

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian

Saya Arryya Bayunata Zacharias adalah peneliti yang berasal dari Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi D-III Keperawatan, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul " Penerapan terapi teknik relaksasi otot autogenik untuk menurunkan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas sikumana ".

Tujuan dari penelitian studi kasus ini agar mampu menerapkan terapi teknik relaksasi otot autogenik untuk menurunkan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Sikumana. Penelitian ini akan berlangsung selama 3 hari dan di mulai sejak hari pertama melakukan kontrak dengan pasien sampai dengan 3 hari perawatan. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif atau merugikan bagi responden. Bila selama penelitian ini Bapak/Ibu/Saudara merasakan ketidaknyamanan, maka Bapak/Ibu/Saudara berhak untuk berhenti dari penelitian

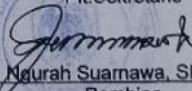
Peneliti akan berusaha menjaga hak-hak Bapak/Ibu/Saudara sebagian responden dengan kerahasiaan selama penelitian berlangsung, dan peneliti menghargai keputusan responden untuk tidak meneruskan dalam penelitian kapan saja saat penelitian berlangsung.

Dengan penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari Bapak/Ibu Saudara. Mas perhatian dan partisipasi Bapak/ibu Saudara dalam penelitian ini, peneliti ucapkan terimakasih. Jika anda membutuhkan informasi schubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nesor Handphone 081325689474

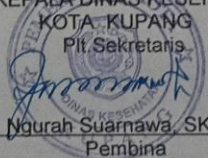
Kupang. 2025

.....

Lampiran 2 Surat Ijin Pengambilan Data Awal

	PEMERINTAH KOTA KUPANG DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG Jl. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228 Website: www.dinkes-kotakupang.web.id , Email: dinkeskotakupang46@gmail.com KUPANG				
SURAT IZIN					
NOMOR : B-216/Dinkes.400.7.22.2/II/2025					
TENTANG					
IZIN PENGAMBILAN DATA					
Dasar	: Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX/1002/2025 tanggal 19 Februari 2025 Hal : Permohonan Izin pengambilan Data Awal, maka dengan ini :				
MEMBERI IZIN					
Kepada	:				
Nama	: Arayya Bayunata Zacharias				
NIM	: PO5303201220808				
Jurusan/Prodi	: D-III Keperawatan				
Instansi/Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang				
Judul Penelitian	: Penerapan teknik relaksasi otot autogenik untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Sikumana				
Waktu	: Februari 2025				
Lokasi	: UPTD. Puskesmas Sikumana				
Demikian Izin pengambilan data ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.					
Kupang, 20 Februari 2025 an.KEPALA DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG Plt.Sekretaris  I G A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes. Pembina NIP. 19691227 199303 1 007					
Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :					
1. Kepala UPTD. Puskesmas Sikumana di Tempat;					
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.					
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Paraf Hierarki</td></tr><tr><td style="width: 50%;">Kasubag Umum dan Kepegawaian</td><td style="width: 50%; text-align: center;"></td></tr></table>		Paraf Hierarki		Kasubag Umum dan Kepegawaian	
Paraf Hierarki					
Kasubag Umum dan Kepegawaian					

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian

 PEMERINTAH KOTA KUPANG DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG Jl. S. K. Lenik – Kupang, Kode Pos : 85228 Website: www.dinkes-kotakupang.web.id , Email: dinkeskotakupang46@gmail.com KUPANG			
SURAT IZIN			
NOMOR : B-662/Dinkes.400.7.22.2/VI/2025			
TENTANG			
IZIN PENELITIAN			
Dasar	: Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT Nomor : 500.16.7.2-000.9.2/2089/DPMPSTSP/2025 tanggal 5 Juni 2025, Hal : Surat Izin Penelitian, maka dengan ini :		
MEMBERI IZIN			
Kepada	:		
Nama	: Arryya Bayunata Zacharias		
NIM	: PO5303201220808		
Jurusan/Prodi	: D-III Keperawatan		
Instansi/Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang		
Judul Penelitian	: "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Autogenik Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Kepada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana"		
Waktu Penelitian	: 10 s/d 17 Juni 2025		
Lokasi Penelitian	: UPTD. Puskesmas Sikumana		
Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.			
Kupang, 5 Juni 2025 a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG Plt. Sekretaris  <u>I G. A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes.</u> Pembina NIP. 19691227 199303 1 007			
Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :			
1. Kepala UPTD. Puskesmas Sikumana di Tempat;			
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.			
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="text-align: center;">Paraf Hierarki</td></tr><tr><td>Kasubag Umum dan Kepegawaian </td></tr></table>		Paraf Hierarki	Kasubag Umum dan Kepegawaian 
Paraf Hierarki			
Kasubag Umum dan Kepegawaian 			

