

Lampiran 1 Lembar Observasi Data Pasien Hipertensi

LEMBAR OBSERVASI DATA PASIEN HIPERTENSI

Data Pasien

- Nama (Inisial) :
- Jenis Kelamin :
- Usia :
- Pekerjaan :
- Pendidikan :
- Alamat :

Lampiran 2 Pola Minum Obat

Kuesioner Kepatuhan MMAS (*Morisky Medication Adherence Scale*)

(Wirakhmi and Purnawan, 2021)

No	Pertanyaan	YA	TIDAK	Skor (Ya=0 / Tidak =1)
1.	Pernahkah anda lupa minum obat?			
2.	Selain lupa, mungkin anda tidak minum obat karena alasan lain. Dalam 2 minggu terakhir, apakah anda pernah tidak minum obat?			
3.	Apakah anda pernah mengurangi atau berhenti minum obat tanpa sepengetahuan dokter karena anda merasa obat yang diberikan membuat kondisi anda semakin buruk?			
4.	Ketika anda bepergian atau meninggalkan rumah, apakah anda kadang-kadang lupa membawa obat?			
5.	Apakah anda masih meminum obat anda kemarin?			
6.	Apakah anda berhenti minum obat ketika anda merasa gejala yang dialami telah teratasi?			
7.	Minum obat setiap hari adalah hal yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang. Apakah anda pernah merasa terganggu dengan kewajiban anda terhadap pengobatan yang harus anda jalani?			
8.	Seberapa sering anda lupa minum obat? ☐ Tidak pernah ☐ Sese kali ☐ Kadang-kadang ☐ Biasanya ☐ Selalu Keterangan: a) Tidak pernah : Selalu minum obat.			

	b) Sesekali : 1 kali dalam seminggu c) Kadang kala : 2-3 kali seminggu d) Biasanya : 4-6 kali seminggu e) Selalu : 7 kali dalam seminggu Keterangan : A = 1 (TIDAK) B-E = 0 (YA)			
TOTAL SKOR				

KETERANGAN :

- Kepatuhan Tinggi (6- 8)
- Kepatuhan Sedang (3- 5)
- Kepatuhan Rendah (0-2)

Kuesioner Morisky Medical Adherencem Scale (Imanda, 2021). Kuesioner MMAS-8 ini terdiri dari 8 pertanyaan, dengan 7 pertanyaan memiliki jawaban “ya” atau tidak”. Nomor 1 sampai 4 dan 6 sampai 7 Jawaban “ya” memiliki skor 0 dan jawaban “tidak” memiliki skor 1. Pada pertanyaan nomor 5 jawaban “ya” memiliki skor 1 dan “tidak” memiliki skor 0. Untuk pertanyaan nomor 8 memiliki beberapa pilihan jawaban, “tidak pernah” memiliki skor 1, sedangkan “sesekali”, “kadang-kadang”, “biasanya” dan “selalu” memiliki skor 0. Untuk menentukan tingkat kepatuhan didapatkan dari total skor yang dimasukkan kedalam kategori “kepatuhan tinggi” (skor 6-8), “kepatuhan sedang” (skor 3-5), “kepatuhan rendah” (skor 0-2).

Koding :

- 1 : Rendah
- 2 : Sedang
- 3 : Tinggi

Lampiran 3 Pola Makan Pasien Hipertensi

Kuesioner Food Frequency Record (FFQ)

(Lani, Margawati and Fitranti, 2017)

No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
		4	3	2	1
1.	Saya mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam (15gr atau 3 sdt)				
2.	Saya mengonsumsi makanan yang mengandung MSG (micin) (3gr atau 1sdt)				
3.	Saya mengonsumsi makanan dengan campuran atau olahan kecap asin (14gr atau 1sdm)				
4.	Saya mengonsumsi ikan asin (1000mg atau 1 potong sedang)				
5.	Saya mengonsumsi ikan teri kering (15gr atau 1 sdm)				
6.	Saya mengonsumsi olahan daging sapi (35gr atau 1 potong)				
7.	Saya mengonsumsi olahan daging ayam tanpa kulit (50gr atau 1 potong)				
8.	Saya mengonsumsi olahan daging ayam dengan kulit yang digoreng secara berlebihan (55gr atau 1 potong).				
9.	Saya mengonsumsi makanan seperti udang, kepiting dan cumi (35gr atau 4 ekor sedang).				
10.	Saya mengonsumsi olahan buah alpukat (50gr atau ½ buah besar).				

Keterangan Kategori: Buruk : 25-40, Baik : 10-24.

Lampiran 4 Pola Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi

Bacalah pernyataan berikut dengan baik kemudian isilah semua pernyataan yang sudah disediakan.

Aktifitas fisik	Jenis Kegiatan	Contoh Aktivitas Fisik
Aktifitas ringan	75% dari waktu yang digunakan yaitu untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah.	Duduk, berdiri, mencuci piring, menonton TV
Aktifitas sedang	40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% untuk kegiatan bekerja khusus dalam bidang pekerjaannya.	Mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pulang pergi, mengangkat beban ringan sedang dan jalan sedang.
Aktifitas berat	25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya.	Membawa barang berat, berkebun, olahraga bersepeda (16-22 km/jam) berlari, menimba air.

Kuesioner Aktivitas Fisik Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

(Suryadinata and Sukarno, 2019)

Pertanyaan	Jawaban	Kode
Domain 1 : aktivitas saat bekerja /pekerjaan rumah tangga (selama 7 hari yang lalu)		
1. Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan aktivitas dengan intensitas yang berat minimal 10 menit? (misalnya membawa/ mengangkat beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi).	Ya..... Lanjut ke nomor 2 Tidak..... Langsung ke no.5	P1
2. Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari	P2
3. Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas berat tersebut?	Jam..... Menit....	P3
4. Aktivitas berat apa yang anda lakukan?		P4
5. Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan aktifitas dengan intensitas yang sedang minimal 10 menit misalnya	Ya Lanjut ke nomor 6 Tidak.....Langsung ke no.9	P5

