

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**

## Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

### SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Avenita Aveliana Ukat

NIM : PO5303209211429

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan bermaksud melakukan penelitian dengan judul, “**Pengaruh Penguatan *Self Efficacy* Berbasis Budaya Terhadap Manajemen Perawatan Diri Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Esensial Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang** “. Saya berjanji bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian kepada saudara/i serta lingkungan saudara. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self efficacy*, manajemen perawatan diri, dan tekanan darah sebelum di berikan intervensi dan mengetahui *self efficacy*, manajemen perawatan diri, dan tekanan sesudah di berikan intervensi, jika bapak/ibu, saudara/i bersedia menjadi responden pada penelitian ini, maka saya lampirkan lembar persetujuan untuk saudara tandatangani sebagai bentuk kesediaan yang sah sebagai responden pada penelitian saya ini. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Avenita Aveliana Ukat

PO5303209211429

## Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pendidikan :

Pekerjaan :

No. Hp :

Setelah di berikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan adanya jaminan kerahasiaan, maka : Saya bersedia  Saya tidak bersedia

Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul “ **Pengaruh Penguatan *Self Efficacy* Berbasis Budaya Terhadap Manajemen Perawatan Diri Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Esensial Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang**”.

Surat persetujuan ini Saya tandatangi tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya berharap hasil penelitian dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah di lakukan terapi. Dengan mendatangi surat persetujuan ini, Saya menyatakan kesediaan/ ketidaksediaan Saya menjadi responden dalam penelitian ini.

Peneliti

Kupang, 2025

Partisipan

Avenita Aveliana Ukat

\_\_\_\_\_

Lampiran 3. Lembar ACC Judul

 **Kemenkes**

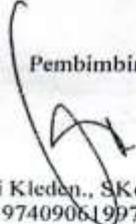
Kementerian Kesehatan  
Jalan Piere J. Tallo, Liliba, Oebobo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0380) 8800256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

---

**PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI**

Nama : Avenita Aveliana Ukat  
Nim : PC05303209211429  
Prodi : D4 Keperawatan  
Judul : *Pengaruh penguatan Self Efikasi Diri Terhadap Kepatuhan pasien Hipertensi Terhadap program pengobatan*

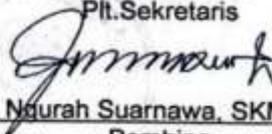
Mengajukan judul penelitian yang sudah disetujui pembimbing 1 dan 2

Pembimbing I	Pembimbing II
	
Dr. Aemilianus Mau., S.Kep.,Ns.M.Kep. 19725271998031001	Simon Sani Kleden., S.Kep., Ns., MKes 197409061997031000

Telah dikoreksi dan disetujui oleh

Koordinator Skripsi	Ketua Prodi
	
Dr. Aemilianus Mau., S.Kep.,Ns.M.Kep. 19725271998031001	Ns Yoani M.B Aty,S.Kep.M.Kep 197908052001122001

Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

	<p><b>PEMERINTAH KOTA KUPANG</b> <b>DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG</b> JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228 Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: <a href="mailto:info@kotakupang.go.id">info@kotakupang.go.id</a> KUPANG</p>				
<p><b>SURAT IZIN</b> NOMOR : B-116/Dinkes.400.7.22.2/II/2025 TENTANG IZIN PENGAMBILAN DATA</p>					
Dasar	: Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor : PP.08.02/F.XXX.20/0158/2025 Februari 2025 Hal : Permohonan Izin pengambilan Data Awal, maka dengan ini :				
<p><b>MEMBERI IZIN</b></p>					
Kepada	:				
Nama	: Avenita Aveliana Ukat				
NIM	: PO 5303209211429				
Jurusan/Prodi	: Keperawatan				
Instansi/Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang				
Judul Penelitian	: Pengaruh Self Efficacy Diri terhadap Kepatuhan Pasien Hipertensi Esensial dalam Program Pengobatan di Puskesmas Pasir Panjang di Kota Kupang				
Waktu	: Februari 2025				
Lokasi	: UPTD. Puskesmas Pasir Panjang				
Demikian Izin pengambilan data ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.					
<p>Kupang, 10 Februari 2025 an. <b>KEPALA DINAS KESEHATAN</b> <b>KOTA KUPANG</b> Ptt. Sekretaris</p>  <p><u>I.G.A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes.</u> Pembina NIP. 19691227 199303 1 007</p>					
<p><b>Tembusan</b> : disampaikan dengan hormat kepada :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kepala UPTD. Puskesmas Pasir Panjang di Tempat;</li><li>2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat</li></ol>					
<table border="1"><tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Paraf Hierarki</td></tr><tr><td>Kasubag Umum dan Kepegawaian</td><td style="text-align: center;"></td></tr></table>		Paraf Hierarki		Kasubag Umum dan Kepegawaian	
Paraf Hierarki					
Kasubag Umum dan Kepegawaian					

## Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur Penguatan *Self Efficacy* Berbasis Budaya

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PENGUATAN *SELF EFFICACY* BERBASIS BUDAYA



<b>Pengertian</b>	Suatu pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan keyakinan diri individu dalam kemampuan mereka untuk mengelola hipertensi melalui metode dan strategi yang sesuai dengan nilai-nilai, tradisi, dan kebiasaan budaya.
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan Keyakinan Pasien terhadap Kemampuan Diri yang sudah dimiliki oleh pasien</li> <li>2. Menyesuaikan Perawatan dengan Konteks Budaya Pasien</li> <li>3. Meningkatkan Kepatuhan Terhadap Perawatan</li> </ol>
<b>Kebijakan</b>	Dilakukan pada pasien dengan penyakit yang sulit disembuhkan seperti hipertensi
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Persiapan Perawat:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Lakukan pengecekan program terapi pasien</li> <li>b) Cuci tangan</li> </ol> </li> <li><b>2. Persiapan Pasien:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Pastikan identitas pasien sudah benar</li> <li>b) Jelaskan pada pasien tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, diberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan pasien</li> <li>c) Pastikan pasien pada posisi yang nyaman</li> <li>d) Jaga privasi pasien</li> </ol> </li> <li><b>3. Pelaksanaan:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempersilakan Pasien Senyaman Mungkin (Membangun Kepercayaan)</li> <li>2. Mengidentifikasi dan Mendorong Pengalaman Keberhasilan yang Pernah Diraih (ajak pasien untuk menceritakan pengalaman sukses mereka dalam mengelola kesehatan, misalnya keberhasilan dalam mengubah kebiasaan makan, berolahraga, atau mengelola stres)</li> <li>3. Edukasi berbasis budaya kupang (Memberikan edukasi kepada responden tentang self efficacy dan manajemen perawatan diri hipertensi dengan bahasa lokal)</li> <li>4. Teknik relaksasi dan budaya (Ajarkan kepada pasien teknik relaksasi napas dalam dan praktik budaya seperti doa yang membantu mengelola stres)</li> <li>5. Pengobatan dalam konteks budaya (Jelaskan pentingnya pengobatan hipertensi dengan bahasa sederhana, hormati pengobatan tradisional)</li> <li>6. Motivasi (Berikan dukungan positif, motivasi pasien untuk konsisten dalam perawatan diri. Ingatkan komitmen bersama dan beri penghargaan simbol budaya.)</li> <li>7. Berpamitan dengan dukungan positif dan motivasi untuk melanjutkan perawatan</li> </ol> </li> </ol>

## Lampiran 6. Kueisoner Penelitian

### LEMBAR KUESIONER

#### Perilaku Manajemen Perawatan Hipertensi

#### *Hypertension Self Management Behavior Questionnaire (HSMBQ)*

Kuesioner ini bertujuan untuk menilai seberapa sering anda melakukan aktifitas untuk mengontrol hipertensi dalam beberapa bulan terakhir. Tidak ada jawaban benar atau salah. Karenanya, jawablah secara jujur pada masing-masing pernyataan untuk menggambarkan perilaku Anda yang sebenarnya dengan memberikan tanda silang (x) pada kolom yang sesuai.

