

## LAMPIRAN

### *Lampiran 1. Jadwal Kegiatan*



### *Lampiran 2 Surat Izin Penelitian*





**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : LB.02.03/3/ 2360 /2022  
Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang  
Jl. Simpang LA Sucipto 45 Malang 65124  
di –  
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Malang dan untuk selanjutnya mohon rekomendasi ke Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Kurnia Ayu Pratiwi  
NIM/Semester : P17211183056 / VII  
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
Judul Skripsi : Hubungan Sedentary Life Style dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Umur 26-45 Tahun di Puskesmas

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 16 Desember 2022

  
n. Direktur  
Plt. Ketua Jurusan Keperawatan  
**Amam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.**  
06512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang
2. Kepala Puskesmas Kendalsari Kota Malang

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388  
- Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613  
- Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847  
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043  
- Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095  
- Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293  
- Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792





**PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN**

Jl. Simpang LA. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879  
[www.dinkes.malangkota.go.id](http://www.dinkes.malangkota.go.id) e-mail : [dinkes@malangkota.go.id](mailto:dinkes@malangkota.go.id)  
MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 27 DEC 2022

Nomor : 072/65/135.73.402/2022  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin studi pendahuluan

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Kendalsari  
di  
M A L A N G

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Politéknik Kesehatan  
Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM
1.	KURNIA AYU PRATIWI	P17211183056/VII

Akan melaksanakan studi pendahuluan mulai bulan Januari 2023,  
dengan judul : Hubungan sedentary life style dan tingkat stres dengan  
kejadian hipertensi pada usia dewasa umur 26-45 tahun di Puskesmas  
Kendalsari Kota Malang.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu  
memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah  
selesai melaksanakan studi pendahuluan wajib melaporkan hasilnya kepada  
Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA MALANG  
Sekretaris,

  
DINAS  
KESEHATAN  
M A L A N G  
D. UMAR USMAN  
Pembina

NIP. 19691111 199903 1 007



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : PP.08.02/F.XXI.15/127/2024 24 Januari 2024  
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala Puskesmas Kendalsari Kota Malang  
Jl. Cengger Ayam I No. 8, RW. 02, Tulusrejo, Kec. Lowokwaru  
di –  
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari Kota Malang. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 01 Februari – 30 Maret 2024.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Ijin Pengambilan Data adalah:

Nama : Kurnia Ayu Pratiwi  
NIM/Semester : P17211183056 / VIII  
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Aktivitas dan Tingkat Stress dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa Umur 26 – 45 Tahun di Puskesmas Kendalsari  
No. HP : 082335548680

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang,



Dr. ERLINA SUCI ASTUTI, S.Kep, Ns, M.Kep

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388  
- Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613  
- Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847  
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043  
- Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095  
- Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293  
- Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : PP.08.02/F.XXI.15/119/2024 23 Januari 2024  
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang  
Jl. Simpang LA Sucipto 45 Malang 65124  
di -

Malang.

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Malang dan untuk selanjutnya mohon rekomendasi ke Puskesmas Kendalsari Kota Malang. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 01 Februari – 30 Maret 2024.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Ijin Pengambilan Data adalah:

Nama : Kurnia Ayu Pratiwi  
NIM/Semester : P17211183056 / VIII  
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Aktivitas dan Tingkat Stress dengan Tekanan Darah pada Usia Dewasa Umur 26 – 45 Tahun di Puskesmas Kendalsari  
No. HP : 082335548680

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang,



Dr. ERLINA SUCI ASTUTI, S.Kep, Ns, M.Kep

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388  
- Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613  
- Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847  
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043  
- Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095  
- Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293  
- Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN





**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**DINAS KESEHATAN**

Jl. Simpang L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879  
[www.dinkes.malangkota.go.id](http://www.dinkes.malangkota.go.id) e-mail : [dinkes@malangkota.go.id](mailto:dinkes@malangkota.go.id)  
MALANG Kode Pos : 65124

