



PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL

---

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

Kepada Yth

Responden

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya Fransisca Natalia Haloho mahasiswi Sarjana Paralel Tahun 2016 dengan Peminatan Administrasi Kebijakan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Saya bermaksud akan melaksanakan penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik Mekar Asri Tahun 2018”.

Penelitian ini ingin mengetahui Hubungan Gaya Hidup Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik Mekar Asri Tahun 2018.

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Mekar Asri Tahun 2018. Tahap pengumpulan data meliputi data kuantitatif. Responden adalah seluruh pasien poli umum berjumlah 82 orang. Pengumpulan data dengan cara memberikan kuesioner dan observasi pada responden, yang akan dilaksanakan mulai dari 01 Desember 2018. Dalam pengumpulan data peneliti tidak melakukan intervensi dan tidak adanya efek samping yang akan dirasakan oleh responden, responden membutuhkan waktu sekitar 5 menit untuk mengisi kuesioner.

Adapun semua informasi yang responden berikan adalah untuk kepentingan penelitian penulis dan akan menjadi masukan bagi Klinik Mekar Asri Tahun 2018 mengenai Hubungan Gaya Hidup Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik Mekar Asri Tahun 2018. Oleh karena itu saya mengharapkan kepada bapak/saudara selaku responden dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi Bapak/Saudara yang sebenarnya, sejujurnya dan apa adanya. Identitas

data maupun jawaban yang Bapak/Saudara dijamin kerahasiaannya dan tidak disebar luaskan.

Jika ada pertanyaan tentang penelitian ini atau masih memerlukan penjelasan tambahan Bapak/Saudara, dapat menghubungi saya selaku peneliti Fransisca Natalia Haloho dengan alamat Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta. Jalan Arjuna No.9 Kebon Jeruk- Jakarta Barat, atau dapat menghubungi melalui nomor Handphone 089630481475.

INFORMED CONSENT

PERNYATAAN TERTULIS SETELAH PENJELASAN

Bahwa saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nomor Urut informan :

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Saya telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian yang berjudul **“Hubungan Gaya Hidup Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik Mekar Asri Tahun 2018”**.

Saya Bersedia menjadi informan secara lengkap dan jelas serta nantinya akan menjawab pertanyaan dalam kuesioner dengan jujur apa adanya. Informan yang akan mengisi kuesioner, sebelumnya sudah diberikan penjelasan maksud dan tujuan penelitian dilakukan pada lembar sebelum persetujuan. Dalam penelitian ini, informan memberikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi informan sebenarnya, sejujurnya dan apa adanya. Adapun manfaat yang nantinya diterima oleh informan adalah dapat menjadi bahan masukan yang positif dan informasi mengenai **“Hubungan Gaya Hidup Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi”**. Keikutsertaan/partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian tanpa ada resiko apapun. Identitas, data maupun jawaban yang Bapak/Ibu berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini, dijamin kerahasiaannya dan tidak disebarluaskan. Jika Bapak/Ibu yang mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini

dapat menghubungi peneliti dengan alamat Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta. Jalan Arjuna No.9 Kebon Jeruk- Jakarta Barat, atau dapat menghubungi melalui nomor Handphone 089630481475.

Dengan ini saya secara sukarela dan dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Tangerang, .....

Peneliti

Informan

(Fransisca Natalia Haloho)

.....

## LEMBAR KUESIONER

Petunjuk pengisian:

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara/I dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari.

Selanjutnya saudara/I diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda ceklis (  $\checkmark$  ) 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.

---

### A. TEKANAN DARAH

Sistol ..... mmHg

Diastol ..... mmHg

### B. AKTIVITAS FISIK

#### a. Indeks Kerja

PERTANYAAN	RESPON
1. Apa pekerjaan utama anda?	Aktivitas rendah (menulis, mengemudi, penjaga toko, mengajar, dll)
	Aktivitas sedang (kerja pabrik, pertukangan, pertanian, dll)
	Aktivitas berat pekerjaan dermaga, pekerja konstruksi, olahraga profesional)
2. Di tempat kerja seberapa banyak anda duduk?	Tidak pernah
	Jarang
	Kadang-kadang
	Sering
	Selalu
3. Di tempat kerja, seberapa banyak anda berdiri?	Tidak pernah
	Jarang
	Kadang-kadang
	Sering
	Selalu
	Tidak pernah