	(menyapu, mengepel, naik turun tangga secara santai)?		
6.	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktifitas sedang?	Jumlah hari....	P6
7.	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktifitas sedang tersebut?	Jam..... Menit....	P7
8.	Aktivitas sedang apa yang anda lakukan?		P8
Domain 2 : Perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain (yang paling dominan atau rutin dilakukan selama 7 hari yang lalu)			
9.	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda, minimal 0 menit setiap hari untuk perjalanan bekerja, beribadah, berbelanja atau pergi ke suatu tempat?	YA..... Lanjut ke nomor 10 Tidak..... Langsung ke no.12	P9
10.	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktifitas perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain tsb?	Jumlah hari.....	P10
11.	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain tsb?	Jam..... Menit.....	P11
Domain 3 : Aktifitas pada saat senggang atau saat rekreasi selama 7 hari yang lalu (kegiatan ini diluar kegiatan bekerja dan berpergian dari suatu tempat ke tempat yang lain yang sudah disebutkan di atas)			
12.	Apakah anda melakukan olahraga berat atau rekreasi dengan kategori aktifitas berat misalnya lari sepat, sepak bola minimal 10 menit dalam seminggu terakhir ini?	Ya lanjut ke no 13 Tidaklangsung ke no 16	P12
13.	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktifitas tsb?	Jumlah hari.....	P13
14.	Berapa hari dalam 1 HARI anda melakukan aktifitas tsb?	Jam..... Menit.....	P14
15.	Aktivitas senggang kategoru berat apa yang anda lakukan?		P15
16.	Apakah anda melakukan olahraga dengan intensitas yang sedang atau rekreasi misalnya jalan cepat minimal 10 menit dalam seminggu terakhir ini?	Ya.... Lanjut ke no 17 Tidak Langsung ke no.20	P16
17.	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktifitas tersebut?	Jumlah hari	P17

18.	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktifitas tsb?	 Jam Menit	P18
19.	Aktifitas senggang kategori sedang apa yang anda lakukan?		P19
Domain 4 : Aktifitas menetap yang dilakuakn selama 7 hari yang lalu (sedentary behavior) Kegiatan yang dihitung adalah kegiatan dalam 24 jam kecuali kegiatan atau aktifitas berat dan sedang yang sudah ditanyakan pada pertanyaan diatas. Jam tidur tidak termasuk dalam hitungan.			
20.	Berapa lama biasanya anda duduk atau berbaring dalam sehari?	JamMenit	P20

Cara penghitungan aktifitas fisik menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) :

Jadi aktifitas fisik dihitung dari 1 minggu terakhir adalah

$$[(P2 \times P3 \times 8) + (P6 \times P7 \times 4) + (P10 \times P11 \times 4) + (P13 \times P14 \times 8) + (P17 \times P18 \times 4)]$$

Klasifikasi aktifitas fisik berdasarkan score

MET	KATEGORI
MET ≥ 3000	Berat
MET $\geq 600-3000$	Sedang
MET < 600	Rendah/Ringan

Lampiran 5 Lembar Kuesioner Kualitas Hidup

Kuesioner WHOQOL (World Health Organization Quality Of Life).

(Suryonegoro, Elfa and Noor, 2021)

No	Pertanyaan	Sangat Buruk	Buruk	Biasa	Baik	Sangat Baik
1.	Bagaimana menurut anda kualitas hidup anda?	1	2	3	4	5
		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa	Memuaskan	Sangat memuaskan
2.	Seberapa puas anda dengan kesehatan anda?	1	2	3	4	5
		Tidak sama sekali	Sedikit	Biasa	Sangat sering	Berlebihan
3.	Seberapa jauh rasa sakit anda mencegah anda dalam beraktifitas sesuai kebutuhan anda?	5	4	3	2	1
4.	Seberapa sering anda membutuhkan terapi medis untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari?	5	4	3	2	1
5.	Seberapa jauh anda menikmati hidup anda?	1	2	3	4	5
6.	Seberapa jauh anda merasa hidup anda berarti?	1	2	3	4	5

7.	Seberapa jauh anda mampu berkonsentrasi ?	1	2	3	4	5
8.	Secara umum, seberapa aman anda rasakan kehidupan anda sehari-hari	1	2	3	4	5
9.	Seberapa sehat lingkungan anda tinggal (sarana & prasarana)	1	2	3	4	5
10	Apakah anda memiliki vitalitas cukup untuk beraktifitas seharian?	1	2	3	4	5
11	Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda?	1	2	3	4	5
12	Apakah anda memiliki cukup uang untuk emenuhi keebutuhan anda?	1	2	3	4	5
13	Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi kehidupan anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
14	Seberapa sering anda memiliki kesempatan bersenang-senang/ rekreasi?	1	2	3	4	5
		Sangat buruk	Buruk	Biasa	Baik	Sangat Baik

15	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul?	1	2	3	4	5
		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa	Memuaskan	Sangat memuaskan
16	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda?	1	2	3	4	5
17	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk menampilkan aktifitas kehidupan sehari-hari?	1	2	3	4	5
18	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja?	1	2	3	4	5
19	Seberapa puaskah anda terhadap diri anda?	1	2	3	4	5
20	Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal/ sosial anda?	1	2	3	4	5
21	Seberapa puaskah anda dengan kehidupan seksual anda?	1	2	3	4	5
22	Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang anda peroleh	1	2	3	4	5

	dari teman anda?					
23	Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat tinggal anda?	1	2	3	4	5
24	Seberapa puaskah anda dengan akses pada pelayanan kesehatan?	1	2	3	4	5
25	Seberapa puaskah anda dengan transportasi yang anda jalani?	1	2	3	4	5
		Tidak Pernah	Jarang	Biasa	Sangat Sering	Selalu
26	Seberapa sering anda memiliki perasaan negatif seperti kesepian, putus asa, cemas dan depresi?	5	4	3	2	1

Keterangan :

Semua Hasil dijumlahkan dari Q1-Q23 lalu dikategorikan sebagai berikut:

Kategori

- Baik : 96–130.
- Sedang : 61-95.
- Buruk : skor 26-60.

Lampiran 6 Lembar Pengajuan Judul Skripsi

Lampiran 6 Lembar Pengajuan Judul Skripsi

FORMULIR

PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama : Moza Fadzila Hayyunur Astantri

Nim : P17211214046

Judul Skripsi yang diusulkan Berdasarkan Prioritas:

No.	Bidang/Departemen	Judul
1.	Keperawatan Medikal Bedah	Hubungan Penerapan Pola Hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji.

Hari/Tanggal Pengumpulan : Kamis / 2 Januari 2025

Pukul : 10.00 WIB

Malang, 2 Januari 2025

Mahasiswa

Pembimbing




Moza Fadzila Hayyunur Astantri

Supono, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB

NIM. P17211214046

NIP. 196512101986031004

Lampiran 7 Lembar Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Menyatakan bahwa :

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai penelitian yang berjudul “Hubungan Penerapan Pola Hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji”

Demikian pernyataan persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan siapapun yang dapat digunakan sebagaimana mustinya. Atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terimakasih.