Lampiran 4 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI



Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang
 Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Arryza Baiunata Zacharias
 NIM : PUS303201220808
 Judul : Penerapan teknik relaksasi otot autogenik untuk mengatasi gangguan Pola tidur Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sikunama.

No.	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf Pembimbing
1.	Konsultasi Judul KTI	Jumat, 10	
	"Penerapan teknik relaksasi otot autogenik untuk mengatasi gangguan Pola tidur Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sikunama.	Januari 2025	ke
2.	Konsultasi Bab I	Jumat, 7 Februari 2025.	ke
3.	Konsultasi Bab I dan bab II	Sabtu, 11 Februari 2025.	ke
4.	Konsultasi Revisi Bab I.	Kamis, 13 Februari 2025	ke
5.	Konsultasi Revisi Bab I sampai Bab II	Sabtu, 15 Februari 2025.	ke
6.	Konsultasi Revisi Bab I sampai Bab II		ke
7.	Konsultasi Revisi sop dan Bab II.		ke
8.	Konsultasi Revisi	Jumat, 14 Maret 2025	ke
9.	Konsultasi lampiran dan Ace Bab I sampai III	Sabtu, 15 Maret 2025	ke

Nama : Arryya Bayuwata Zacharias
NTM : 80530520220808
Judul : Perawatan teknik relaksasi otot autogenik untuk mengatasi gangguan pola tidur Pada Pasien Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas srikumana

[illegible]

Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Autogenik Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah kerja Pusekesmas Sikumana
Nama : Arryya Bayunata Zacharias
Nim : PO5303201220808

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi saya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dan penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pelayanan keperawatan. Jawaban yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya, serta saya diberi kesempatan untuk bertanya yang belum saya mengerti.

Apabila dalam pernyataan menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan pengumpulan data dan peneliti memberikan hak kepada saya untuk mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa resiko apapun.

Kupang,
Responden

.....

Lampiran 6 Lembar Informed Consent

1. Informed Consent Ny. N.N

Lampiran 5

Lembar Persetujuan menjadi responden

INFORMEN CONCENT

Yang bertanda-tangan dibawah ini

1. Klien
Nama : N.N.N.
Tempat tanggal lahir : 30/6
24 Agustus 1970, SS
Nomor telepon : -
2. Penanggung jawab(keluarga) : TN. A.N
Nama :
Alamat : Sikumana, Jl. Odonik Rt. 002 Pw. 001
Nomor telepon : -
Hubungan dengan klien : Suami

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan pengumpulan data untuk penelitian yang dilakukan oleh saya Arryya Bayunata Zacharias prodi D-III keperawatan kupang dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Autogenik Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah kerja puskesmas Sikumana "

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Demikian saya pernyataan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. pernyataan ini saya buat dengan sebesar-besarnya dengan penuh kesediaan tanpa adanya paksaan.

Kupang,
Responden


N.N.N.

2. Informed Consent Ny. M.F

Lampiran 5
Lembar Persetujuan menjadi responden

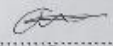
INFORMEN CONCENT

Yang bertanda-tangan dibawah ini

1. Klien
Nama : Ny. M.F
Tempat tanggal lahir : Rote, 20 Agustus 1987
Nomor telpon : 081-246-322 xxx
2. Penanggung jawab(keluarga) :
Nama : Tr. J. Z.
Alamat : Sikumana
No. telpon : 081-246-322 xxx
Hubungan dengan klien : Suami

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan pengumpulan data untuk penelitian yang dilakukan oleh saya Aryya Bayunata Zacharias prodi D-III keperawatan kupang dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Autogenik Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah kerja puskesmas Sikumana "

Saya memustuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Demikian saya pernyataan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, pernyataan ini saya buat dengan sebesar-besarnya dengan penuh kesediaan tanpa adanya paksaan.