Malang, 29 JAN 2024

Nomor : 072/ 92 /35.73.402/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin pengambilan data

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Kendalsari  
Di  
MALANG

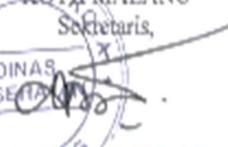
Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa politeknk kesehatan kementerian kesehatan Malang tersebut di bawah ini:

NO	NAMA	NIM
1.	KURNIA AYU PRATIWI	P17211183056/VIII

Akan melaksanakan pengambilan data mulai bulan Februari s/d Maret 2024 dengan Judul : hubungan tingkat aktivitas dan tingkat stress dengan tekanan darah pada usia dewasa umur 26-45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan pengambilan data, wajib melaporkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA MALANG  
Sekretaris,  
  
dr. UMAR USMAN  
Pembina  
NIP. 19691111 199903 1 007



PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN  
PUSKESMAS KENDALSARI

Jl. Cengger Ayam 1 No. 8 Malang Telp. 0341 – 478215  
e-mail : puskesmaskendalsari@gmail.com

Kode Pos. 65141

Nomor : 000.9.2/0341/35.73.402.015/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Balasan Penelitian

Malang, 02 Mei 2024  
Kepada  
Yth. Kepala Dinas Kesehatan  
Kota Malang  
di

**Malang**

Menindaklanjuti surat Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang Tanggal 29 Januari 2024, Nomor : 072/92/35.73.402/2024 Perihal Ijin Pengambilan Data, yang dilaksanakan pada bulan Februari s.d Maret 2024 bahwa mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tersebut dibawah ini :

NO	NAMA	NIM
1	Kurnia Ayu Pratiwi	P17211183056/III

Telah secara nyata melaksanakan penelitian di Puskesmas Kendalsari Kota Malang dengan judul Hubungan Tingkat Aktivitas dan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada usia Dewasa Umur 26-45 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas kendalsari Kota Malang.

Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Kepala Puskesmas Kendalsari



**drg. Satindri Setyo Palupi**

Pembina  
NIP. 19680919 199312 2 002

*Lampiran 3 Informasi & Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)*

**PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN UNTUK MENGIKUTI  
PENELITIAN (PSP)**

Saya Kurnia Ayu Pratiwi dari Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Utama. Dengan ini meminta Saudara/i untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Aktivitas Dan Tingkat Stress Dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Umur 26 – 45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari.

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Tingkat Aktivitas Dan Tingkat Stress Dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa
2. Penelitian ini memberi manfaat yaitu bagi peneliti maupun tempat penelitian dapat memberikan gambaran tentang masalah Tingkat Aktivitas Dan Tingkat Stress Dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa
3. Peserta pada penelitian ini adalah usia dewasa umur 26 – 45 Tahun yang memenuhi kriteria inklusi di wilayah kerja puskesmas kendalsari
4. Prosedur pengambilan sampel adalah berdasarkan data hasil kuisisioner yang sesuai dengan syarat yang ditetapkan peneliti. Adapun syarat yang ditetapkan meliputi kondisi bersedia menjadi responden, usia dewasa umur 26 – 45 tahun, usia dewasa yang sudah bekerja dan usia dewasa yang memiliki aktifitas berat
5. Pengambilan data penelitian ini menggunakan dua kuisisioner yang membutuhkan waktu sekitar 20-30 menit.
6. Seandainya Saudara tidak menyetujui cara ini maka anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali.
7. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan. Semua data yang berhubungan dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya. Pelaporan hasil penelitian ini akan menggunakan kode dan bukan nama sebenarnya.