Malang, 29 April 2025

Yang Membuat Pernyataan

Mengetahui Peneliti



()

(Moza Fadzila Hayyunur A)

Lampiran 8 Surat Pengajuan Ethical



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Jlen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/629/2025 25 April 2025
 Perihal : Permohonan Surat Keterangan Kelaikan Etik (*Ethical Clearance*) Dalam Rangka Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi

Yth. Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Malang
 di
 Tempat_

Sehubungan dengan kegiatan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, maka dengan ini kami mohon bantuan untuk diterbitkan Surat Keterangan Kelaikan Etik (*Ethical Clearance*) dan sepanjang mahasiswa tersebut memenuhi ketentuan yang berlaku.

Adapun nama mahasiswa adalah sebagai berikut:

Nama : Moza Fadzila Hayyunur Astantri
 NIM/Semester : P17211214046 / VIII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Hubungan Penerapan Pola Hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji
 No. HP : 085235213220

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes
 Kemenkes Malang,



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 9 Surat Pengajuan Ke Dinas Kesehatan



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/700/2025 6 Mei 2025
 Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa
 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang
 di –

Tempat

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 Kabupaten Malang dan untuk selanjutnya mohon rekomendasi ke Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 22 April – 22 Mei 2025.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Moza Fadzila Hayyunur Astantri
 NIM/Semester : P17211214046 / VIII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Hubungan Penerapan Pola Hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji
 No. HP : 085235213220

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
 Malang,



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 10 Surat Pengajuan Penelitian Ke PKM Pakisaji



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 ☎ (0341) 566075
 🌐 <https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/633/2025 25 April 2025
 Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang
 Jl. Raya Karangduren No. 01, Karangduren, Kec. Pakisaji, Kab. Malang
 di –

Tempat

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 Pakisaji Kabupaten Malang. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 22 April – 22 Mei 2025.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Moza Fadzila Hayyunur Astantri
 NIM/Semester : P17211214046 / VIII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Hubungan Penerapan Pola Hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji
 No. HP : 085235213220

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
 Malang,



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 11 Lembar Surat Ethical Approved



Kementerian Kesehatan

Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan 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.XXI.30/00293/2025

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

Peneliti utama : Moza Fadzila Hayyunur Astantri
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Penerapan Pola Hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji"

"The Relationship between the Implementation of a Healthy Lifestyle and the Quality of Life of Hypertension Survivors in the Pakisaji Health Center Work Area"

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 16 Mei 2025 sampai dengan tanggal 16 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 16, 2025 until May 16, 2026.



May 16, 2025
Chairperson,



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

Anggota Peneliti : Moza Fadzila Hayyunur Astantri

Lampiran 12 Lembar Surat Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
DINAS KESEHATAN
 Jalan Panji Nomor 120 Kepanjen, Kabupaten Malang, Jawa Timur
 Telepon (0341) 393730, Faksimile (0341) 393731
 Laman: <http://dinkes.malangkab.go.id>
 Pos-el: dinkes@malangkab.go.id, Kode Pos 65163

Kepanjen, 9 Mei 2025

Nomor : 000.9.2/2139 /35.07.302/2025
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Pengambilan Data

Yth. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
 di
 Malang

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Nomor PP.06.02/F.XXI.15/700/2025 tanggal 06 Mei 2025 tentang Pengambilan Data, dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan kegiatan tersebut oleh :

Nama : Moza Fadzila Hayyunur Astantri
 NIM : P17211214046
 Judul : Hubungan Penerapan Pola Hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji
 Tempat Kegiatan : Puskesmas Pakisaji Kab. Malang
 Waktu Kegiatan : 08 Mei 2025 - 30 Mei 2025

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.
3. Memberikan informasi sebelum yang bersangkutan melakukan kegiatan
4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)
5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.

7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Kepala Dinas Kesehatan,
 Sekretaris

 M. Idris Prastyo, SE
 NIP 196705111988111002

Tembusan:
 Yth. 1. Kepala UPT Puskesmas Pakisaji Kab. Malang
 2. Moza Fadzila Hayyunur Astantri

Lampiran 13 Lembar Surat Balasan Perizinan Penelitian PKM Pakisaji



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
DINAS KESEHATAN

UPT PUSKESMAS PAKISAJI

Jalan Raya Karangduren No. 1 Pakisaji, Kabupaten Malang, Jawa Timur
Telepon : (0341) 804423, Laman: <https://puskesmaspakisaji.malangkab.go.id/pd/>
Pos-el : puskesmaspakisaji@gmail.com, Kode Pos : 65162

Pakisaji, 15 Mei 2025

Nomor : 000.9.2/74C/35.07.302.216/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Ijin Pengambilan Data

Yth. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
di
Malang

Menunjuk Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/700/2025 tanggal 6 Mei 2025 dan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Nomor : 000.9.2/2139/35.07.302/2025 Tanggal 9 Mei 2025 Perihal Pengambilan Data, Mahasiswa saudara atas nama Moza Fadzila Hayyunur Astantri Waktu Penelitian 8 Mei – 30 Mei 2025 dengan Judul "Hubungan Penerapan Pola hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji". Dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan penelitian dan mengikuti peraturan yang ada.

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 14 Lembar Surat Selesai Penelitian PKM Pakisaji

	PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
	DINAS KESEHATAN
	UPT PUSKESMAS PAKISAJI
	Jalan Raya Karangduren No. 1 Pakisaji, Kabupaten Malang, Jawa Timur Telepon : (0341) 804423, Laman: https://puskesmaspakisaji.malangkab.go.id/pd/ Pos-el : puskesmaspakisaji@gmail.com , Kode Pos : 65162
Pakisaji, 12 Juni 2025	
Nomor : 000.9.2/918 /35.07.302.216/2025 Sifat : Penting Lampiran : - Perihal : Pengambilan Data	

Yth. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
di
Malang

Menunjuk Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/700/2025 tanggal 6 Mei 2025 dan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Nomor : 000.9.2/2139/35.07.302/2025 Tanggal 9 Mei 2025 Perihal Pengambilan Data, Mahasiswa saudara atas nama Moza Fadzila Hayyunur Astantri Waktu Penelitian 8 Mei – 30 Mei 2025 dengan Judul "Hubungan Penerapan Pola hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup Penyintas Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji".

Mahasiswa tersebut diatas benar telah melaksanakan Penelitian sesuai dengan judul pada pengajuan.

