

**L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N**

**LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar Kesiediaan Menjadi Responden

**SURAT IZIN PENELITIAN DAN PENGAMBILAN DATA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Loisa Ferawati Neldina Alle

NIM : PO5303209201140

Pekerjaan : Mahasiswi

Dengan ini bermaksud melakukan penelitian dengan judul, **“Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (FOOT MASSAGE) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa”**. Saya berjanji bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian kepada Saudara/ i dan lingkungan Saudara/i. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi pijat kaki terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi. Jika Saudara/i bersedia menjadi responden pada peneliti ini, maka saya lampirkan lembar persetujuan untuk Saudari tanda tangani sebagai bentuk kesediaan yang sah sebagai responden pada penelitian saya ini. Atas perhatian dan kesediaan Saudari menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Loisa Ferawati Neldina Alle

NIM : PO53209201140

Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian dari:

Nama : Loisa Ferawati Neldina Alle

NIM : PO5303209201140

Prodi : Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Judul : "Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa"

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan risiko apapun pada subjek penelitian. Peneliti sudah memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, yaitu sebagai kepentingan menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswi Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang. Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal yang belum dimengerti dan saya telah mendapatkan jawaban dengan sejelas-jelasnya. Peneliti akan menjaga kerahasiaan mengenai identitas, pertanyaan, dan jawaban yang sudah saya berikan.

Maka dengan ini saya menyatakan, saya bersedia untuk ikut serta sebagai subjek dalam penelitian ini dengan sadar dan tanpa paksaan, serta bersedia menjawab semua pertanyaan yang diajukan kepada saya dengan sebenar-benarnya sesuai dengan kondisi saya.

Kupang, ..... 2024

(.....)

Lampiran 3 Kuisoner Penelitian

**KUESIONER PENELITIAN**  
**Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**

**PETUNJUK**

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

**DATA UMUM**

- Nama
- Jenis Kelamin
- Usia
- Pekerjaan
- Status Perkawinan : menikah  belum menikah
- Tinggal Dengan
- Pendidikan terakhir
- BB
- TB
- Lama menderita Hipertensi
- Keturunan Hipertensi dalam keluarga : Ada  Tidak Ada

**A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit

2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? <b>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur</b>				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		<b>&gt;7 jam</b>	<b>6-7 jam</b>	<b>5-6 jam</b>	<b>&lt;5 jam</b>
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) <b>Jumlah Jam Tidur Per Malam</b>				

**B. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya? <input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> .				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				

		<b>Sangat Baik</b>	<b>Cukup Baik</b>	<b>Cukup Buruk</b>	<b>Sangat Buruk</b>
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		<b>Tidak Ada Masalah</b>	<b>Hanya Masalah Kecil</b>	<b>Masalah Sedang</b>	<b>Masalah Besar</b>
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

Lampiran 4 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian PSQI


**Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI**


Komponen	No Item	Penilaian	
1. Kualitas tidur secara subyektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
3. Latensi tidur	2	≤15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	<b>Skor total komponen 3</b>	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
4. Efisiensi tidur Rumus: $\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{\%Jumlah lama ditempat tidur}} \times 100$	1+3+4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	<b>Skor total komponen 5</b>	0	0
		1-9	1
10-18		2	
		19-27	3
6. Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
7. Disfungsi siang hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
	9	Tidak ada Masalah	0



		Hanya Masalah Kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	<b>Skor total komponen 7</b>	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
SKOR GLOBAL PSQI	0-21		

Lampiran 5 Lembar Bukti ACC Judul Skripsi


 **KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG**  
Direktorat: Jln.Piet A.Tallo Liliba – Kupang, Telp :  
(0380)8800256; Fax (0380) 8800256; Email:  
poltekkeskupang@yahoo.com



---

**BUKTI ACC JUDUL SKRIPSI**

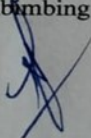
Nama Mahasiswa : Loisa Ferawati Neldina Alle  
NIM : PO.5303209201140

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Judul Skripsi</b>	<b>Paraf Pembimbing</b>
1.	Kamis, 23/11/2023	Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi	