Peneliti

Kurnia Ayu Pratiwi

## INFORMED CONSENT

Melalui formulir ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Saudari Kurnia AyuPratiwi dengan judul Hubungan Tingkat Aktivitas Dan Tingkat Stress Dengan TekananDarah Pada Usia Dewasa Umur 26 – 45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Dalam penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan saya memutuskan bahwa :

- Setuju ikut berpartisipasi dalam penelitian ini
- Tidak setuju ikut berpartisipasi dalam penelitian ini

Lampiran 4 Ethical Approval



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Malang**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
📍 Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang  
☎ (0341) 566075  
✉ komisietik@poltekkes-malang.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
**"ETHICAL APPROVAL"**

No.DP.04.03/F.XXL31/0258/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : KURNIA AYU PRATIWI  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENKES MALANG  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS DAN TINGKAT STRESS DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA  
DEWASA UMUR 26 – 45 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENDALSARI"**

**"THE RELATIONSHIP BETWEEN ACTIVITY LEVEL AND STRESS LEVEL WITH BLOOD PRESSURE IN ADULTS AGED  
26 – 45 YEARS IN THE WORKING AREA OF KENDALSARI PUBLIC HEALTH CENTER"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 April 2024 sampai dengan tanggal 04 April 2025.

*This declaration of ethics applies during the period April 04, 2024 until April 04, 2025. April 04, 2024*



*Professor and Chairperson,*



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

**LEMBAR KUESIONER *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)***

<b>Aktivitas Fisik</b>			
<b>Kode</b>	<b>Pertanyaa n</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Rumus MET</b>
<b>Aktivitas fisik saat belajar/bekerja (aktivitas termasuk kegiatan latihan, aktivitas rumah tangga, belajar, dll)</b>			
P1	Apakah aktivitas fisik sehari-hari anda, termasuk aktivitas berat (sepertimembawa beban berat (kuli), menggali, bertani, atau pekerjaan kontruksi lain)?	Ya  Tidak (langsung keP4)	8.0 x menit aktivitas berat x jumlah har
P2	Berapa hari dalam seminggu andamelakukan aktvitas berat (seperti membawa beban berat (kuli), menggali, bertani, atau pekerjaankontruksi lain) ?	.....hari	
P3	Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas fisik berat	.....menit	
P4	Apakah aktivitas sehari-hari anda termasuk Aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, sepertimengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit), naik turun tangga, bersepeda 10 menit?	Ya  Tidak (langsung keP7)	4.0 x menit aktivitas sedang x jumlah hari

P5	Berapa hari dalam seminggu anda .....hari meakukan aktivitas sedang seperti mengangkat beban ringan dan jalansedang (minimal 10 menit), naik turun tangga,bersepeda 10 menit?		
P6	Berapa lama dalam sehari biasanya .....menit anda melakukan aktivitas sedang seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit), naik turun tangga,bersepeda 10 menit?		
<b>Perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain (perjalanan ketempat aktivitas, berbelanja,beribadah di luar,dll)</b>			
P7	Apakah anda berjalan kaki ataubersepeda untuk pergi ke satu tempat minimal 10 menit continue, melakukan kegiatan berbelanja lebihdari 10 menit tanpa beristirahat ?	Ya Tidak (langsung keP10)	3.3 x menit aktivitas berjalan atau berrsepe da x jumlah hari
P8	Berapa hari dalam seminggu .....hari anda berjalan kaki atau bersepeda untukpergi ke suatu tempat (pergi ke tempat kerja, pasar, ladang)?		
P9	Berapa lama dalam sehari biasanya ..... menit anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi kesuatu tempat (pergi ke tempat kerja, pasar, ladang)?		
<b>aktivitas rekreasi (olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)</b>			

P10	Apakah anda melakukan olahraga,fitness, atau rekreasi yang berat sepertilari, sepak bola atau rekreasi lainnyayang mengakibatkan peningkatannafas dan denyut nadi secara besar (minimal 10 menit secara continue)	Ya Tidak (langsung keP13)	8.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda  xjumlah hari
-----	---	------------------------------	--

P11	Berapa hari dalam seminggu .....hari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat (bersepeda jarak jauh)?		
P12	Berapa lama dalam sehari biasanya .....menit anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?		
P13	Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, senam, bersepeda, berenang, voly yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara continue) ?	Ya Tidak (langsung keP16)	4.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda  xjumlah hari
P14	Berapa hari dalam seminggu .....hari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong Sedang di (berkeliling pusat perbelanjaan minimal 30 menit)?		
P15	Berapa lama dalam sehari biasanya .....menit anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang (berkeliling pusat perbelanjaan minimal 30 menit)?		