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


BAMBANG WIGNYO
 Kepala Tata Usaha

Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian



R27	0	0	0	0	1	0	1	0	1
R28	1	1	1	1	0	1	1	1	7
R29	0	0	1	0	0	1	1	0	3
R30	1	1	1	1	0	1	1	1	7
R31	0	0	1	0	0	1	1	0	3
R32	1	1	1	1	0	1	1	1	7
R33	0	1	1	0	0	1	1	0	4
R34	0	0	1	0	0	1	1	0	3
R35	0	0	1	0	1	0	1	0	2
R36	0	0	1	0	0	0	1	0	2
R37	0	1	1	0	0	1	1	0	4
R38	0	0	1	0	0	0	1	0	2
R39	0	1	1	0	0	1	1	0	4
R40	0	0	1	0	0	0	1	0	2
R41	0	1	1	0	0	0	1	0	3
R42	0	0	1	0	0	0	1	0	2
R43	0	1	1	0	0	1	1	0	4
R44	0	0	1	0	0	0	1	0	2
R45	0	0	1	0	0	1	1	0	3
R46	0	1	1	1	0	1	1	0	5
R47	0	0	1	0	0	0	1	0	2
R48	0	1	1	0	0	1	1	0	4
R49	0	0	1	0	0	1	1	0	3
R50	0	0	1	0	0	0	1	0	2
R51	0	0	1	0	1	0	1	0	2
R52	0	0	1	0	0	1	1	0	3
R53	0	0	1	0	0	1	1	0	3

TABULASI POLA MAKAN

Responden	Q1-Q10										TOTAL
R1	3	1	2	3	3	3	3	2	2	1	23
R2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	23
R3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	23
R4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	24
R5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
R6	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	24
R7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
R8	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	24
R9	3	1	2	3	3	3	3	2	2	1	23
R10	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	24
R11	2	2	4	3	3	2	3	3	2	1	23
R12	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	25
R13	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21
R14	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	31
R15	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	26
R16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
R17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
R18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	31
R19	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	20
R20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
R21	2	2	2	1	1	3	2	2	2	4	21
R22	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	20
R23	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	34
R24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
R25	3	2	2	3	3	4	4	3	1	3	28
R26	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
R27	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	20
R28	3	2	4	4	4	2	3	3	2	1	29
R29	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	27

R30	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	21
R31	3	3	4	3	3	2	2	2	2	1	23
R32	2	1	1	1	2	2	2	1	3	3	17
R33	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	21
R34	3	3	4	3	3	2	2	2	2	1	23
R35	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	21
R36	3	3	4	3	1	2	2	3	2	2	26
R37	3	2	4	1	1	3	3	3	3	2	25
R38	3	2	4	4	3	2	2	2	2	1	25
R39	3	3	4	3	3	1	2	2	1	1	23
R40	3	3	4	1	1	3	2	2	3	1	22
R41	2	1	1	1	2	2	2	1	3	3	17
R42	3	3	4	2	2	3	3	3	2	1	26
R43	3	2	4	2	2	3	3	3	2	1	25
R44	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	27
R45	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	28
R46	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	23
R47	3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	28
R48	3	3	4	1	1	3	2	3	3	2	25
R49	3	2	4	3	3	2	2	2	2	1	24
R50	3	2	4	3	3	2	2	2	2	1	24
R51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
R52	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	25
R53	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	25

TABULASI POLA AKTIFITAS FISIK

Responden	P1	P2	P3	P4	MET (P2xP3x8)	TOTAL
R1	0					
R2	0					
R3	0					
R4	0					
R5	1					
R6	0					
R7	0					
R8	0					
R9	0					
R10	1	5	180	Mengangkat barang	5x180x8	7200
R11	0					
R12	0					
R13	0	3	420	Mengangkat barang	3x420x8	10080
R14	1	2	15	Mengangkat barang	2x15x8	240
R15	0					
R16	1	7	330	Mengangkat barang	7x330x8	18480
R17	1	3	300	Mengangkat barang	3x300x8	7200
R18	1	7	300	Mengangkat barang	7x300x8	16800
R19	1	6	300	Mengangkat barang	6x300x8	14400
R20	1	5	180	Mengangkat barang	5x180x8	7200
R21	0					
R22	0					
R23	0					
R24	0					
R25	0					
R26	1	5	180	Mengangkat barang	5x180x8	7200
R27	0					
R28	0					
R29	0					
R30	0					
R31	0					

R32	1	7	260	Mengangkat barang	7x260x8	14560
R33	0					
R34	0					
R35	1	2	20	Mengangkat barang	2x20x8	320
R36	0					
R37	0					
R38	0					
R39	0					
R40	0					
R41	0					
R42	0					
R43	0					
R44	0					
R45	0					
R46	0					
R47	0					
R48	0					
R49	0					
R50	0					
R51	0					
R52	1	6	300	Mengangkat barang	6x300x8	14400
R53	0					

LANJUTAN

Responden	P5	P6	P7	P8 (P6xP7x4)	MET	TOTAL
R1	1	7	150	Bersihkan rumah	7x150x4	4200
R2	1	7	120	Mengepel, Memasak	7x120x4	3360
R3	1	7	210	Menyapu, Memasak	7x210x4	5880
R4	0					
R5	0					
R6	1	7	150	Bersihkan rumah	7x150x4	4200
R7	1	7	60	Bersihkan rumah	7x60x4	1680
R8	1	7	60	Bersihkan rumah	7x60x4	1680
R9	0					
R10	0					
R11	1	7	120	Bersihkan rumah	7x120x4	3360
R12	1	7	150	Bersihkan rumah	7x150x4	4200
R13	1	7	10	Bersihkan rumah	7x10x4	280
R14	1	4	60	Bersihkan rumah	4x60x4	960

R15	1	7	60	Bebersih rumah	7x60x4	1680
R16	1	7	300	Bebersih rumah	7x300x4	8400
R17	0					
R18	0					
R19	1	6	60	Bebersih rumah	6x60x4	1440
R20	0					
R21	1	7	540	Bebersih rumah	7x540x4	1400
R22	1	7	30	Bebersih rumah	7x30x4	840
R23	0					
R24	1	7	300	Bebersih rumah	7x300x4	8400
R25	1	7	20	Bebersih rumah	7x20x4	560
R26	1	7	240	Bebersih rumah	7x240x4	6720
R27	1	7	150	Bebersih rumah	7x150x4	4200
R28	1	7	180	Bebersih rumah	7x180x4	5040
R29	1	7	120	Bebersih rumah	7x120x4	3360
R30	0					
R31	1	7	240	Bebersih rumah	7x240x4	6720
R32	0					
R33	1	7	120	Bebersih rumah	7x120x4	3360
R34	1	7	210	Bebersih rumah	7x210x4	5880
R35	1	7	60	Bebersih rumah	7x60x4	1680
R36	1	7	210	Bebersih rumah	7x210x4	5880
R37	1	7	150	Bebersih rumah	7x150x4	4200
R38	1	7	150	Bebersih rumah	7x150x4	4200
R39	0					
R40	1	7	60	Bebersih rumah	7x60x4	1680
R41	1	7	150	Bebersih rumah	7x150x4	4200
R42	0					
R43	1	7	150	Bebersih rumah	7x150x4	4200
R44	1	7	150	Bebersih rumah	7x150x4	4200
R45	1	7	150	Bebersih rumah	7x150x4	4200
R46	1	7	150	Bebersih rumah	7x150x4	4200
R47	1	7	120	Bebersih rumah	7x120x4	3360
R48	1	7	180	Bebersih rumah	7x180x4	5040
R49	0					
R50	0					
R51	0					
R52	0					
R53	1	7	150	Bebersih rumah	7x150x4	4200