Kupang,
Responden

Mary F. Oanda.

40

Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK
Pengertian	Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang dapat membuat pikiran rileks dan tenang.
Tujuan	1. Meredakan nyeri dan memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stres khususnya ringan dan sedang 3. Memberikan ketenangan 4. Mengurangi ketegangan
Prosedur	1. Persiapan sebelum memulai kegiatan a. Klien Memberitahukan penerapan relaksasi, tujuan dan manfaat lalu atur posisi duduk atau berbaring dengan bahu atau kepala disanggah bantal. b. Alat Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan, apabila klien nyaman menggunakan bantal maka gunakan bantal, apabila tidak maka tidak menggunakan bantal. c. Lingkungan Atur lingkungan yang nyaman dan tenang tanpa kebisingan. 1. Pelaksanaan Teknik relaksasi dilakukan selama 15 menit sekali pertemuan dan dilakukan 2 kali sehari pagi dan sore. a. Posisikan pasien dengan keadaan duduk dan kepala menghadap kedepan.



- b. Atur napas hingga napas menjadi teratur.
- c. Tarik napas sekuat-kuatnya melalui hidung dalam hitungan 1,2,3 kemudian hembuskan melalui mulut secara perlahan sambil katakan dalam hati “saya merasa damai dan tenang”



- d. Ulangi tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan sambil katakan dalam hati “dahi dan kepala saya terasa dingin”



- e. Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat dan kendur lalu berkata dalam hati “lengan saya berat dan rileks”



- f. Fokuskan perhatian pada bahu dan punggung lalu berkata

	dalam hati “bahu dan punggung saya terasa berat dan rileks”  g. Fokuskan perhatian pada detak jantung lalu berkata dalam hati “detak jantung saya berdenyut dengan teratur dan saya merasa damai dan tenang” h. Fokuskan perhatian pada pernapasan lalu berkata dalam i. hati “napas saya teratur, kuat dan dalam, saya merasa damai dan tenang” j. Fokuskan pada kedua kaki dan berkata dalam hati “kaki saya terasa berat dan rileks”  k. Mengakhiri relaksasi tarik napas yang kuat lalu buang perlahan dan perlahan membuka mata. 2. Terminasi a. Evaluasi subjektif dan objektif Anjurkan melakukan teknik autogenik 2x dalam sehari pagi dan malam.
--	---

Lampiran 8 Kuisisioner PSQI

1. Ny. N.N

KUALITAS TIDUR SEBELUN TERAPI TEKNIK RELAKSASI OTOT AUTOGENIK

**KUESIONER KUALITAS TIDUR
PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**

1. Jam berapa biasanya mulai tidur? = 23:00

2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur sap malam? = 2 jam

3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi? = 05:00

4. Berapa lama anda tidur di malam hari? = 3 jam

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah	1x semi minggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbadang				3
b)	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				3
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi			2	
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa	0			
e)	Batuk atau mengorok	0			
f)	Kedinginan di malam hari			2	
g)	Kepanasan di malam hari		1		
h)	Mimpi buruk		1		
i)	Terasa nyeri				3
j)	Alasan lain...				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur		1		
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari			2	
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi	Sangat baik	baik	kurang	Sangat kurang
9.	Pertanyaan reintervensi: bagaimana kualitas tidur anda sebelum yang lalu				✓
	Pertanyaan postintervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu				

Jumlah = 16

Keterangan Cara Skoring

Komponen:

1. Kualitas subjektif dilihat → Dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang ✓

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:
≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3 ✓

Pertanyaan nomor 5a:
Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3 ✓

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 - 2 = 1

Skor 3 - 4 = 2

Skor 5 - 6 = 3 ✓

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomor 4

> 7 jam = 0

6 - 7 jam = 1

5 - 6 jam = 2

< 5 jam = 3 ✓

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomor 1,3,4

Efisiensi tidur = $\frac{\text{Jumlah lama tidur (\#4)}}{\text{Lama ditempat tidur (kalkulasi \# 1\&3)}} \times 100\%$