**Aktivitas menetap (sedentary behavior)**

**Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, kecuali tidur**

---

P16    Berapa lama anda duduk atau .....menit  
berbaring dalam sehari? (saat  
beristirahat setelah  
beraktivitas)

---

**KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE***  
**(PSS)**

**Keterangan :**

- 0 : Tidak pernah.
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali).
- 2 : Kadang-kadang (3-4 kali).
- 3 : Hampir sering (5-6 kali) .
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali).

<b>NO.</b>	<b>PERTANYAAN</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidakmampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					

8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
	<b>Skor</b>					

*Sumber:* (Cohen, 1988)

## Lampiran 7. Tabulasi Data Mentah

Data Umum Responden Usia 26-45 Tahun										
NO	NAMA	JENIS		PEKERJAAN	TEKANAN		TK. AKTIVITAS	KODE	TINGKAT	
		KELAMIN	USIA		DARAH	KODE			STRESS	KODE
1	Tn.K	L	28	Kuli Bangunan	140/81mmHg	3	11.520 MET/Minggu	3	18	2
2	Tn.Z	L	28	Kuli Bangunan	136/88mmHg	2	11.520 MET/Minggu	3	20	2
3	Tn.P	L	42	Kuli Bangunan	136/84mmHg	1	11.520 MET/Minggu	3	19	2
4	Tn.A	L	41	Kuli Bangunan	149/81mmHg	3	11.520 MET/Minggu	3	20	2
5	Tn.T	L	28	Kuli Bangunan	131/82mmHg	2	11.520 MET/Minggu	3	20	2
6	Ny.K	P	27	Jasa Salon	129/80mmHg	1	4.800 MET/Minggu	3	17	2
7	Ny.I	P	32	Buruh Pabrik	134/79mmHg	2	4.320 MET/Minggu	3	20	2
8	Ny.A	P	35	Buruh Pabrik	139/80mmHg	2	847,5 MET/Minggu	2	19	2
9	Ny.F	P	33	Guru	129/79mmHg	1	2.358 MET/Minggu	2	13	1
10	Ny.M	P	40	Jasa Laundry	146/89mmHg	3	5.188,5 MET/Minggu	3	22	2
11	Tn.Y	L	31	Ojek Online	133/80mmHg	2	1.398 MET/Minggu	2	18	2
12	Tn.H	L	30	Ojek Online	141/89mmHg	3	5.940 MET/Minggu	3	20	2
13	Ny.D	P	29	Admin	130/88mmHg	2	1.074 MET/Minggu	3	18	2
14	Ny.T	P	37	Pedagang	138/71mmHg	2	1.302 MET/Minggu	3	21	2
15	Ny.M	P	39	Pedagang	141/88mmHg	3	697 MET/Minggu	3	23	2
16	Tn.Y	L	27	Kuli Bangunan	135/84mmHg	2	11.817 MET/Minggu	3	20	2
17	Tn.S	L	45	Kuli Bangunan	144/92mmHg	3	11.520 MET/Minggu	3	20	2
18	Tn.W	L	38	Kuli Bangunan	130/90mmHg	2	11.718 MET/Minggu	3	20	2
19	Tn.B	L	42	Kuli Bangunan	145/85mmHg	3	11.817 MET/Minggu	3	18	2