LANJUTAN

Responden	P9	P10	P11	(P10xP11x4)	TOTAL
R1	0				
R2	1	6	100	6x100x4	2400
R3	0				
R4	1	6	60	6x60x4	1440
R5	1	6	450	6x450x4	10800
R6	0				
R7	0				
R8	0				
R9	1	3	150	3x150x4	1800
R10	1	7	240	7x240x4	6720
R11	1	6	30	6x30x4	720
R12	1	6	15	6x15x4	360
R13	0				
R14	1	7	120	7x120x4	3360
R15	1	7	15	7x15x4	420
R16	1	5	180	5x180x4	3600
R17	0				
R18	0				
R19	1	4	180	4x180x4	2880
R20	0				
R21	1	2	120	2x120x4	960
R22	1	7	15	7x15x4	420
R23	0				
R24	1	7	60	7x60x4	1680
R25	1	7	50	7x50x4	1400
R26	1	3	180	3x180x4	2160
R27	1	6	15	6x15x4	360
R28	0				
R29	1	6	60	6x60x4	1440
R30	1	7	390	7x390x4	10920
R31	0				
R32	1	7	30	7x30x4	840
R33	1	6	15	6x15x4	360
R34	0				
R35	0				
R36	0				
R37	0				
R38	1	6	15	6x15x4	360
R39	0				
R40	0				
R41	1	6	15	6x15x4	360
R42	1	7	10	7x10x4	280
R43	1	6	15	6x15x4	360

R44	1	6	30	6x30x4	720
R45	1	6	15	6x15x4	360
R46	1	6	15	6x15x4	360
R47	1	5	60	5x60x4	1200
R48	1	6	60	6x60x4	1440
R49	0				
R50	0				
R51	0				
R52	1	6	30	6x30x4	720
R53	1	6	15	6x15x4	360

LANJUTAN

Responden	P12	P13	P14	P15	(P13xP14x8)	TOTAL
R1	0					
R2	0					
R3	0					
R4	0					
R5	0					
R6	0					
R7	1	3	90	Berkebun	3x90x8	2160
R8	1	3	90	Berkebun	3x90x8	2160
R9	0					
R10	0					
R11	0					
R12	0					
R13	0					
R14	1	4	120	Bersepeda	4x120x8	3840
R15	0					
R16	1	7	120	Berlari	7x120x8	6720
R17	0					
R18	0					
R19	1	5	60	Berkebun	5x60x8	2400
R20	0					
R21	1	3	120	Gym, Zumba	3x120x8	2880
R22	0					
R23	0					
R24	1	4	30	Berlari	4x30x8	960
R25	0					
R26	1	3	120	Oahraga	3x120x8	2880
R27	0					
R28	0					
R29	0					
R30	0					

R31	0					
R32	0					
R33	0					
R34	0					
R35	0					
R36	0					
R37	0					
R38	0					
R39	0					
R40	0					
R41	0					
R42	0					
R43	1	1	90	Bersepeda	1x90x8	720
R44	0					
R45	1	1	60	Berkebun	1x60x8	480
R46	0					
R47	0					
R48	0					
R49	0					
R50	1	2	90	Berkebun	2x90x8	1440
R51	0					
R52	0					
R53	1	1	120	Bersepeda	1x120x8	960

LANJUTAN

Responden	P16	P17	P18	P19	P20	MET (P17xP18x4)	TOTAL
R1	0						
R2	0						
R3	0						
R4	0						
R5	0						
R6	0						
R7	0						
R8	0						
R9	0						
R10	0						
R11	0						
R12	0						
R13	0						
R14	1	1	120	Jalan sore		1x120x4	480
R15	0						
R16	1	7	120	Jalan sore		7x120x4	3360
R17	0						

R18	0						
R19	1	3	240	Senam		3x240x4	2880
R20	0						
R21	1	2	60	Jalan pagi		2x60x4	480
R22	0						
R23	0						
R24	1	4	30	Jalan sore		4x30x4	480
R25	0						
R26	1	4	120	Jalan sore		4x120x4	1920
R27	1	2	50	Jalan sore		2x50x4	400
R28	0						
R29	0						
R30	0						
R31	0						
R32	0						
R33	0						
R34	0						
R35	1	2	60	Jalan pagi		2x60x4	480
R36	0						
R37	0						
R38	0						
R39	0						
R40	0						
R41	0						
R42	0						
R43	0						
R44	0						
R45	0						
R46	0						
R47	0						
R48	0						
R49	0						
R50	0						
R51	0						
R52	0						
R53	0						

TABULASI PENJUMLAHAN POLA AKTIFITAS FISIK

RESPONDEN	TOTAL
R1.	4200
R2.	5760
R3.	5880
R4.	1440
R5.	10800
R6.	4200
R7.	3840
R8.	3840
R9.	1800
R10.	13920
R11.	4080
R12	4560
R13.	10360
R14.	8880
R15.	2100
R16.	40560
R17.	7200
R18.	16800
R19.	24000
R20.	7200
R21.	5720
R22.	1260
R23.	0
R24.	11520
R25.	1960
R26.	20880
R27	4560
R28	5040
R29	4800
R30	10920
R31	6720
R32	15400
R33	3720
R34	5880
R35	2480
R36	5880
R37	4200
R38	4560
R39	0
R40	1680
R41	4560