Kupang, 23 November 2023

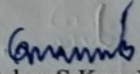
Mengetahui

Pembimbing 1




Ns Yoani Maria V.B.Aty, S.Kep.,M.Kep  
NIP.197908052001122001

Pembimbing 2




Blasius Gadur, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP.196212311989031039

## Lampiran 6 Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal


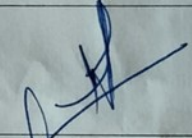
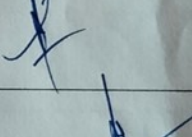
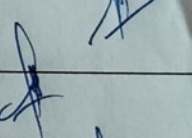
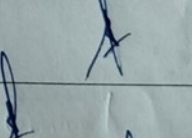
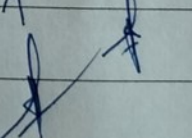
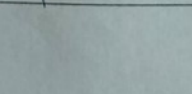










**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG**  
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;  
 Fax (0380) 8800256; Email: [poltekkeskupang@yahoo.com](mailto:poltekkeskupang@yahoo.com)



**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Loisa Ferawati Neldina Alle  
 Nim : PO.5303209201140

No	Hari/tanggal	Topik Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Jumat, 17 November 2023	Konsultasi Bab 1 Latar Belakang dan Membuat EBP terkait judul yang akan diteliti	
2	Senin, 20 November 2023	Konsul judul proposal dan Konsul EBP	
3	Rabu, 22 November 2023	Konsultasikan BAB 1	
4	Kamis, 23 November 2023	Konsultasi BAB 1, dan tambahkan teori kualitas tidur	
5	Senin, 27 November 2023	Konsultasi BAB 1 dan tambahkan skala data di dunia, dan di Indonesia	
6	Senin, 4 Desember 2023	Konsultasi Bab 2	
7	Senin, 11 Desember 2023	Konsultasi BAB 2	
8	Rabu, 13 Desember 2023	Konsultasi BAB 2 : tambahkan gambar di bagian terapi pijat kaki	
9	Jumat, 15 Desember 2023	Konsultasi BAB 3 : Ganti variable operasional dan buat kerangka	

		konsep yang benar	
10	Selasa, 19 Desember 2023	Konsultasi BAB 3 : Ganti definisi operasional dan buat kuisoner	
11	Jumat, 22 Desember 2023	Konsultasi BAB 3 : Tambahkan teknik sampling yang benar, tambahkan konsep uji etik dan tambahkan kuisoner penelitian	
12	Kamis, 28 Desember 2023	Konsultasi BAB 3 : Tambahkan uji turnitin, tambahkan uji Wilcoxon, tambahkan kriteria inklusi, dan tambahkan rumus sampel yang benar dan teknik sampling yang benar	
13	Jumat, 29 Desember 2023	Konsultasi BAB 3 : sampel diperhatikan lagi, jelaskan teknik sampel secara detail	
14	Selasa, 2 Januari 2024	Konsultasi BAB 3 : rapikan penulisan, teknik sampling yang benar dan dijelaskan secara detail	
15	Jumat, 5 Januari 2024	ACC BAB 3, tambahkan lampiran-lampiran, daftar isi, tambahkan Vancouver.	

Kupang, Januari 2024

Mengetahui,

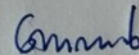
Pembimbing 1



Ns. Yoani Maria V.B. Aty, S.Kep.,M.Kep

NIP : 197908052001122001

Pembimbing 2



Blasius Gadur, S.Kep.,Ns.,M.Si

NIP : 196212311989031039



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG

Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;  
Fax (0380) 8800256; Email: [poltekkeskupang@yahoo.com](mailto:poltekkeskupang@yahoo.com)



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Loisa Ferawati Neldina Alle

Nim : PO.5303209201140

No	Hari/tanggal	Topik Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Selasa , 28 November 2023	Konsultasi Bab 1 di pembimbing II dan acc BAB 1	
2	Jumat, 4 Desember 2023	Konsultasi BAB 2 pada pembimbing 2	
3	Jumat , 5 Januari 2024	Konsultasi BAB 3 pada pembimbing 3	
4	Senin, 8 Januari 2024	ACC Proposal	

Kupang, Januari 2024

Mengetahui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Ns. Yoani Maria V.B. Aty, S.Kep.,M.Kep

