
 Katolik Kong hu chu

Perilaku Hidup

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1.	Apakah dalam sehari anda mengonsumsi garam .6 gram (1 sendok makan)?			✓	
2.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan mengandung garam seperti: Mengonsumsi ikan asin?			✓	
3.	Mengonsumsi telur asin?				✓

4.	Mengonsumsi udang asin?				✓
5.	Apakah anda suka makanan yang berlemak seperti : Mengonsumsi daging ayam?			✓	
6.	Mengonsumsi daging sapi?			✓	
7.	Mengonsumsi daging kambing?				✓
8.	Anda suka makan makanan yang tinggi lemak seperti : Mengonsumsi otak?			✓	
9.	Anda biasa merokok?				✓
10.	Apakah dalam sehari anda selalu merokok?				✓
11.	Apakah anda merokok lebih dari 12 batang per hari?				✓
12.	Anda biasa berolahraga seperti jogging, bersepeda atau senam setiap hari?			✓	
13.	Anda berolahraga 30 menit setiap hari?			✓	
14.	Anda berolahraga 3 kali seminggu?			✓	
15.	Anda berkeringat saat berolahraga?			✓	

Kisi-kisi Soal

No.	Parameter	Nomor Soal	Kunci Jawaban
1.	Konsumsi tinggi garam dan tinggi lemak	1,2,3,4,5,6,7,8	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3 Tidak pernah = 4
2.	Merokok	9,10,11	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3

27

12

			Tidak pernah = 4
3.	Kebiasaan olahraga	12,13,14,15	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1

Skor

Sangat buruk	1-15
Buruk	16-30
Cukup	31-45
Baik	46-60

47

Lampiran 2.**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : Ny. U

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 72 tahun

Pendidikan : SD

Alamat : Dk. Babodan Kec. Pace - Nganjuk

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Saudari Renanda Nur'afika, mahasiswi Poltekkes Kemenkes Malang dengan judul "*Gambaran Perilaku Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pace*"

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan kerahasiaannya akan dijaga. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan pihak manapun.

Nganjuk, November 2020

Responden



(Ny. U)

Ny. U (sebelum pendidikan kesehatan)

Ny. U (D)

Lampiran 3.

KUESIONER PERILAKU LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai jawaban responden

Karakteristik Responden:

1. Umur : 72 tahun
2. Jenis Kelamin :
 Laki-laki Perempuan
3. Pekerjaan :
 Tidak Bekerja Pedagang
 Petani Pensiunan PNS/ABRI
4. Agama :
 Islam Hindu
 Kristen Budha
 Katolik Kong hu chu

Perilaku Hidup

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1.	Apakah dalam sehari anda mengonsumsi garam .6 gram (1 sendok makan)?		✓		
2.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan mengandung garam seperti: Mengonsumsi ikan asin?			✓	
3.	Mengonsumsi telur asin?		✓		

4.	Mengonsumsi udang asin?				✓
5.	Apakah anda suka makanan yang berlemak seperti : Mengonsumsi daging ayam?	✓			
6.	Mengonsumsi daging sapi?			✓	
7.	Mengonsumsi daging kambing?			✓	
8.	Anda suka makan makanan yang tinggi lemak seperti : Mengonsumsi otak?	✓			
9.	Anda biasa merokok?				✓
10.	Apakah dalam sehari anda selalu merokok?				✓
11.	Apakah anda merokok lebih dari 12 batang per hari?				✓
12.	Anda biasa berolahraga seperti jogging, bersepeda atau senam setiap hari?	✓			
13.	Anda berolahraga 30 menit setiap hari?	✓			
14.	Anda berolahraga 3 kali seminggu?	✓			
15.	Anda berkeringat saat berolahraga?			✓	

Kisi-kisi Soal

No.	Parameter	Nomor Soal	Kunci Jawaban
1.	Konsumsi tinggi garam dan tinggi lemak	1,2,3,4,5,6,7,8	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3 Tidak pernah = 4
2.	Merokok	9,10,11	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3

2/

1/2

			Tidak pernah = 4	
3.	Kebiasaan olahraga	12,13,14,15	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1	//

Skor

Sangat buruk	1-15	
Buruk	16-30	
Cukup	31-45	(4,2)
Baik	46-60	

Ny. U (sesudah pendidikan kesehatan)

Ny. U (1)

Lampiran 3.