R42	280
R43	4560
R44	4920
R45	4560
R46	4560
R47	4560
R48	6480
R49	0
R50	1440
R51	0
R52	15120
R53	4560

TABULASI KUALITAS HIDUP

NO	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 5	Q 6	Q 7	Q 8	Q 9	Q 10	Q 11	Q 12	Q 13	Q 14	Q 15	Q 16	Q 17	Q 18	Q 19	Q 20	Q 21	Q 22	Q 23	Q 24	Q 25	Q 26	
R1.	3	4	5	3	5	5	4	4	5	4	5	3	3	3	5	3	3	3	3	3	1	1	4	5	3	5	
R2.	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	3	2	4	4	4	4	5	4	1	3	4	4	4	5	
R3.	5	4	4	3	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	3	4	4	3	5	
R4.	4	3	3	3	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	3	5	5	5	1	3	5	5	4	5	
R5.	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	3	3	2	3	3	4	4	4	5	1	3	4	4	3	5	
R6.	5	5	2	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	2	4	4	4	5	
R7.	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	5	
R8.	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	2	4	4	4	5	
R9.	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	5	
R10.	5	5	3	3	5	5	4	5	3	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4
R11.	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	
R12	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	
R13.	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	
R14.	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
R15.	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	2	
R16.	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
R17.	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R18.	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	
R19.	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	
R20.	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	
R21.	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	5	
R22.	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
R23.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
R24.	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
R25.	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	

R26.	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	2	4	3	3	2	2	1
R27	3	3	3	5	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	2	4	4	4	4	2
R28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5
R29	4	4	4	3	5	5	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	1	3	3	4	4	5
R30	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5
R31	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	5
R32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	5	4	4	3	4	4	4	4	5
R33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5
R34	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5
R35	5	3	2	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	4	5
R36	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5
R37	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
R38	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	4
R39	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	4	1	1	4	4	3	4
R40	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	4	4	4	3
R41	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R42	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	1	2	4	4	4	4
R43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
R44	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
R45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
R46	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	1	2	4	4	4	4
R47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4
R48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4
R49	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	1	1	4	4	3	4
R50	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	3	4
R51	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
R52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4
R53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5

TABULASI PENJUMLAHAN POLA KUALITAS HIDUP

RESPONDEN	TOTAL Q1-Q26
R1.	70
R2.	76
R3.	76
R4.	86
R5.	72
R6.	77
R7.	77
R8.	73
R9.	77
R10.	92
R11.	76
R12	82
R13.	54
R14.	76
R15.	79
R16.	92
R17.	60
R18.	56
R19.	77
R20.	44
R21.	61
R22.	60
R23.	20
R24.	77
R25.	60
R26.	54
R27	62
R28	79
R29	74
R30	77
R31	76
R32	75
R33	77
R34	75
R35	91
R36	75
R37	78
R38	68
R39	61

R40	63
R41	79
R42	69
R43	77
R44	73
R45	78
R46	63
R47	76
R48	75
R49	62
R50	72
R51	57
R52	75
R53	78

Lampiran 17 Data Hasil Penelitian

DATA HASIL UNIVARIAT RESPONDEN

Responden	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
R1	P	67 tahun	SMP	IRT
R2	P	60 tahun	SD	Wirausaha
R3	P	61 tahun	SMP	IRT
R4	P	60 tahun	SD	Wirausaha
R5	L	65 tahun	SD	Wiraswasta
R6	P	60 tahun	SMA	Pensiunan
R7	P	62 tahun	SMA	Pensiunan
R8	P	63 tahun	S1	Pensiunan
R9	L	64 tahun	SMA	Pensiunan
R10	P	32 tahun	SMA	Wirausaha
R11	P	55 tahun	SMA	Wiraswasta
R12	P	54 tahun	S1	PNS
R13	P	35 tahun	S1	Lainnya
R14	P	65 tahun	SD	IRT
R15	P	41 tahun	SMA	IRT
R16	P	50 tahun	SMA	Wiraswasta
R17	P	67 tahun	SD	IRT
R18	L	62 tahun	SMP	Wirausaha
R19	P	71 tahun	SMP	IRT
R20	P	70 tahun	SMP	IRT
R21	P	32 tahun	S1	Lainnya
R22	P	47 tahun	SMA	IRT
R23	P	70 tahun	SD	IRT
R24	P	31 tahun	S1	Wiraswasta
R25	P	50 tahun	SMP	Lainnya
R26	P	74 tahun	SD	Wirausaha
R27	P	33 tahun	S1	Lainnya
R28	P	60 tahun	SMA	IRT
R29	P	55 tahun	SMP	Wirausaha
R30	L	55 tahun	SMA	Wiraswasta
R31	P	48 tahun	SMA	IRT
R32	L	53 tahun	SMA	Wirausaha
R33	P	56 tahun	SMA	Wiraswasta
R34	P	62 tahun	SMA	IRT
R35	P	50 tahun	SMA	Lainnya
R36	P	55 tahun	SMA	IRT
R37	P	46 tahun	S1	PNS
R38	P	63 tahun	SMA	Wirausaha

R39	P	79 tahun	SD	IRT
R40	P	70 tahun	SMP	IRT
R41	L	46 tahun	SMA	IRT
R42	L	70 tahun	SMA	Pensiunan
R43	P	50 tahun	S1	PNS
R44	L	55 tahun	SMA	Wiraswasta
R45	L	65 tahun	SMA	Wirausaha
R46	P	71 tahun	SMP	IRT
R47	P	44 tahun	S1	PNS
R48	P	51 tahun	SMA	Wiraswasta
R49	P	70 tahun	SD	IRT
R50	L	72 tahun	SD	Lainnya
R51	L	74 tahun	SD	Wirausaha
R52	L	55 tahun	SMA	Wiraswasta
R53	L	50 tahun	SMA	PNS

DATA HASIL BIVARIAT RESPONDEN

Responden	Total Skor Kepatuhan Minum Obat	Total Skor Pola Makan	Total Skor Pola Aktifitas Fisik	Total Skor Kualitas Hidup
R1	6	23	4200	70
R2	3	23	5760	76
R3	2	23	5880	76
R4	1	25	1440	86
R5	1	27	10800	72
R6	6	25	2520	77
R7	3	27	2520	77
R8	2	27	3840	73
R9	1	26	1800	77
R10	2	24	13920	92
R11	3	23	4080	76
R12	6	25	2520	82
R13	6	21	10360	54
R14	0	31	8880	76
R15	1	26	2100	79
R16	4	20	40560	92
R17	1	40	7200	60
R18	1	31	16800	56
R19	3	20	24000	77
R20	0	30	7200	44
R21	2	21	5720	61
R22	3	20	1260	60

R23	0	34	0	20
R24	3	20	11520	77
R25	1	28	1960	60
R26	6	40	20880	54
R27	1	20	2020	62
R28	6	29	5040	79
R29	2	27	4800	74
R30	6	21	10920	77
R31	2	25	6720	76
R32	6	25	15400	75
R33	3	27	3720	77
R34	2	23	5880	75
R35	2	28	2480	91
R36	1	26	5880	75
R37	3	25	4200	78
R38	1	25	4560	68
R39	3	23	0	61
R40	1	22	1680	63
R41	2	17	840	79
R42	1	26	280	69
R43	3	25	1920	77
R44	1	27	4920	73
R45	2	28	1920	78
R46	4	23	2520	63
R47	1	28	4560	76
R48	3	25	6480	75
R49	2	24	0	62
R50	1	24	1440	72
R51	2	40	0	57
R52	2	25	15120	75
R53	2	25	1680	78