NIP : 197908052001122001

Blasius Gadur, S.Kep.,Ns.,M.Si


NIP : 196212311989031039

Lampiran 7 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi







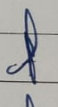



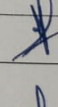
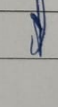

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG**




Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;  
 Fax (0380) 8800256; Email: [poltekkeskupang@yahoo.com](mailto:poltekkeskupang@yahoo.com)



**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Loisa Ferawati Neldina Alle  
 Nim : PO.5303209201140

No	Hari/tanggal	Topik Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Jumat, 19 April 2024	Konsultasi hasil tabulasi dan konsultasi BAB 4	
2	Selasa, 30 April 2024	Konsultasi BAB 4 : Hasil tabulasi data	
3	Selasa, 7 Mei 2024	Konsultasi Bab 4 : hasil tabulasi data	
4	Kamis, 16 Mei 2024	Konsultasi Bab 4 : Perbaiki BAB 3 dan BAB 4, penulisan hasil, interpertasi tabel ditambahkan	
5	Senin, 27 Mei 2024	Konsul BAB 4 : hasil dan lanjutkan pembahasan	
6	Selasa, 28 Mei 2024	Konsul Bab 4 :perbaiki pembahasan	
7	Rabu, 29 Mei 2024	Konsultasi Bab 4 : pembahasan belum sesuai, perbaiki pembahasan	
8	Kamis, 30 Mei 2024	Konsultasi Bab 4 : konsultasi hasil SPSS	
9	Senin, 3 Juni 2024	Konsultasi Bab 4 : perbaiki tabel , perbaiki tulisan	
10	Selasa, 4 Juni 2024	Konsultasi Bab 4 : tambahkan jurnal internasional.	
11	Rabu, 5 Juni 2024	Konsultasi Bab 4 : ACC bab 4+ perhatikan huruf besar dan kecil, istilah asing cetak miring, daftar pustaka gunakan APA, tambahkan	

		keterbatasan penelitian, lanjutkan ke Bab 5	
12	Jumat, 7 Juni 2024	Konsultasi Bab 4 + Bab 5 :perbaiki penulisan, siapkan abstrak maksimal 300 kata, yang terdiri dari latar belakang, tujuan, metodologi, hasil dan kesimpulan	
13	Selasa, 11 Juni 2024	Perbaiki kata kunci abstrak menurut abjad	

Kupang, 2 Juni 2024

Mengetahui,

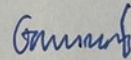
Pembimbing 1



Ns. Yoani Maria V.B. Aty, S.Kep.,M.Kep

NIP : 197908052001122001

Pembimbing 2



Gadur Blasius, S.Kep.,Ns.,M.Si

NIP :196212311989031039



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG  
Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;  
Fax (0380) 8800256; Email: [poltekkeskupang@yahoo.com](mailto:poltekkeskupang@yahoo.com)



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Loisa Ferawati Neldina Alle  
Nim : PO.5303209201140

No	Hari/tanggal	Topik Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Selasa, 4 Juni 2024	Konsultasi hasil tabulasi	
2	Rabu, 5 Juni 2024	Konsultasi BAB 4 : Hasil tabulasi data dan pembahasan	
3	Selasa, 11 Juni 2024	Konsultasi Bab 4 – Bab 5	

Kupang, 11 Juni 2024

Mengetahui,

Pembimbing 1





Pembimbing 2

Ns. Yoani Maria V.B. Aty, S.Kep.,M.Kep  
NIP : 197908052001122001


Gadur Blasius, S.Kep.,Ns.,M.Si  
NIP : 196212311989031039



## Lampiran 8 Surat Pengambilan Data Awal di Dinkes

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG</b> Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256 Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com	
Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/11048/2023		22 Desember 2023
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal		
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Tempat		
<p>Sehubungan dengan penulisan Proposal Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan Pengambilan Data Awal kepada :</p>		
Nama Peneliti	: Loisa Ferawati N. Alle	
NIM	: PO5303209201140	
Jurusan/Prodi	: Keperawatan/Profesi Ners	
Judul Penelitian	: "Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi Di Puskesmas Sikumana"	
Waktu Penelitian	: Desember 2023	
Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.		
		Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
		
		Irfan, SKM., M.Kes
		
<small>Dokumen ini telah dilandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN</small>		