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

- > 86% = 0
- 75 - 84% = 1
- 65 - 74% = 2
- < 65% = 3 ✓

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j
Nomor 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

- Tidak pernah = 0
- Sekali seminggu = 1
- 2 kali seminggu = 2 ✓
- > 3 kali seminggu = 3 ✓

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j dengan skor dibawah ini:

- Skor 0 = 0
- Skor 1 - 9 = 1
- Skor 10 - 18 = 2 ✓
- Skor 19 - 27 = 3

6. Menggunakan obat-obatan tidur → Pertanyaan nomor 6

- Tidak pernah = 0 ✓
- Sekali seminggu = 1 ✓
- 2 kali seminggu = 2
- > 3 kali seminggu = 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomor 7 dan 8

- Pertanyaan nomor 7:
Tidak pernah = 0
- Sekali seminggu = 1
- 2 kali seminggu = 2 ✓

> 3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2 ✓

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 - 2 = 1

Skor 3 - 4 = 2

Skor 5 - 6 = 3 ✓

Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Kualitas Tidur Baik (≤ 5)

Kualitas Tidur Buruk (6 - 21) ✓

KUALITAS TIDUR SESUDAH TERAPI TEKNIK RELAKSASI OTOT AUTOGENIK

Satelah.

KUESIONER KUALITAS TIDUR PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

1. Jam berapa biasanya mulai tidur? = 22 : 00
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? = 15 menit
3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi? = 06 : 00
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? = 7 jam 45 menit.

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah	1x semi minggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	0			
b)	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini		✓		
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi		✓		
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa	0			
e)	Batuk atau mengorok	0			
f)	Kedingian di malam hari	0			
g)	Kepanasan di malam hari	0			
h)	Mimpi buruk	0			
i)	Terasa nyeri		1		
j)	Alasan lain....	0			
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	0			
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari		1		
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	baik ✓	kurang	Sangat kurang
9.	Pertanyaan reintervensi: bagaimana kualitas tidur anda sebulan yang lalu		1		
	Pertanyaan postintervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu		1		

Jumlah = 4

Keterangan Cara Skoring

Komponen:

1. Kualitas subjektif dilihat → Dilihat dari pertanyaan nomor 9
 - 0 = sangat baik
 - 1 = baik ✓
 - 2 = kurang
 - 3 = sangat kurang
2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a
 - Pertanyaan nomor 2:
 - ≤ 15 menit = 0 ✓
 - 16-30 menit = 1
 - 31-60 menit = 2
 - > 60 menit = 3
 - Pertanyaan nomor 5a:
 - Tidak pernah = 0 ✓
 - Sekali seminggu = 1
 - 2 kali seminggu = 2
 - > 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

Skor 0	= 0 ✓
Skor 1 - 2	= 1
Skor 3 - 4	= 2
Skor 5 - 6	= 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomor 4
 - > 7 jam = 0 ✓
 - 6 - 7 jam = 1
 - 5 - 6 jam = 2
 - < 5 jam = 3
4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomor 1,3,4

Efisiensi tidur = jumlah lama tidur (#4) / Lama ditempat tidur (kalkulasi # 1&3) x 100%

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85% = 0 ✓

75 – 84% = 1

65 – 74% = 2

> 65% = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j
Nomor 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1 ✓

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 9 = 1 ✓

Skor 10 – 18 = 2

Skor 19 – 27 = 3

6. Menggunakan obat-obatan tidur → Pertanyaan nomor 6

Tidak pernah = 0 ✓

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomor 7 dan 8
Pertanyaan nomor 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1 ✓

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1 ✓

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 - 2 = 1 ✓

Skor 3 - 4 = 2

Skor 5 - 6 = 3

Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Kualitas Tidur Baik (≤ 5) ✓

Kualitas Tidur Buruk (6 - 21)

2. Ny. M.F

KUALITAS TIDUR SEBELUN TERAPI TEKNIK RELAKSASI OTOT AUTOGENIK

Selamat

**KUESIONER KUALITAS TIDUR
PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**

1. Jam berapa biasanya mulai tidur? = 00:00 (12 malam)
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? = 1 jam 30 menit - 2 jam
3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi? = 04:00
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? = 4 jam

5. Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah	1x semi minggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a) Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				3
b) Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				3
c) Terbangun untuk ke kamar mandi		1		
d) Tidak mampu bernafas dengan leluasa	0			
e) Batuk atau mengorok	0			
f) Kedinginan di malam hari	0		2	
g) Kepanasan di malam hari			2	
h) Mimpi buruk		1		
i) Terasa nyeri				3
j) Alasan lain....	0			
6. Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	0			
7. Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari		1		
8. Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi			2	
	Sangat baik	baik	kurang	Sangat kurang
9. Pertanyaan reintervensi: bagaimana kualitas tidur anda sebulan yang lalu				✓
Pertanyaan postintervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu				

- Jumlah = 18.

Keterangan Cara Skoring

Komponen:

1. Kualitas subjektif dilihat → Dilihat dari pertanyaan nomor 9.
 - 0 = sangat baik
 - 1 = baik
 - 2 = kurang
 - 3 = sangat kurang ✓
2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a.
Pertanyaan nomor 2:
 - ≤ 15 menit = 0
 - 16-30 menit = 1
 - 31-60 menit = 2
 - > 60 menit = 3 ✓
Pertanyaan nomor 5a:
 - Tidak pernah = 0
 - Sekali seminggu = 1
 - 2 kali seminggu = 2
 - > 3 kali seminggu = 3 ✓

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

 - Skor 0 = 0
 - Skor 1 - 2 = 1
 - Skor 3 - 4 = 2
 - Skor 5 - 6 = 3 ✓
3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomor 4.
 - > 7 jam = 0
 - 6 - 7 jam = 1
 - 5 - 6 jam = 2
 - < 5 jam = 3 ✓
4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomor 1,3,4

Efisiensi tidur = $\frac{\text{jumlah lama tidur (\#4)}}{\text{Lama ditempat tidur (kalikulasi \# 1\&3)}} \times 100\%$

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85%	= 0
75 - 84%	= 1
65 - 74%	= 2
> 65%	= 3 ✓

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j
Nomor 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2 ✓
> 3 kali seminggu	= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0	= 0
Skor 1 - 9	= 1
Skor 10 - 18	= 2 ✓
Skor 19 - 27	= 3

6. Menggunakan obat-obatan tidur → Pertanyaan nomor 6

Tidak pernah	= 0 ✓
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomor 7 dan 8
Pertanyaan nomor 7:

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2 ✓

> 3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2 ✓

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 - 2 = 1

Skor 3 - 4 = 2 ✓

Skor 5 - 6 = 3

Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Kualitas Tidur Baik (≤ 5)

Kualitas Tidur Buruk (6 - 21) ✓

KUALITAS TIDUR SESUDAH TERAPI TEKNIK RELAKSASI OTOT AUTOGENIK

Safalah

KUESIONER KUALITAS TIDUR
PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

1. Jam berapa biasanya mulai tidur? = 22:00
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? = 30 menit
3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi? = 06:00
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? = 8 jam

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah	1x semi minggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		1		
b)	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini	0	1		
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi	0			
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa	0			
e)	Batuk atau mengorok	0			
f)	Kedinginan di malam hari	0			
g)	Kepanasan di malam hari	0			
h)	Mimpi buruk	0			
i)	Terasa nyeri		1		
j)	Alasan lain....		0		
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur	0			
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari		1		
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	baik	kurang	Sangat kurang
9.	Pertanyaan reintervensi: bagaimana kualitas tidur anda sebelum yang lalu		✓		
	Pertanyaan postintervensi: bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu		✓		

Jumlah = 5

Keterangan Cara Skoring

Komponen:

1. Kualitas subjektif dilihat → Dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 = sangat baik

1 = baik ✓

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1 ✓

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1 ✓

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 - 2 = 1 ✓

Skor 3 - 4 = 2

Skor 5 - 6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomor 4

> 7 jam = 0 ✓

6 - 7 jam = 1

5 - 6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomor 1,3,4

Efisiensi tidur = $\frac{\text{jumlah lama tidur (\#4)}}{\text{Lama ditempat tidur (kalkulasi \# 1\&3)}} \times 100\%$