Lampiran 18 Data Koding Penelitian

DATA KODING ANALISA UNIVARIAT

RESPONDEN	JENIS KELAMIN	USIA	PENDIDIKAN	PEKERJAAN
R1	1	3	2	2
R2	1	3	1	3
R3	1	3	2	2
R4	1	3	1	3
R5	2	3	1	3
R6	1	3	3	1
R7	1	3	3	1
R8	1	3	4	1
R9	2	3	3	1
R10	1	1	3	4
R11	1	2	3	4
R12	1	2	4	5
R13	1	1	4	6
R14	1	3	1	2
R15	1	1	3	2
R16	1	2	3	4
R17	1	3	1	2
R18	2	3	2	4
R19	1	3	2	2
R20	1	3	2	2
R21	1	1	4	6
R22	1	2	3	2
R23	1	3	1	2
R24	1	1	4	4
R25	1	2	2	6
R26	1	3	1	4
R27	1	1	4	6
R28	1	3	3	2
R29	1	2	2	4
R30	2	2	3	3
R31	1	2	3	2
R32	2	2	3	4
R33	1	2	3	3
R34	1	3	3	2
R35	1	2	3	6
R36	1	2	3	2
R37	1	2	4	5
R38	1	3	3	4

R39	1	3	1	2
R40	1	3	2	2
R41	2	2	3	2
R42	2	3	3	1
R43	1	2	4	5
R44	2	2	3	3
R45	2	3	3	4
R46	1	3	2	2
R47	1	1	4	5
R48	1	2	3	3
R49	1	3	1	2
R50	2	3	1	6
R51	2	3	1	4
R52	2	2	3	3
R53	2	2	3	5

KETERANGAN:

Jenis Kelamin

Perempuan = 1

Laki-Laki = 2

Umur :

- 1 : usia 26-45 tahun
- 2 : usia 46-59 tahun
- 3 : usia 60-80 tahun

Pendidikan :

- SD : 1
- SMP : 2
- SMA/SMK : 3
- D3/S1/S2 : 4
- Lainnya : 5

Pekerjaan :

- 1 : Pensiunan pegawai negeri/TNI/Polri
- 2 : IRT (Ibu rumah tangga)
- 3 : Wiraswasta

- 4 : Wirausaha
- 5 : PNS,POLRI,TNI
- 6 : Pekerjaan lainnya

DATA KODING ANALISA BIVARIAT

RESPONDEN	Pola Kepatuhan Minum Obat	Pola Makan	Pola Aktifitas Fisik	Kualitas Hidup
R1	3	2	3	2
R2	2	2	3	2
R3	3	2	3	2
R4	3	2	2	2
R5	3	2	3	2
R6	3	2	3	2
R7	3	2	3	2
R8	3	2	3	2
R9	3	2	2	2
R10	3	2	3	2
R11	2	2	3	2
R12	3	1	3	2
R13	3	2	3	3
R14	1	1	3	2
R15	1	1	2	2
R16	2	2	3	2
R17	1	1	3	1
R18	1	1	3	1
R19	2	2	3	2
R20	1	1	3	1
R21	1	2	3	2
R22	2	2	2	1
R23	1	1	1	1
R24	2	2	3	2
R25	1	1	2	1
R26	3	1	3	1
R27	1	2	3	2
R28	3	1	3	2
R29	2	1	3	2
R30	3	2	3	2
R31	2	2	3	2
R32	3	2	3	2
R33	2	2	3	2
R34	2	2	3	2
R35	1	2	3	2
R36	1	1	3	2
R37	2	1	3	2
R38	1	1	3	2
R39	2	2	1	2
R40	1	2	3	2

R41	2	2	2	2
R42	1	1	1	2
R43	2	1	3	2
R44	1	1	3	2
R45	2	1	3	2
R46	2	2	3	2
R47	1	1	3	2
R48	2	1	3	2
R49	2	2	1	2
R50	1	2	2	2
R51	1	1	1	1
R52	2	1	3	2
R53	2	1	3	2

KETERANGAN :

Pola Kepatuhan Minum Obat:

- 1 : Rendah untuk skor 0-2
- 2 : Sedang untuk skor 3-5
- 3 : Tinggi untuk skor 6-8

Pola Makan

- 1 : Buruk dengan skor 25-40
- 2 : Baik dengan skor 10-24.

Pola Aktifitas Fisik

- 1 : Rendah: MET <600
- 2 : Sedang : MET >600-3000
- 3 : Berat : MET >=3000

Kualitas Hidup

- 1 : Baik : 96-130
- 2 : Sedang : 61-95
- 3 : Buruk : 26-60.

Lampiran 19 Hasil Uji Dengan SPSS

Statistics						
		Responden	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
N	Valid	53	53	53	53	53
	Missing	0	0	0	0	0

Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1.9	1.9	1.9
	10	1	1.9	1.9	3.8
	11	1	1.9	1.9	5.7
	12	1	1.9	1.9	7.5
	13	1	1.9	1.9	9.4
	14	1	1.9	1.9	11.3
	15	1	1.9	1.9	13.2
	16	1	1.9	1.9	15.1
	17	1	1.9	1.9	17.0
	18	1	1.9	1.9	18.9
	19	1	1.9	1.9	20.8
	2	1	1.9	1.9	22.6
	20	1	1.9	1.9	24.5
	21	1	1.9	1.9	26.4
	22	1	1.9	1.9	28.3
	23	1	1.9	1.9	30.2
	24	1	1.9	1.9	32.1
	25	1	1.9	1.9	34.0
	26	1	1.9	1.9	35.8
	27	1	1.9	1.9	37.7
	28	1	1.9	1.9	39.6
	29	1	1.9	1.9	41.5
	3	1	1.9	1.9	43.4
	30	1	1.9	1.9	45.3
	31	1	1.9	1.9	47.2