Lampiran 9 Surat Pengambilan Data Awal di Puskesmas Oesapa

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**  
**DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG**  
JL. S. K Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228  
Website. [www.dinkes-kotakupang.web.id](http://www.dinkes-kotakupang.web.id). Email. [dinkeskotakupang46@gmail.com](mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com)

---

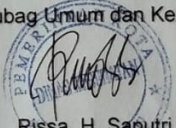
Nomor : 360 /Dinkes.400.7.22.2/XII/2023      Kupang, 28 Desember 2023  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Pengambilan Data Awal

Yth. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa  
di Kupang

Menunjuk surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Nomor :  
PP.08.02/F.XXXVII/11048/2023 tanggal 22 Desember 2023 Perihal : Permohonan Ijin  
Pengambilan Data Awal bagi mahasiswa atas nama : **Loisa Ferawati N. Alle, NIM :**  
**PO.5303209201140**, sehubungan dengan Judul Penelitian : **“Pengaruh Terapi Pijat  
Refleksi Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi  
di Puskesmas Oesapa”** maka dengan ini disampaikan bahwa kami menyetujui  
kegiatan tersebut, dan diharapkan agar saudara dapat memberikan bantuan data dan  
kemudahan lainnya sesuai dengan kepentingan yang bersangkutan.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami sampaikan  
terima kasih.

a.n. SEKRETARIS DINAS KESEHATAN  
KOTA KUPANG  
Kasubag Umum dan Kepegawaian

  
Rissa H. Saputri, S.KM  
Penata Tk. I  
NIP. 19860905 200903 2 006

**Tembusan** : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang
2. Yang bersangkutan

## Lampiran 10 Hasil Uji Etik

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

No.LB.02.03/1/01 18/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : LOISA FERAWATI NELDINA ALLE  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN  
KUPANG  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI (FOOT MASSAGE) TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN  
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA"**

*"THE EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY THERAPY ON THE SLEEP QUALITY OF PATIENTS WITH HYPERTENSION  
IN THE WORKING AREA OF THE OESAPA 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 05 April 2024 sampai dengan tanggal 05 April 2025.

*This declaration of ethics applies during the period April 05, 2024 until April 05, 2025.*

*April 05, 2024*  
*Chairperson,*



Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1.48887431
	Absolute	.188
Most Extreme Differences	Positive	.125
	Negative	-.188
Kolmogorov-Smirnov Z		1.330
Asymp. Sig. (2-tailed)		.058

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 12 Hasil Uji Analisis (Pre & Post) Terapi Pijat Refleksi Kaki dengan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	46 <sup>a</sup>	23.50	1081.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	47		

- a. posttest < pretest
- b. posttest > pretest
- c. posttest = pretest

Test Statistics <sup>a</sup>	
	posttest – pretest
Z	-5.926 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

### Lampiran 13 Hasil Tabulasi Data Waktu Bangun dan Tidur SPSS

```
FREQUENCIES VARIABLES=WTPRE WBPRE WTPOST WBPOST
/ORDER=ANALYSIS.
```

### Frequencies

#### Notes

Output Created		12-JUL-2024 11:39:31
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	47
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=WTPRE WBPRE WTPOST WBPOST /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

#### Statistics

		WAKTU TIDUR 1 PRE	WAKTU BANGUN 1 PRE	WAKTU TIDUR 2 POST	WAKTU BANGUN 2 POST
N	Valid	47	47	47	47
	Missing	0	0	0	0

## Frequency Table

### WAKTU TIDUR 1 PRE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20.00 - 22.00	21	44.7	44.7	44.7
23.00 - 24.00	12	25.5	25.5	70.2
Valid 24.00 - 02.00	12	25.5	25.5	95.7
02.00 - 04.00	2	4.3	4.3	100.0
Total	47	100.0	100.0	

### WAKTU BANGUN 1 PRE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
04.00 - 05.00	22	46.8	46.8	46.8
05.30 - 06.00	18	38.3	38.3	85.1
Valid 06.30 - 07.00	6	12.8	12.8	97.9
07.30 - 08.00	1	2.1	2.1	100.0
Total	47	100.0	100.0	