4. Di tempat kerja, seberapa banyak anda berjalan?	Jarang
	Kadang-kadang
	Sering
	Selalu
5. Di tempat kerja, berapa kali anda mengangkat benda berat?	Tidak pernah
	Jarang
	Kadang-kadang
	Sering
6. Setelah bekerja, apakah anda merasa lelah?	Sangat sering
	Sering
	Kadang-kadang
	Jarang
7. Di tempat kerja, apakah anda berkeringat?	Tidak pernah
	Sangat sering
	Sering
	Kadang-kadang
8. Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan saya, pekerjaan saya termasuk?	Jarang
	Tidak pernah
	Sangat sering
	Sering
8. Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan saya, pekerjaan saya termasuk?	Lebih sangat berat
	Lebih berat
	Sama berat
	Lebih ringan
	Lebih sangat ringan

b. Indeks Olahraga

PERTANYAAN	RESPON
9. Apakah anda berolahraga?	Jika iya, hitung skor olahraga anda (Jumlahkan Poin 9A1-9B3)
	Skor olahraga = > 12
	Skor olahraga 8-12
	Skor olahraga 4-8
	Skor olahraga 0,01-4
	Skor olahraga = 0
	Tidak

PERTANYAAN	JAWABAN
9.A.1 Olahraga apa yang <i>paling sering</i> anda lakukan? Sebutkan.....	Intensitas rendah (biliar, melaut, bowling, golf dll)
	Intensitas sedang (badminton, bersepeda, menari, berenang, tenis)

	Intensitas tinggi (bertinju, bola basket, sepak bola)
9.A.2 Berapa jam anda melakukan olahraga tsb dalam seminggu ?	< 1 jam
	1-2 jam
	2-3 jam
	3-4 jam
	>4 jam
9.A.3 Berapa bulan anda melakukan olahraga tsb dalam setahun?	< 1 bulan
	1-3 bulan
	4-7 bulan
	7-9 bulan
	> 9 bulan

PERTANYAAN	JAWABAN
9.B.1 Olahraga apa yang <i>kedua paling sering</i> anda lakukan? Sebutkan.....	Intensitas rendah (biliard, melaut, bowling, golf dll)
	Intensitas sedang (badminton, bersepeda, menari, berenang, tenis)
	Intensitas tinggi (bertinju, bola basket, sepak bola)
9.B.2 Berapa jam anda melakukan olahraga tsb dalam seminggu ?	< 1 jam
	1-2 jam
	2-3 jam
	3-4 jam
	>4 jam
9.B.3 Berapa bulan anda melakukan olahraga tsb dalam setahun?	< 1 bulan
	1-3 bulan
	4-7 bulan
	7-9 bulan
	> 9 bulan

PERTANYAAN	RESPON
10. Bila dibandingkan orang yang sebaya dengan saya, aktivitas saya selama waktu senggang?	Sangat lebih banyak
	Lebih banyak
	Sama banyak
	Kurang
	Sangat kurang
11. Selama waktu senggang apakah anda berkeringat?	Sangat sering
	Sering
	Kadang-kadang
	Jarang
	Tidak pernah

12. Selama waktu senggang apakah anda berolahraga?		Tidak pernah
		Jarang
		Kadang-kadang
		Sering
		Selalu

c. Indeks Waktu Senggang

PERTANYAAN	RESPON
13. Selama waktu senggang apakah anda menonton televisi?	Tidak pernah
	Jarang
	Kadang-kadang
	Sering
	Selalu
14. Selama waktu senggang apakah anda berjalan-jalan?	Tidak pernah
	Jarang
	Kadang-kadang
	Sering
	Selalu
15. Selama waktu senggang apakah anda bersepeda?	Tidak pernah
	Jarang
	Kadang-kadang
	Sering
	Sangat sering
16. Berapa menit anda berjalan/bersepeda per hari ke dan dari bekerja, sekolah, berbelanja?	5 menit
	5-15 menit
	15-30 menit
	30-45 menit
	>45 menit

<i>*diisi oleh peneliti</i>	Hasil
Indeks Aktivitas Fisik = indeks kerja + indeks olahraga + indeks waktu senggang	

**C. KONSUMSI KAFEIN**

NO.	FREKUENSI	YA
1.	Tidak pernah konsumsi kafein (kopi, teh, minuman bersoda)	
2.	Konsumsi kafein 150-450 cc/hari	
3.	Konsumsi kafein >450-900 cc/hari	
4.	Konsumsi kafein >900 cc/hari	

*\*ceklis salah satu*

#### D. KONSUMSI ALKOHOL

NO.	FREKUENSI	YA
1.	Tidak pernah konsumsi alkohol	
2.	Konsumsi alkohol <300 ml/minggu	
3.	Konsumsi alkohol <300-499 ml/minggu	
4.	Konsumsi alkohol 500 ml/minggu atau lebih	

*\*ceklis salah satu*

#### E. KEBIASAAN MEROKOK

Indeks Brinkman

NO.	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Apakah anda merokok?	
2.	Sudah berapa lama merokok?	
3.	Jika sudah berhenti, kapan berhenti merokok?	
4.	Berapa batang rata-rata konsumsi rokok perhari?	

#### F. Stres

DASS 42

0= tidak pernah, 1= kadang-kadang, 2= lumayan sering, 3= sering sekali.

No.	Pertanyaan	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas 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 diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				

14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				

41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

**Mohon periksa kembali kelengkapan isian dan jawaban Anda.**

**Terima kasih atas kesediaan Anda mengisi kuesioner ini 😊**