KUESIONER PERILAKU LANSIA

PENDERITA HIPERTENSI

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai jawaban responden

Karakteristik Responden:

1. Umur : 72 tahun
2. Jenis Kelamin :
 Laki-laki Perempuan
3. Pekerjaan :
 Tidak Bekerja Pedagang
 Petani Pensiunan PNS/ABRI
4. Agama :
 Islam Hindu
 Kristen Budha
 Katolik Kong hu chu

Perilaku Hidup

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1.	Apakah dalam sehari anda mengonsumsi garam .6 gram (1 sendok makan)?			✓	
2.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan mengandung garam seperti: Mengonsumsi ikan asin?				✓
3.	Mengonsumsi telur asin?			✓	

4.	Mengonsumsi udang asin?				✓
5.	Apakah anda suka makanan yang berlemak seperti : Mengonsumsi daging ayam?				✓
6.	Mengonsumsi daging sapi?				✓
7.	Mengonsumsi daging kambing?				✓
8.	Anda suka makan makanan yang tinggi lemak seperti : Mengonsumsi otak?		✓		
9.	Anda biasa merokok?				✓
10.	Apakah dalam sehari anda selalu merokok?				✓
11.	Apakah anda merokok lebih dari 12 batang per hari?				✓
12.	Anda biasa berolahraga seperti jogging, bersepeda atau senam setiap hari?	✓			
13.	Anda berolahraga 30 menit setiap hari?	✓			
14.	Anda berolahraga 3 kali seminggu?	✓			
15.	Anda berkeringat saat berolahraga?		✓		

Kisi-kisi Soal

No.	Parameter	Nomor Soal	Kunci Jawaban
1.	Konsumsi tinggi garam dan tinggi lemak	1,2,3,4,5,6,7,8	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3 Tidak pernah = 4
2.	Merokok	9,10,11	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3

29

12

3.	Kebiasaan olahraga	12,13,14,15	Tidak pernah = 4 Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1
----	--------------------	-------------	---

"

Skor

Sangat buruk	1-15
Buruk	16-30
Cukup	31-45
Baik	46-60

(52)

Perbandingan hasil kuesioner Ny. M sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan

No.	Pertanyaan	Sebelum	Sesudah
1.	Apakah dalam sehari anda mengonsumsi garam .6 gram (1 sendok makan)?	Sering	Kadang-kadang
2.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan mengandung garam seperti: Mengonsumsi ikan asin?	Sering	Kadang-kadang
3.	Mengonsumsi telur asin?	Kadang-kadang	Tidak pernah
4.	Mengonsumsi udang asin?	Tidak pernah	Tidak pernah
5.	Apakah anda suka makanan yang berlemak seperti : Mengonsumsi daging ayam?	Sering	Kadang-kadang
6.	Mengonsumsi daging sapi?	Kadang-kadang	Kadang-kadang
7.	Mengonsumsi daging kambing?	Kadang-kadang	Tidak pernah
8.	Anda suka makan makanan yang tinggi lemak seperti : Mengonsumsi otak?	Sering	Kadang-kadang
9.	Anda biasa merokok?	Tidak pernah	Tidak pernah
10.	Apakah dalam sehari anda selalu merokok?	Tidak pernah	Tidak pernah
11.	Apakah anda merokok lebih dari 12 batang per hari?	Tidak pernah	Tidak pernah
12.	Anda biasa berolahraga seperti jogging, bersepeda atau senam setiap hari?	Tidak pernah	Kadang-kadang
13.	Anda berolahraga 30 menit setiap hari?	Tidak pernah	Kadang-kadang

14.	Anda berolahraga 3 kali seminggu?	Tidak pernah	Kadang-kadang
15.	Anda berkeringat saat berolahraga?	Tidak pernah	Kadang-kadang
Total Score		37	47

Kisi-kisi Soal

No.	Parameter	Nomor Soal	Kunci Jawaban
1.	Konsumsi tinggi garam dan tinggi lemak	1,2,3,4,5,6,7,8	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3 Tidak pernah = 4
2.	Merokok	9,10,11	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3 Tidak pernah = 4
3.	Kebiasaan olahraga	12,13,14,15	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1

Skor

Sangat buruk	1-15
Buruk	16-30
Cukup	31-45
Baik	46-60

Pada soal nomor 6 tidak terjadi perubahan dikarenakan dalam seminggu terakhir setelah dilakukan pendidikan kesehatan responden masih mengkonsumsi daging sapi.