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85%	= 0 ✓
75 – 84%	= 1
65 – 74%	= 2
< 65%	= 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah	= 0 ✓
Sekali seminggu	= 1 ✓
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0	= 0 ✓
Skor 1 - 9	= 1 ✓
Skor 10 - 18	= 2
Skor 19 - 27	= 3

6. Menggunakan obat-obatan tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah	= 0 ✓
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1 ✓
2 kali seminggu	= 2

> 3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomor 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2 ✓

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 - 2 = 1

Skor 3 - 4 = 2 ✓

Skor 5 - 6 = 3

Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Kualitas Tidur Baik (≤ 5) ✓

Kualitas Tidur Buruk (6 - 21)

Lampiran 9 Lembar Observasi

Nama	Hari/tanggal	Jam	Kualitas tidur	Tekanan darah sebelum teknik relaksasi otot autogenik	Tekanan darah setelah teknik relaksasi otot autogenik	Terapi teknik otot autogenik	
						P	M
Ny. N.N	Senin, 16 Juni 2025	10.30 WITA	Buruk	145/90 mmHg	140/90 mmHg	✓	
	Kamis, 20 Juni 2025	10.30 WITA		140/90 mmHg	135/90 mmHg		✓
	Sabtu, 21 Juni 2025	10.30 WITA	Baik	130/100 mmHg	130/90 mmHg		✓
Ny. M.F	Senin, 16 Juni 2025	15.00 WITA	Buruk	150/90 mmHg	145/90 mmHg	✓	
	Kamis, 20 Juni 2025	15.00 WITA		145/90 mmHg	140/85 mmHg		✓
	Sabtu, 21 Juni 2025	15.00 WITA	Baik	135/90 mmHg	130/90 mmHg		✓

Keterangan :

M : Pasien melakukan secara mandiri

P : Pasien melakukan bersama petugas

Lampiran 10 Dokumentasi

1. Ny N.N

HARI KE 1



69



HARI KE 2



HARI KE 3



2. Ny M.F

HARI KE 1



HARI KE 2



HARI KE 3



Lampiran 11 Surat Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA**

Jalan S. K. Lerik, Kelapa Lima, Kupang, NTT, Kode Pos : 85228

Laman: www.dinkes.kupang.go.id

Email: dinas.kes.kupang@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR : B- 157/Dinkes.400.7.22.2/III/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I G.A. Ngurah Suamawa, SKM., M.Kes
NIP : 19691227 199303 1 007
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Plt. Sekretaris Dinas Kesehatan Kota Kupang

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Aryya Bayunata Zacharias
NIM : PO.5303201220808
Jurusan/Prodi : Keperawatan / D III – Keperawatan
Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Waktu Penelitian : 10 Juni s/d 21 Juni 2025

Telah selesai melakukan kegiatan penelitian pada Dinas Kesehatan Kota Kupang UPTD. Puskesmas Sikumana untuk memperoleh data dan informasi penelitian dengan judul :

"PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT AUTOGENIK UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SIKUMANA"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 07 Agustus 2025
Pih. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG

I G.A. Ngurah Suamawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP 19691227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang;
2. Yang Bersangkutan

Paraf Hierarki	
Kasubbag Umum dan Kepegawain	
Administrator Kesehatan Ahli Pertama	

Lampiran 12 Surat Cek Plagiat

	Kementerian Kesehatan Poltekkes Kupang Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo, Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111 (0380) 8800256 https://poltekkeskupang.ac.id
PERPUSTAKAAN TERPADU	
https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/ ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com	
SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI	
Dengan ini menerangkan bahwa	
Nama	: Arryya Bayunata Zacharias
Nomor Induk Mahasiswa	: PO5303201220808
Dosen Pembimbing	: Roswita Rambu Roku S.Kep.,Ns.,MSN
Penguji	: Fitri Handayani S.Kep.,Ns.,MPH
Jurusan	: D-III Keperawatan
Judul Karya Ilmiah	: “ Penerapan Teknik Relaksasi Otot Autogenik Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Kepada Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Sikumana”
Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 25,75% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Kupang, 3 September 2025 Admin Strike Plagiarism  Murry Jermias Kale SST NIP. 198507042010121002	