### WAKTU TIDUR 2 POST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20.00 - 22.00	47	100.0	100.0	100.0

### WAKTU BANGUN 2 POST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
04.00 - 05.00	4	8.5	8.5	8.5
Valid 05.30 - 06.00	43	91.5	91.5	100.0
Total	47	100.0	100.0	

Lampiran 14 Surat Selesai Penelitian

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**  
**DINAS KESEHATAN**  
**UPTD PUSKESMAS OESAPA**  
Jl. Suratim 015/006, Kel. Oesapa, Kode Pos 85228 Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541  
Website: [puskosp.dinkes.kotakupang.info](http://puskosp.dinkes.kotakupang.info) Email: [puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id](mailto:puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id)

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : B-20/PUSK.OSP.000.9.2/VI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Dwi Ari Paramitha  
Jabatan : P.J. Penatausahaan Administrasi  
NIP : 19860918 201001 2 024  
pangkat/golongan : Penata Tk.1 - III/d


Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Loisa Ferawati Neldina Alle  
NIM : PO.5303209201140  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Fakultas/Jurusan : Keperawatan  
Universitas : Poltekes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 6 Maret 2024 – 6 April 2024 dengan judul : **“PENGARUH TERAPI REFLEKSI PIJAT KAKI (FOOT MASSAGE) TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DENGAN HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA”**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 15 Mei 2024  
Kepala UPTD Puskesmas Oesapa

  
Ni Made D. A. Paramitha, S.KM  
Penata Tk.1  
NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang
2. Direktur Poltekes Kemenkes Kupang di Kupang
3. Arsip



Lampiran 15 Hasil Tabulasi EXEL Data Karakteristik Responden

NO . R	JENIS KELAMIN	USIA	PEKERJAAN	PENDIDIKAN TERAKHIR
1	P	30	IRT	SMP
2	P	45	WIRASWASTA	SMP
3	P	44	IRT	SMP
4	P	42	IRT	SMA
5	P	37	IRT	S1
6	P	44	IRT	SMA
7	P	45	IRT	SMA
8	P	32	KARYAWAN	SMA
9	P	31	KARYAWAN	SMA
10	P	37	IRT	SMP
11	P	40	IRT	SMA
12	P	29	IRT	S1
13	P	40	IRT	S1
14	P	42	IRT	SMA
15	P	32	IRT	SMA
16	L	35	WIRASWASTA	SMA
17	L	44	PEDAGANG	SMK
18	P	35	WIRASWASTA	S1
19	P	32	KARYAWAN	S1
20	L	45	TNI	SMK
21	P	35	PNS	S1
22	L	40	WIRASWASTA	S1
23	P	32	BETERNAK	S1
24	L	45	WIRUSAHA	S1
25	L	45	PNS	S1
26	L	35	TIDAK BEKERJA	SMA

27	L	40	PNS	S1
28	P	30	WIRASWASTA	SMA
29	P	42	WIRASWASTA	S1
30	L	43	WIRASWASTA	S1
31	P	30	GURU	S1
32	L	40	WIRASWASTA	SMP
33	L	41	PNS	S1
34	P	45	IRT	SMA
35	L	40	NELAYAN	SMP
36	L	37	PNS	S1
37	L	30	WIRASWASTA	SMP
38	P	35	IRT	S1
39	P	39	IRT	SMP
40	L	44	WIRASWASTA	SMA
41	P	33	IRT	SMP
42	L	36	WIRASWASTA	S1
43	L	44	WIRASWASTA	SD
44	P	43	IRT	SMA
45	L	43	BURUH	SD
46	P	25	KARYAWAN	SMA
47	P	30	IRT	SMA

Lampiran 16 Pertanyaan Responden (*Pre Intervensi*)