Perbandingan hasil kuesioner Ny. U sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan

No.	Pertanyaan	Sebelum	Sesudah
1.	Apakah dalam sehari anda mengonsumsi garam .6 gram (1 sendok makan)?	Sering	Kadang-kadang
2.	Apakah anda suka mengonsumsi makanan mengandung garam seperti: Mengonsumsi ikan asin?	Kadang-kadang	Tidak pernah
3.	Mengonsumsi telur asin?	Sering	Kadang-kadang
4.	Mengonsumsi udang asin?	Tidak pernah	Tidak pernah
5.	Apakah anda suka makanan yang berlemak seperti : Mengonsumsi daging ayam?	Sering	Kadang-kadang
6.	Mengonsumsi daging sapi?	Kadang-kadang	Tidak pernah
7.	Mengonsumsi daging kambing?	Kadang-kadang	Tidak pernah
8.	Anda suka makan makanan yang tinggi lemak seperti : Mengonsumsi otak?	Sering	Kadang-kadang
9.	Anda biasa merokok?	Tidak pernah	Tidak pernah
10.	Apakah dalam sehari anda selalu merokok?	Tidak pernah	Tidak pernah
11.	Apakah anda merokok lebih dari 12 batang per hari?	Tidak pernah	Tidak pernah
12.	Anda biasa berolahraga seperti jogging, bersepeda atau senam setiap hari?	Sering	Sering
13.	Anda berolahraga 30 menit setiap hari?	Sering	Sering

14.	Anda berolahraga 3 kali seminggu?	Sering	Sering
15.	Anda berkeringat saat berolahraga?	Kadang-kadang	Kadang-kadang
Total Score		42	47

Kisi-kisi Soal

No.	Parameter	Nomor Soal	Kunci Jawaban
1.	Konsumsi tinggi garam dan tinggi lemak	1,2,3,4,5,6,7,8	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3 Tidak pernah = 4
2.	Merokok	9,10,11	Selalu = 1 Sering = 2 Kadang-kadang = 3 Tidak pernah = 4
3.	Kebiasaan olahraga	12,13,14,15	Selalu = 4 Sering = 3 Kadang-kadang = 2 Tidak pernah = 1

Skor

Sangat buruk	1-15
Buruk	16-30
Cukup	31-45
Baik	46-60

Pada kebiasaan olahraga Ny. U didapatkan bahwa tidak ada perubahan pola olahraga dikarenakan responden merasa bahwa olahraga yang dilakukannya selama ini sudah cukup dan tidak mampu apabila menambah intensitas olahraganya.

Lampiran 10



PEMERINTAH KABUPATEN NGANJUK
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PACE

Jalan Nglirang-Berbek No. 02 Kode Pos : 64472
Telepon dan Fax (0358) 322406 Email : infopkmpace@gmail.com

Pace, 28 Mei 2021

Nomor : 045.2/ 262/411.303.15/2021
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Pemberitahuan

Kepada :
Yth. Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang
Di –

TEMPAT

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Rahmawati Eka Wardhani
Jabatan : Kepala Puskesmas Pace
Alamat : Jl. Nglirang-Berbek No. 2 Pace Kec. Pace,
Kab. Nganjuk

Menerangkan bahwa :

Nama : Renanda Nur'afika
NIM : P17210184108

Berdasarkan surat permohonan

Nomor : 072/45/411.700/2021
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan
Karya Tulis Ilmiah

Bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melakukan penelitian yang berjudul " Gambaran Perilaku Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Pace Kabupaten Nganjuk"

Demikian surat pemberitahuan dari kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala Puskesmas Pace





RENANDA NUR'AFIKA

PROFIL SINGKAT

TTL : Kediri, 08 Agustus 1999
jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Orang Tua:
- Puguh Wiyono
- Sri Karyani

DETAIL KONTAK

Email : renanafika@gmail.com
No. HP : 085236483826



PENGALAMAN BELAJAR

RSI UNISMA MALANG

Ruang Teratai Tulip

- Praktek Klinik Keperawatan Dasar

PUSKESMAS WAGIR

Puskesmas induk dan pembantu

- Praktek Klinik Keperawatan Maternitas



RIWAYAT AKADEMIK

SD NEGERI BABADAN

2005-2011

SMP NEGERI 1 PACE

2011-2014

MA NEGERI 2 NGANJUK

JURUSAN IPA

2014-2017

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III KEPERAWATAN MALANG

2018-2021