32	1	1.9	1.9	49.1
33	1	1.9	1.9	50.9
34	1	1.9	1.9	52.8
35	1	1.9	1.9	54.7
36	1	1.9	1.9	56.6
37	1	1.9	1.9	58.5
38	1	1.9	1.9	60.4
39	1	1.9	1.9	62.3
4	1	1.9	1.9	64.2
40	1	1.9	1.9	66.0
41	1	1.9	1.9	67.9
42	1	1.9	1.9	69.8
43	1	1.9	1.9	71.7
44	1	1.9	1.9	73.6
45	1	1.9	1.9	75.5
46	1	1.9	1.9	77.4
47	1	1.9	1.9	79.2
48	1	1.9	1.9	81.1
49	1	1.9	1.9	83.0
5	1	1.9	1.9	84.9
50	1	1.9	1.9	86.8
51	1	1.9	1.9	88.7
52	1	1.9	1.9	90.6
53	1	1.9	1.9	92.5
6	1	1.9	1.9	94.3
7	1	1.9	1.9	96.2
8	1	1.9	1.9	98.1
9	1	1.9	1.9	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	40	75.5	75.5	75.5
	Laki-Laki	13	24.5	24.5	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26-45	7	13.2	13.2	13.2
	46-59	19	35.8	35.8	49.1
	60-80	27	50.9	50.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	11	20.8	20.8	20.8
	SMP	9	17.0	17.0	37.7
	SMA/SMK	24	45.3	45.3	83.0
	D3/S1/S2/S3	9	17.0	17.0	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pensiunan	5	9.4	9.4	9.4
	IRT	18	34.0	34.0	43.4
	Wiraswasta	8	15.1	15.1	58.5
	Wirausaha	11	20.8	20.8	79.2
	PNS/TNI/POLRI	5	9.4	9.4	88.7
	Lainnya	6	11.3	11.3	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Pola Kepatuhan Minum Obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah : 1-2	18	34.0	34.0	34.0
	Sedang : 3-5	20	37.7	37.7	71.7
	Tinggi : 6-8	15	28.3	28.3	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk : 25-40	23	43.4	43.4	43.4
	Baik : 10-24	30	56.6	56.6	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Pola Aktifitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah : MET <600	5	9.4	9.4	9.4
	Sedang : ET >600-3000	7	13.2	13.2	22.6
	Berat : MET >3000	41	77.4	77.4	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Kualitas Hidup

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik : 96-130	8	15.1	15.1	15.1
	Sedang : 61-95	44	83.0	83.0	98.1
	Buruk : 26-60	1	1.9	1.9	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Correlations

			Pola Kepatuhan Minum Obat	Kualitas Hidup
Spearman's rho	Pola Kepatuhan Minum Obat	Correlation Coefficient	1.000	.345*
		Sig. (2-tailed)	.	.011
		N	53	53
	Kualitas Hidup	Correlation Coefficient	.345*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.011	.
		N	53	53

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

Correlations

			Pola Makan	Kualitas Hidup
Spearman's rho	Pola Makan	Correlation Coefficient	1.000	.388**
		Sig. (2-tailed)	.	.004
		N	53	53
	Kualitas Hidup	Correlation Coefficient	.388**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.004	.
		N	53	53

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Pola Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup
Spearman's rho	Pola Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1.000	.287*
		Sig. (2-tailed)	.	.037
		N	53	53
	Kualitas Hidup	Correlation Coefficient	.287*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.037	.
		N	53	53

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

Lampiran 20 Hasil Cek Plagiasi

SEMHAS BARU			
ORIGINALITY REPORT			
23%	19%	10%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%	
2	Submitted to UM Surabaya Student Paper	1%	
3	www.scribd.com Internet Source	1%	
4	prosiding.umkla.ac.id Internet Source	1%	
5	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	1%	
6	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%	
7	ejournal.uhb.ac.id Internet Source	1%	
8	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%	
9	cyber-chmk.net Internet Source	<1%	
10	akper-pasarrebo.e-journal.id Internet Source	<1%	
11	dinantataka.wordpress.com Internet Source	<1%	
12	repository.unar.ac.id Internet Source	<1%	

Lampiran 21 Lembar Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : **MOZA FADZILA HAYYUNUR ASTANTRI**
 NIM : **P17211214046**
 Nama Pembimbing : **Supono, S. Kep., Ns., M. Kep. Sp. MB**
 Judul Skripsi : **Hubungan Penerapan Pola Hidup Sehat Terhadap Kualitas Hidup
 Penyintas Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji.**

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	2 Januari 2025	- Mengajukan judul skripsi - ACC judul skripsi - Menyusun bab 1		
2.	6 Januari 2025	- Melakukan bimbingan bab 1 - Memperbaiki latar belakang		
3.	8 Januari 2025	- Melakukan konsultasi hasil revisi bab 1 - ACC bab 1 - Melanjutkan penyusunan bab 2		
4.	10 Januari 2025	- Melakukan bimbingan bab 2 - Memperbaiki kerangka teori - Memperbaiki pengolahan kata - Menambah sub bab hasil jurnal terkait.		
5.	13 Januari 2025	- Melakukan konsultasi hasil revisi bab 2 - ACC bab 2 - Melanjutkan penyusunan bab 3		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
6.	16 Januari 2025	- Melakukan bimbingan bab 3 - Memperbaiki pengolahan kata pada definisi operasional dan Teknik pengolahan data - Menambah kriteria ekslusi - Memperbaiki Analisa data		
7.	17 Januari 2025	- Melakukan konsultasi hasil revisi bab 3 - ACC bab 3		
8.	17 Januari 2025	- ACC mendaftar sidang seminar proposal - Melengkapi syarat untuk ujian seminar proposal		
9.	23 Januari 2025	Revisi pasca seminar proposal : - Bab 1 : Pendahuluan, rumusan masalah, tujuan umum dan tujuan khusus. - Bab 3 : Revisi desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian, definisi operasional dan analisa penelitian.		
10.	22 April 2025	ACC revisi pasca seminar proposal bab 1-3.		
11.	3 Juni 2025	- Melakukan bimbingan bab 4 & 5 - Memperbaiki penyusunan tabel distribusi frekuensi di bab 4 - Memperbaiki kesimpulan di bab 5		

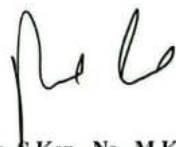
NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
12.	10 Juni 2025	- Melakukan bimbingan revisi bab 4 & 5. - Menambahkan teori di bab 4 bagian pembahasan hasil.		
13.	16 Juni 2025	- ACC Bab 4 & 5 - ACC Ujian Seminar hasil		
14.	3 Juli 2025	Revisi pasca ujian seminar hasil : - Revisi bab 4 : Revisi pembahasan sesuai tujuan umum dan khusus (TUK) - Revisi bab 5 : Revisi kesimpulan sesuai tujuan penelitian.		
15.	4 Juli 2025	ACC revisi pasca ujian seminar hasil.		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang




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

Malang, 4 Juli 2025
Pembimbing



Supono, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp.KMB
NIP. 196512101986031004