Gunakan 4 pilihan jawaban sbb:

1= Tidak pernah (Saya tidak pernah melakukan perilaku ini)

2= Jarang (Saya jarang melakukan perilaku ini)

3= Kadang-kadang (Saya kadang-kadang melakukan perilaku ini)

4= Selalu (Saya selalu melakukan perilaku ini)

N/A= Tidak dilakukan (Perilaku ini tidak saya lakukan dalam hidup saya)

NO	Pertanyaan	1	2	3	4	N/A
<i>Integrasi diri</i>						
1.	Saya mempertimbangkan porsi dan pilihan makanan ketika saya makan.					
2.	Saya makan buah, sayur, gandum, dan kacang-kacangan lebih banyak dari yang saya makan saat saya tidak mengalami hipertensi					
3.	Saya mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh (misalnya keju, minyak kelapa, daging kambing, dll) semenjak didiagnosa hipertensi.					
4.	Saya memikirkan tekanan darah saya saat memilih makanan.					
5.	Saya mencoba berhenti minum minuman beralkohol.					
6.	Saya mengurangi jumlah makanan setiap kali saya makan untuk menurunkan berat badan.					
7.	Saya memilih makanan rendah garam.					
8.	Saya berolahraga untuk menurunkan berat badan (misalnya jalan, jogging / lari, atau bersepeda) sekitar 30-60 menit setiap hari.					
9.	Saya berpikir bahwa hipertensi adalah bagian dari hidup saya.					

10.	Saya melakukan rutinitas saya sesuai dengan hal-hal yang harus saya lakukan untuk mengontrol hipertensi saya (misalnya pekerjaan dan periksa ke dokter).					
11.	Saya berhenti merokok / saya mencoba berhenti merokok					
12.	Saya mencoba mengontrol emosi saya dengan mendengarkan musik, istirahat dan berbicara dengan keluarga atau teman saya.					
13.	Saya tidak pernah menggunakan garam yang berlebih untuk membumbui makanan semenjak saya terkena hipertensi.					
NO	Pertanyaan	1	2	3	4	N/A
<b><i>Regulasi diri</i></b>						
14.	Saya mengetahui kenapa tekanan darah saya berubah.					
15.	Saya mengenali tanda dan gejala tekanan darah tinggi.					
16.	Saya mengontrol tanda dan gejala hipertensi dengan tepat.					
17.	Saya mengenali tanda dan gejala tekanan darah rendah.					
18.	Saya mengontrol tanda dan gejala hipotensi (tekanan darah rendah) dengan tepat.					
19.	Saya menentukan tujuan saya untuk mengontrol tekanan darah.					
20.	Saya membuat rencana tindakan untuk mencapai tujuan saya mengontrol tekanan darah.					
21.	Saya membandingkan tekanan darah saya saat ini dengan tekanan darah yang saya targetkan (inginkan).					
22.	Saya mengontrol keadaan yang mungkin dapat meningkatkan tekanan darah saya.					
NO	Pertanyaan	1	2	3	4	N/A
<b><i>Interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya</i></b>						
23.	Saya mendiskusikan rencana pengobatan saya dengan dokter atau perawat.					
24.	Saya memberikan masukan pada dokter untuk mengubah rencana pengobatan jika saya tidak bisa menyesuaikan diri dengan rencana tersebut.					
25.	Saya bertanya pada dokter atau perawat ketika ada hal-hal yang tidak saya pahami.					
26.	Saya membantu dokter atau perawat mencari tahu kenapa tekanan darah saya tidak terkontrol dengan baik.					
27.	Saya mendiskusikan dengan dokter atau perawat saat tekanan darah saya terlalu tinggi atau rendah.					
28.	Saya bertanya pada dokter atau perawat darimana saya bisa belajar lebih jauh tentang hipertensi.					