20	Tn.D	L	40	Kuli Bangunan	137/78mmHg	2	11.520 MET/Minggu	3	18	2
21	Ny.S	P	38	Buruh Pabrik	130/85mmHg	2	847,5 MET/Minggu	3	20	2
22	Ny.W	P	30	Jasa Laundry	134/75mmHg	2	2.010 MET/Minggu	3	18	2
23	Ny.R	P	29	ART	140/80mmHg	3	2.167,5 MET/Minggu	3	15	2
24	Ny.D	P	36	ART	136/65mmHg	2	3.127,5 MET/Minggu	3	17	2
25	Ny.L	P	45	Guru	142/85mmHg	3	2.047,5 MET/Minggu	2	19	2
26	Ny.M	P	40	Dosen	138/88mmHg	2	480 MET/Minggu	3	20	2
27	Tn.D	L	39	Pedagang	135/89mmHg	2	766,5 MET/Minggu	3	20	2
28	Ny.N	P	37	Pedagang	130/92mmHg	2	766,5 MET/Minggu	3	20	2
29	Tn.Y	L	31	Perawat	130/70mmHg	2	1.480 MET/Minggu	2	13	1
30	Tn.V	L	32	Ojek Online	135/65mmHg	2	1.220 MET/Minggu	2	21	2
31	Tn.D	L	38	Pedagang	129/75mmHg	1	1.022 MET/Minggu	2	20	2
32	Ny.S	P	37	Pedagang	139/85mmHg	2	1.022 MET/Minggu	2	28	3
33	Tn.B	L	42	Penjual Bakso	136/75mmHg	2	5.964 MET/Minggu	3	18	2
34	Tn.T	L	39	Penjual Bakso	135/80mmHg	2	5.964 MET/Minggu	3	20	2
35	Tn.B	L	37	Penjual Bakso	128/75mmHg	1	5.964 MET/Minggu	3	15	2
36	Ny.C	P	43	Buruh Pabrik	140/80mmHg	3	3.120 MET/Minggu	3	20	2
37	Tn.I	L	27	Ojek Online	125/75mmHg	1	1.200 MET/Minggu	2	14	2
38	Tn.R	L	40	Penjual Sate	130/89mmHg	2	4.428 MET/Minggu	3	15	2
39	Ny.I	P	32	Penjual Sayur	135/78mmHg	2	7.884 MET/Minggu	3	20	2
40	Tn.W	L	44	Penjual Sayur	135/85mmHg	2	9.198 MET/Minggu	3	20	2
41	Ny.E	P	36	Penjual Sayur	128/75mmHg	1	9.198 MET/Minggu	3	20	2
42	Ny.S	P	35	Penjual Sayur	131/82mmHg	2	9.198 MET/Minggu	3	14	2

43	Ny.G	P	37	Guru	130/82mmHg	2	2.598 MET/Minggu	2	13	1
44	Tn.I	L	38	Guru	129/78mmHg	1	2.520 MET/Minggu	2	13	1
45	Ny.M	P	36	Guru	128/88mmHg	1	2.520 MET/Minggu	2	13	1
46	Ny.S	L	30	ART	131/75mmHg	2	3.706,5 MET/Minggu	3	23	2
47	Ny.L	L	44	ART	139/88mmHg	2	3.177 MET/Minggu	3	20	2
48	Ny.M	L	37	ART	131/87mmHg	2	2.751 MET/Minggu	2	20	2

## Lampiran 7 Hasil Penghitungan Statistik / Output SPSS

## Tingkat Aktivitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menengah	13	27.1	27.1	27.1
	Tinggi	35	72.9	72.9	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

## Tingkat Stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	5	10.4	10.4	10.4
	Sedang	42	87.5	87.5	97.9
	Berat	1	2.1	2.1	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

## Tekanan Darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	8	16.7	16.7	16.7
	Pre Hipertensi	30	62.5	62.5	79.2
	HT Derajat 1	10	20.8	20.8	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