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	TOTAL	KATEGORI
Jam 20.00	1	Jam 06.00	2	1	0	2	2	1	9	Cukup buruk
Jam 22.00	0	Jam 04.00	1	2	0	2	2	1	8	Cukup buruk
Jam 24.00	1	Jam 04.00	2	2	0	2	2	1	9	Cukup buruk
Jam 23.00	2	Jam 06.00	2	2	0	2	1	2	12	Cukup buruk
Jam 21.30	2	Jam 04.30	2	2	0	3	2	2	13	Cukup buruk
Jam 22.00	2	Jam 05.00	2	2	0	3	2	2	13	Cukup buruk
Jam 23.30	2	Jam 05.00	2	2	0	2	2	1	11	Cukup buruk
Jam 01.00	2	Jam 08.00	2	3	0	3	2	2	15	Sangat buruk
Jam 23.00	2	Jam 06.00	2	3	0	3	3	2	15	Sangat buruk
Jam 22.00	1	Jam 05.00	1	2	0	1	3	2	8	Cukup buruk
Jam 21.00	1	Jam 05.30	2	2	0	2	1	1	9	Cukup buruk
Jam 23.00	1	Jam 04.00	2	2	0	2	1	2	12	Cukup buruk
Jam 22.00	1	Jam 05.00	2	2	0	2	3	2	10	Cukup buruk
Jam 23.00	1	Jam 05.00	1	1	0	2	1	1	7	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 05.00	2	2	0	3	1	1	9	Cukup buruk
Jam 23.00	2	Jam 07.00	2	2	0	2	1	2	12	Cukup buruk
Jam 01.00	2	Jam 05.00	2	2	0	3	1	2	12	Cukup buruk
Jam 01.00	1	Jam 06.30	3	1	0	2	2	2	12	Cukup buruk
Jam 24.00	1	Jam 05.30	2	1	0	2	2	2	10	Cukup buruk
Jam 22.00	1	Jam 05.00	2	2	0	1	2	2	11	Cukup buruk
Jam 23.30.	1	Jam 05.30	2	2	0	2	2	2	10	Cukup buruk
Jam 23.00	2	Jam 07.00	2	2	0	2	2	1	10	Cukup buruk
Jam 24.00	1	Jam 05.00	2	1	0	2	1	1	8	Cukup buruk
Jam 23.00	1	Jam 07.00	2	2	0	2	1	1	9	Cukup buruk
Jam 22.00	1	Jam 05.00	2	2	0	2	1	1	9	Cukup buruk

Jam 24.00	1	Jam 05.00	2	2	0	2	1	2	10	Cukup buruk
Jam 22.00	1	Jam 07.00	3	2	0	1	1	2	11	Cukup buruk
Jam 21.00	1	Jam 06.00	2	1	0	1	1	2	8	Cukup buruk
Jam 22.00	1	Jam 05.00	2	1	0	1	1	1	7	Cukup baik
Jam 21.00	1	Jam 05.00	2	1	0	2	1	2	8	Cukup buruk
Jam 23.00	1	Jam 05.00	2	2	0	2	1	2	10	Cukup buruk
Jam 24.00	1	Jam 06.00	2	2	0	1	2	3	12	Cukup buruk
Jam 24.00	1	Jam 05.00	2	2	0	2	2	2	10	Cukup buruk
Jam 22.00	1	Jam 05.30	2	1	0	3	1	2	9	Cukup buruk
Jam 02.30	1	Jam 06.15	2	3	0	1	2	3	14	Cukup buruk
Jam 02.00	1	Jam 05.30	2	1	0	1	1	1	7	Cukup buruk
Jam 22.00	1	Jam 06.00	2	1	0	2	1	1	7	Cukup buruk
Jam 24.00	1	Jam 05.00	2	1	0	1	1	1	8	Cukup buruk
Jam 24.00	1	Jam 06.00	2	2	0	1	1	1	8	Cukup buruk
Jam 22.00	2	Jam 05.00	2	2	0	2	1	2	10	Cukup buruk
Jam 22.00	2	Jam 04.00	2	2	0	1	2	2	12	Cukup buruk
Jam 22.35	1	Jam 06.00	2	1	0	1	1	1	7	Cukup baik
Jam 23.00	0	Jam 06.30	0	1	0	1	1	1	4	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 05.30	0	1	0	1	1	1	5	Cukup baik
Jam 23.00	1	Jam 06.00	2	1	0	1	1	1	7	Cukup buruk
Jam 21.00	1	Jam 05.00	2	2	0	1	1	2	9	Cukup baik
Jam 24.00	1	Jam 06.00	2	1	0	1	1	1	7	Cukup baik

Lampiran 17 Pertanyaan Responden (*Post Intervensi*)

