

NASKAH PENDAHULUAN PENELITIAN

Saya Siti Hajjah Hindom, Mahasiswi S1 Stdi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Saya bermaksud melakukan penelitian di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat dengan Judul **“Hubungan Antara Status Gizi, Kualitas Tidur, Tingkat Stress Dalam Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat “**. Penelitian ini mencakup pengambilan data umur, jenis kelamin, *Tinggi badan*, Berat Badan, kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi yang akan diperoleh melalui pengisian kuesioner yang akan akan Anda lakukan apabila Anda bersedia dan selanjutnya akan dilakukan analisis hubungan antara data umur, jenis kelamin, tingkat kecukupan zat gizi makro, kualitas tidur, dan tingkat stres Anda.

Partisipasi Bapak/Ibu/Saudara ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun, apabila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan hasil penelitian hanya digunakan untuk penelitian skripsi dan apabila ada hasil yang berkaitan dengan privasi Bapak/Ibu/Saudara akan dijaga kerahasiaannya serta tidak akan menyebarkan identitas Bapak/Ibu/Saudara.

Atas partisipasi dan waktunya, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, sukses selalu untuk Bapak/Ibu/Saudara.

Hormat Saya,

Siti H Hindom

--	--

No Responden



Universitas
Esa Unggul
INFORMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Selamat Pagi/Siang/Sore

Perkenalkan Nama saya Siti Hajjah Hindom, Mahasiswi S1 Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Saya bermaksud melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Antara Status Gizi, Kualitas Tidur, Tingkat Stress Dalam Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat “**. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian Studi Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi Responden dalam penelitian ini dimana akan dilakukan pengisian angket (kuesioner) yang terkait dengan penelitian. Semua informasi yang Saudara berikan terjamin kerahasiaannya. Apabila berkepentingan audara/i dapat menghubungi peneliti ke nomor +6282298761415. Setelah Saudara membaca maksud dan kegiatan penelitian diatas, maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : _____

Tanda Tangan : _____

Terimakasih atas kesediaan saudara untuk ikut serta dalam penelitian ini.

LEMBAR DATA RESPONDEN

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Tinggi Badan :
Berat Badan :
Tekanan Darah : mmHg

LEMBAR KUESIONER TINGKAT STRES

TES DASS 21

Petunjuk Pengisian :

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara/I dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat 4 pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu :

- **0** = Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau **tidak pernah**
- **1** = Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau **kadang-kadang**
- **2** = Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat di pertimbangkan, atau **lumayan sering**.
- **3** = Sangat sesuai dengan saya, atau **sering sekali**.

Selanjutnya saudara/I diminta untuk menjawab dengan cara member **tanda ceklis (✓)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman, selama **satu minggu** belakangan ini. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan sesungguhnya.

NO	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri Saya menjadi marah karena hal-hal sepeleh				
2.	Saya merasa bibir saya kering				
3.	Saya sama sekali tidak pernah merasakan perasaan positif				
4.	Saya mengalami kesulitan bernafas (Misalnya:sering sekali terengahe-ngah atau tidak dapat bernafas pada hal tidak melakukan aktifitas fisik sebelumnya)				
5.	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7.	Saya merasa goyah (Misalnya, kaki terasa mau copot)				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai				
9.	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan				

	saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir				
10.	Saya merasa tidak ada hal yang dapat di harapkan dimasa depan				
11.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
12.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energy untuk merasa cemas				
13.	Saya merasa sedih dan tertekan				
14.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (Misalnya : Kemacetan lalu lintas)				
15.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
16.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
17.	Saya merasaputus asa dan sedih.				
18.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
19.	Saya merasa sangat ketakutan.				
20.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
21.	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

Sumber : Lovibond, S.H & Lavibond, P.f (1995) dalam angkat, 2009

LEMBAR KUESIONER KUALITAS TIDUR
TES PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*)

Petunjuk Pengisian :

Pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur hanya dalam 1 bulan terakhir saja. Jawaban anda harus menunjukkan pengulangan yang paling tepat dari sebagian besar siang dan malam hari pada bulan lalu. Jawablah semua pertanyaan.

1. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa Anda biasanya tidur langsung terlelap di malam hari ?
2. Selama sebulan yang lalu, kira-kira berapa menit Anda butuhkan waktu untuk terlelap?
Jumlah Menit
3. Selama 1 bulan terakhir, pada pukul berapa Anda biasanya bangun tidur di pagi hari ?
4. Selama 1 bulan terakhir, berapa jam Anda dapat tidur pulas di malam hari? (jumlah jam pada tidur malam)

Untuk pertanyaan berikut, pilih salah satu jawaban yang sesuai.

5. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur.....?

a. Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

b. Bangun tidur di tengah malam atau bangun pagi terlalu cepat?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

c. Terbangun karena ingin ke toilet ?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

d. Sulit bernapas secara nyaman ?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

e. Batuk atau mendengkur dengan keras ?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

f. Merasa kedinginan ?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

g. Merasa kepanasan ?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

h. Mengalami mimpi buruk ?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

i. Merasa nyeri di badan ?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

j. Alasan lain yang mengganggu tidur Anda, silahkan tuliskan

Seberapa sering hal tersebut Anda rasakan?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

6. Selama sebulan yang lalu, seberapa sering Anda mengonsumsi obat-obat untuk membantu Anda tidur?

Tidak terjadi selama satu bulan terakhir
Kurang dari sekali dalam seminggu
Satu atau dua kali dalam seminggu
Tiga kali atau lebih dalam seminggu

7. Selama sebulan yang lalu, seberapa sering muncul masalah-masalah yang dapat mengganggu Anda saat mengendarai kendaraan, makan, atau beraktivitas sosial?

Tidak terjadi selama sebulan yang lalu
Kurang dari sekali dalam satu minggu
Satu atau dua kali seminggu
Tiga atau lebih dalam seminggu

8. Selama sebulan yang lalu, berapa banyak masalah yang cukup membuat Anda tidak antusias untuk menyelesaikannya?

- Tidak ada
- Hanya masalah-masalah kecil
- Semua masalah
- Masalah yang sangat besar

9. Selama sebulan yang lalu, bagaimana anda menilai rata-rata kualitas tidur Anda secara umum?

- Sangat baik
- Cukup Baik
- Cukup Buruk
- Sangat buruk

Sumber : Buysee (1989) dalam Indriwati,2012