## Hubungan Tingkat Aktivitas Dengan Tekanan Darah

		TEKANAN DARAH	TINGKAT AKTIVITAS
TEKANAN DARAH	Pearson Correlation	1	.318*
	Sig. (2-tailed)		.027
	N	48	48
TINGKAT AKTIVITAS	Pearson Correlation	.318*	1
	Sig. (2-tailed)	.027	
	N	48	48

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

TEKANAN DARAH			TINGKAT AKTIVITAS		Total
			Menengah	Tinggi	
Normal	Normal	Count	5	4	9
		Expected Count	2.4	6.6	9.0
		% within TEKANAN DARAH	55.6%	44.4%	100.0%
		% within TINGKAT AKTIVITAS	38.5%	11.4%	18.8%
		% of Total	10.4%	8.3%	18.8%
	Pre Hipertensi	Count	7	22	29
		Expected Count	7.9	21.1	29.0
		% within TEKANAN DARAH	24.1%	75.9%	100.0%
		% within TINGKAT AKTIVITAS	53.8%	62.9%	60.4%
		% of Total	14.6%	45.8%	60.4%
	HT Derajat 1	Count	1	9	10
		Expected Count	2.7	7.3	10.0
		% within TEKANAN DARAH	10.0%	90.0%	100.0%
		% within TINGKAT AKTIVITAS	7.7%	25.7%	20.8%
		% of Total	2.1%	18.8%	20.8%
Total	Count	13	35	48	
	Expected Count	13.0	35.0	48.0	
	% within TEKANAN DARAH	27.1%	72.9%	100.0%	
	% within TINGKAT AKTIVITAS	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	27.1%	72.9%	100.0%	

### Hubungan Tingkat Stress Dengan Teknan Darah

			TINGKAT STRESS	TEKANAN DARAH
Spearman's rho	TINGKAT STRESS	Correlation Coefficient	1.000	.315 <sup>*</sup>
		Sig. (2-tailed)	.	.029
		N	48	48
	TEKANAN DARAH	Correlation Coefficient	.315 <sup>*</sup>	1.000
		Sig. (2-tailed)	.029	.
		N	48	48

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

		TEKANAN DARAH			
		Normal	Pre Hipertensi	HT Derajat 1	
TINGKAT STRESS	Ringan	Count	3	2	0
		% within TEKANAN DARAH	37.5%	6.7%	0.0%
		% of Total	6.3%	4.2%	0.0%
	Sedang	Count	5	27	10
		% within TEKANAN DARAH	62.5%	90.0%	100.0%
		% of Total	10.4%	56.3%	20.8%
	Berat	Count	0	1	0
		% within TEKANAN DARAH	0.0%	3.3%	0.0%
		% of Total	0.0%	2.1%	0.0%
Total	Count	8	30	10	
	% within TEKANAN DARAH	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	16.7%	62.5%	20.8%	

Lampiran 8 Panduan-Panduan Yang Digunakan Dalam Penelitian  
SOP Pengukuran Tekanan Darah



POLTEKKES KEMENKES  
MALANG

No. Dokumen

**STANDARD OPERASIONAL  
PROSEDUR**

No. Revisi

**MENGUKUR TEKANAN DARAH**

**Tanggal Terbit :**

**Halaman : 2**

**Petugas/**

**Pelaksana :**

Kurnia Ayu

Pratiwi

P17211183056

Pengertian	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengkaji dengan cara melakukan pengukuran dan mengobservasi tekanan darah.
Indikasi	Pasien yang memiliki riwayat ataupun menderita hipertensi.
Tujuan	Untuk mengukur dan mengobservasi tekanan darah.
Persiapan Alat dan Tempat	<p><b>Persiapan alat :</b></p> <p>1. Tensimeter Digital</p> <p><b>Persiapan tempat :</b></p> <p>Tempat yang aman, datar dan keras</p>
Persiapan Pasien	<p><b>Persiapan Pasien :</b></p> <p>1. Mengisi lembar <i>Inform Consent</i>.</p> <p>2. Mengatur posisi pasien nyaman mungkin.</p>
Persiapan Lingkungan	<p><b>Persiapan Lingkungan :</b></p> <p>Mengatur lingkungan yang aman dan nyaman dan cukup penerangan.</p>