29.	Saya meminta bantuan orang lain (misal teman, tetangga atau pasien lain) terkait hipertensi yang saya alami.					
30.	Saya meminta bantuan orang lain (misal teman, tetangga atau pasien lain) untuk membantu mengontrol tekanan darah saya.					
31.	Saya bertanya pada orang lain (misal teman, tetangga atau pasien lain) apa cara yang mereka gunakan untuk mengontrol tekanan darah tinggi.					
NO	Pertanyaan	1	2	3	4	N/A
<b><i>Pemantauan tekanan darah</i></b>						
32.	Saya pergi ke dokter untuk mengecek tekanan darah saya saat merasakan tanda dan gejala tekanan darah tinggi.					
33.	Saya pergi ke dokter untuk mengetahui tekanan darah saya saat saya merasa sakit.					
34.	Saya pergi ke dokter untuk mengecek tekanan darah saya saat merasakan tanda dan gejala tekanan darah rendah.					
35.	Saya mengecek tekanan darah saya secara teratur untuk membantu saya membuat keputusan manajemen diri.					
NO	Pertanyaan	1	2	3	4	N/A
<b><i>Kepatuhan terhadap aturan yang diajarkan</i></b>						
36.	Saya sangat ketat dalam minum obat anti-hipertensi.					
37.	Saya minum obat anti-hipertensi sesuai dengan dosis yang diberikan dokter.					
38.	Saya minum obat anti-hipertensi dalam waktu yang benar.					
39.	Saya periksa ke dokter sesuai dengan waktu yang dijadwalkan.					
40.	Saya mengikuti saran dokter atau perawat dalam mengontrol tekanan darah saya.					

Sumber : (Beno et al., 2022)

Keterangan Nilai

- 4 : Selalu  
3 : Kadang-Kadang  
2 : Jarang  
1 : Tidak Pernah

Skor Penilaian

Dengan Skor:

1. Kurang = 40– 80
2. Cukup = 81–120
3. Baik = 121-160

## Lampiran 7. SOP Penggunaan Spymomanometer manual (Aneroid)



### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PENGUNAAN *SPYGMOMANOMETER* MANUAL

<b>PENGERTIAN</b>	Tensimeter aneroid adalah alat yang dipakai yang dipakai untuk mengukur tekanan darah pasien yang hasil pengukurannya ditunjukkan oleh jarum. PPA (Profesional Pemberi Asuhan) yang dapat yang dapat melakukan pengoperasi melakukan pengoperasian tensimeter aneroid
<b>TUJUAN</b>	Sebagai acuan penerapan langkah-langkah dalam tindakan pengoperasian dan pemeliharaan tensimeter aneroid
<b>KEBIJAKAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelayanan kesehatan dilakukan secara kompr ara komprehensif dan holistik mulai dari promosi kesehatan, preventif, kuratif mulai dari promosi kesehatan, preventif, kuratif dan rehabilitatif, dan rehabilitatif.</li> <li>2. Pelayanan harus selalu berorientasi pada peningkatan mutu dan keselamatan pasien</li> </ol>
<b>PROSEDUR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siapkan tensimeter dan stetoskop, gunakan stetoskop bila anda pertama kali mencobanya untuk memudahkan anda mendengarkan denyut nadi.</li> <li>2. Kemudian pasanglah manset di lengan kiri anda dengan benar sesuai dengan petunjuk yang biasanya tertera luar manset</li> <li>3. Kenakan stetoskop dan tempelkan kepala stetoskop di lengan dan tepat di atas lekukan siku bagian dalam. Selipkan pada manset agar tidak lepas.</li> <li>4. Pegang bola tensi dengan menggunakan tangan kanan dan pastikan katup dalam posisi tertutup.</li> <li>5. Sambil perhatikan jarum pemunjuk tekanan, pompa manset hingga jarum menunjukkan angka 180 mmHg</li> <li>6. Jika sudah, berhenti sebentar dan kemudian lepaskan tekanan manset perlahan dan konstan. Perhatikan jarum penunjuk tekanan</li> <li>7. Perhatikan baik-baik, saat anda mendengar suara denyut nadi yang keras jarum menunjukkan angka berapa? Itulah tekanan Sistolik</li> <li>8. Perhatikan terus, dimana suara tersebut akan hi anda mendengar seperti desiran angin. Itul Diastolik.</li> </ol>

## Lampiran 8. Media Buku Saku



Lampiran 9. Kartu-Kartu Motivasi

Minum Obat



"Ingat minum obat tepat waktu, itu tanda ko jaga diri. Ko sehat, ko kuat, keluarga pun ikut senang."