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	TOTAL	KATEGORI
Jam 20.00	0	Jam 06.00	1	0	0	1	1	1	4	Cukup baik
Jam 22.00	0	Jam 05.30	0	0	0	0	0	0	0	Sangat baik
Jam 22.00	1	Jam 06.00	1	1	0	1	0	1	5	Cukup baik
Jam 22.30	1	Jam 06.00	1	1	1	1	1	0	6	Cukup baik
Jam 21.30	1	Jam 06.00	1	1	0	1	0	0	6	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 05.00	0	1	0	0	0	0	7	Cukup baik
Jam 22.30	1	Jam 05.00	0	1	0	0	0	1	5	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 06.00	0	1	0	1	0	0	7	Cukup baik
Jam 21.00	0	Jam 06.00	0	1	0	1	0	0	5	Cukup Baik
Jam 22.00	1	Jam 05.00	1	1	0	0	0	0	6	Cukup baik
Jam 21.00	1	Jam 05.30	1	1	0	0	1	1	5	Cukup baik
Jam 22.30	0	Jam 06.00	0	1	0	0	1	0	6	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 05.00	1	1	0	0	0	0	6	Cukup baik
Jam 22.00	0	Jam 05.00	0	0	0	0	0	0	0	Sangat baik
Jam 21.30	1	Jam 05.00	0	0	0	0	1	1	5	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 06.00	1	0	0	1	1	0	6	Cukup baik
Jam 22.00	0	Jam 05.00	1	1	0	0	1	0	6	Cukup baik
Jam 22.30	1	Jam 06.00	0	0	0	1	0	0	6	Cukup baik
Jam 22.30	1	Jam 05.30	1	1	0	0	0	0	6	Cukup baik
Jam 22.00	0	Jam 05.00	1	1	0	1	0	0	7	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 05.30	1	0	0	0	0	0	5	Cukup baik
Jam 21.30	0	Jam 06.00	1	1	0	0	0	1	6	Cukup baik
Jam 22.00	0	Jam 05.00	0	1	0	1	1	1	4	Cukup baik
Jam 21.00	1	Jam 05.00	1	0	0	1	1	1	5	Cukup baik
Jam 21.00	0	Jam 05.00	0	1	0	0	1	1	6	Cukup baik

Jam 22.00	0	Jam 05.00	1	0	0	1	1	0	6	Cukup baik
Jam 21.30	1	Jam 06.00	0	1	0	0	1	0	6	Cukup baik
Jam 22.00	0	Jam 06.00	1	1	0	1	1	0	6	Cukup baik
Jam 21.00	0	Jam 05.30	0	0	0	0	0	0	0	Sangat baik
Jam 22.00	1	Jam 05.30	1	0	0	0	1	0	6	Cukup baik
Jam 21.00	1	Jam 05.00	0	1	0	0	1	0	7	Cukup baik
Jam 22.30	1	Jam 06.00	0	0	0	1	0	1	7	Cukup baik
Jam 22.00	0	Jam 05.30	1	1	0	0	0	0	6	Cukup baik
Jam 21.00	1	Jam 05.30	1	1	0	0	1	0	6	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 06.00	1	0	0	1	0	0	7	Cukup baik
Jam 22.30	0	Jam 05.30	0	1	0	1	1	1	6	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 06.00	1	1	0	0	1	1	5	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 05.00	0	1	0	1	1	1	6	Cukup baik
Jam 22.30	1	Jam 06.00	0	0	0	1	1	1	6	Cukup baik
Jam 22.00	0	Jam 05.00	0	0	0	0	1	0	5	Cukup baik
Jam 21.30	1	Jam 05.00	1	1	0	1	0	0	6	Cukup baik
Jam 21.30	1	Jam 06.00	1	1	0	1	1	1	5	Cukup baik
Jam 22.00	0	Jam 06.00	0	0	0	0	0	0	0	Sangat Baik
Jam 22.30	1	Jam 05.30	0	1	0	1	1	1	5	Cukup baik
Jam 22.00	1	Jam 06.00	1	1	0	1	1	1	6	Cukup baik
Jam 22.30	0	Jam 05.00	0	0	0	1	1	0	6	Cukup baik
Jam 21.00	1	Jam 06.00	0	0	0	1	1	1	6	Cukup baik

Gambar 1 Dokumentasi