Pelaksanaan	<p><b>Pelaksanaan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur posisi tidur terlentang/ semi fowler.</li> <li>2. Lengan baju dibuka/digulung.</li> <li>3. Manset tensimeter dipasang pada lengan atas +- 3jari dari siku, pipa karet berada diluar lengan.</li> </ol> <hr/> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Manset dipasang tidak terlalu kuat/longgar (masih bisa dimasukkan jari).</li> <li>5. Jika sudah terpasang dengan benar, tekan tombol start.</li> <li>6. Tunggu beberapa saat hingga muncul hasil perhitungan tekanan darah.</li> <li>7. Dokumentasikan hasil pengukuran.</li> <li>8. Lepaskan manset dari tangan pasien, lalu tekan tombol stop untuk mematikan tensimeter.</li> </ol>
Sikap	<p><b>Sikap selama pelaksanaan :</b></p> <p>Hati- hati, dan teliti.</p>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pastikan pernapasan pasien tetap stabil</li> <li>2. Observasi pasien</li> </ol>

<p style="text-align: center;"><b>Pelaksanaan</b></p>	<p>Waktu yang dibutuhkan untuk menjelaskan dan mempraktikkan Teknik relaksasi benson ± 10 menit. Klien diminta untuk mempraktikkan Teknik relaksasi benson selama 10 menit. Teknik relaksasi benson dapat dilakukan setelah kegawatan pada klien teratasi .</p> <p>Pelaksanaan Teknik Relaksasi Benson</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan</li> <li>2. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan</li> <li>3. Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman</li> <li>4. Instruksikan pasien memejamkan mata</li> <li>5. Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks</li> <li>6. Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih</li> <li>7. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif dan tetap fokus pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan</li> <li>8. Lakukan selama kurang lebih 10 menit</li> <li>9. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan</li> <li>10. Dokumentasi respon klien</li> <li>11. Mencuci tangan</li> </ol>
<p><b>Sikap Selama Pelaksanaan :</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah</li> <li>2. Menjamin Privacy pasien</li> <li>3. Bekerja dengan teliti</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Evaluasi</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanyakan keadaan dan kenyamanan klien setelah tindakan</li> <li>2. Tanyakan apakah ada perubahan yang lebih baik dari sebelumnya</li> <li>3. Observasi ekspresi wajah apakah masih ada tergambar perasaan kurang nyaman</li> </ol>

	<p>4. Klien bisa mengikuti teknik relaksasi benson yang diberikan</p> <p>5. Klien dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri</p>
<p><b>Referensi</b></p>	<p>Mahdawi, A. G. (2013). <i>Implementing Benson's Relaxation Training in Hemodialysiss Patient: Changes in Perceived Stress, Anxiety, and Dpression</i>. <a href="https://dx.doi.org/10.4103%2F1947-2714.118917">https://dx.doi.org/10.4103%2F1947-2714.118917</a></p> <p>Payne, R. &amp;. (2010). <i>Payne Handbook of Relaxation Techniques: A partical Guide for the Health Care Professional</i>. UK: Churchill Livingstone.</p>

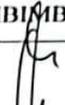
## Lampiran 9 Lembar Bimbingan



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : KURNIA AYU PRATIWI  
 NIM : P17211183056  
 Nama Pembimbing : Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom  
 Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Aktivitas dan Tingkat Stress dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Umur 26 – 45 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1	09 Mei 2023	Melakukan konsultasi : - Fenomena di lingkungan yang dilaksanakan penelitian - Kerangka konsep penelitian - Melanjutkan penyusunan BAB 1		
2	15 Mei 2023	Melakukan konsultasi : - BAB 1 - Memperbaiki latar belakang sesuai MSKS - Melanjutkan penyusunan BAB 2		
3	23 Mei 2023	Melakukan Konsultasi : - BAB 1 dan 2 - Memperbaiki kerangka konsep - Melanjutkan penyusunan BAB 3		
4	29 Mei 2023	Melakukan konsultasi : - Menambahkan teori konsep umur pada BAB 2 - Menyesuaikan kerangka konsep - Menambahkan kerangka kerja		
5	05 Juni 2023	ACC dilakukan seminar proposal dan menambahkan lampiran		
6	12 Juni 2023	Melakukan konsultasi revisi seminar proposal dan menambahkan teori pada BAB 2		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
7	16 Juni 2023	ACC hasil revisi seminar proposal dan melanjutkan BAB 4		
8	04 Maret 2024	Melakukan konsultasi : - BAB 4 - Menambahkan penjelasan pada lokasi penelitian - Melanjutkan penyusunan BAB 5		
9	13 Maret 2024	Melakukan konsultasi : - BAB 5 - Menambahkan penjelasan pada BAB 4		
10	27 Maret 2024	- Melakukan konsultasi BAB 4 dan BAB 5 - Menambahkan Abstrak		
11	16 April 2024	ACC penyusunan BAB 1 – 5 dan menambahkan lampiran		
12	23 April 2024	ACC seminar hasil		

Mengetahui,  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



Dr. Arief Bachtiar, S.,Kep., Ns., M.Kep.  
NIP. 197407281998031002

Malang, 29 April 2024  
Pembimbing Utama



(Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom)  
NIP. 19690902199203002



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : **KURNIA AYU PRATIWI**  
 NIM : **P17211183056**  
 Nama Pembimbing : **Tri Cahyo Sepdianto, S.Kep, Ns., M.Kep., Sp., KMB**  
 Judul Skripsi : **Hubungan Tingkat Aktivitas dan Tigkat Stress dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Umur 26 – 45 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari**

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1	09 Mei 2023	Melakukan konsultasi : - Fenomena di lingkungan yang dilaksanakan penelitian - Kerangka konsep penelitian - Melanjutkan penyusunan BAB 1		
2	15 Mei 2023	Melakukan konsultasi : - BAB 1 - Memperbaiki latar belakang sesuai MSKS - Melanjutkan penyusunan BAB 2		
3	23 Mei 2023	Melakukan Konsultasi : - BAB 1 dan 2 - Memperbaiki kerangka konsep - Melanjutkan penyusunan BAB 3		
4	29 Mei 2023	Melakukan konsultasi : - Menambahkan teori konsep umur pada BAB 2 - Menyesuaikan kerangka konsep - Menambahkan kerangka kerja		
5	05 Juni 2023	ACC dilakukan seminar proposal dan menambahkan lampiran		
6	12 Juni 2023	Melakukan konsultasi revisi seminar proposal dan menambahkan teori pada BAB 2		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
7	16 Juni 2023	ACC hasil revisi seminar proposal dan melanjutkan BAB 4		
8	04 Maret 2024	Melakukan konsultasi : - BAB 4 - Menambahkan penjelasan pada lokasi penelitian - Melanjutkan penyusunan BAB 5		
9	13 Maret 2024	Melakukan konsultasi : - BAB 5 - Menambahkan penjelasan pada BAB 4		
10	27 Maret 2024	- Melakukan konsultasi BAB 4 dan BAB 5 - Menambahkan Abstrak		
11	16 April 2024	ACC penyusunan BAB 1 – 5 dan menambahkan lampiran		
12	23 April 2024	ACC seminar hasil		

Mengetahui,  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

  
Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIP. 197407281998031002

Malang, 29 April 2024  
Pembimbing Pendamping

  
(Tri Cahyo Sepdianto, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp., KMB)  
NIP. 197609282001121002