Semangat hidup



"Hidup ini sayang, jang biarkan sakit atur ketong pung hidup. Ketong yang harus atur sakit, bukan sakit atur ketong."

Makan Sehat



"Makan sayur deng buah, kurangi garam banyak. Biar darah turun, badan pun rasa enteng."

Ohlaraga



"Jalan kaki tiap pagi deng sore, jang malas. Biar pelan-pelan, asal badan bergerak, darah pun lancar."

Pantang Putus Asa



"Beta percaya diri" Jang pernah putus asa. Lu mampu lawan hipertensi kalau lu rajin jaga diri."

Keluarga



"Ingat, keluarga butuh kita. Jaga kesehatan, biar bisa tinggal lamadengen basodara dong"

Kenyakinan Diri



"Lu bisa! Jang takut. Lu punya semangat dan doa bisa bikin darah turun."

Afirmasi



Beta bahagia dan mencintai diri sendiri.

## Lampiran 10 Surat Kelayakan Etik

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

No.LB.02.03/1/0228/2025

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

Peneliti utama : Avenita Aveliana Ukat  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan  
Keperawatan Program Studi Sarjana  
Terapan Keperawatan

*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Penguatan Self Efficacy Berbasis Budaya Terhadap Manajemen Perawatan Diri Dan Tekanan Darah  
Pasien Hipertensi Esensial Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang"**

*"The Effect of Culture-Based Self-Efficacy Strengthening on Self-Care Management and Blood Pressure of Essential  
Hypertension Patients at Pasir Panjang Health Center Kupang City"*

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 12 Juli 2025 sampai dengan tanggal 12 Juli 2026.

*This declaration of ethics applies during the period July 12, 2025 until July 12, 2026.*

July 12, 2025  
Chairperson,



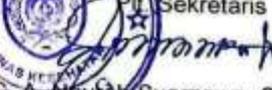
Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

00210/EE/2025/0009215371



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian

	<p><b>PEMERINTAH KOTA KUPANG</b> <b>DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG</b> JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228 Website: <a href="http://www.dinkes-kotakupang.web.id">www.dinkes-kotakupang.web.id</a>, Email: <a href="mailto:dinkesktkupang46@gmail.com">dinkesktkupang46@gmail.com</a> KUPANG</p>				
<p><b>SURAT IZIN</b> NOMOR : B-762/Dinkes.400.7.22.2VI/2025 TENTANG IZIN PENELITIAN</p>					
Dasar	: Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX/0749/2025 tanggal 19 Juni 2025 Hal : Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini :				
<p><b>MEMBERI IZIN</b></p>					
Kepada	:				
Nama	: Avenita Aveliana Ukat				
NIM	: PO5303209211429				
Jurusan/Prodi	: Keperawatan / PNN Tahap Akademik				
Instansi/Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang				
Judul Penelitian	: "Pengaruh Penguatan Self Efficacy Berbasis Budaya Terhadap Manajemen Perawatan Diri Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Esensial Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang"				
Waktu	: Juni - Juli 2025				
Lokasi	: UPTD. Puskesmas Pasir Panjang				
<p>Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>					
<p>Kupang, 20 Juni 2025 Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang Pdt Sekretaris  I.G.A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes. Pembina NIP. 19691227 199303 1 007</p>					
<p><b>Tembusan</b> : disampaikan dengan hormat kepada :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kepala UPTD. Puskesmas Pasir Panjang di Tempat.</li><li>2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.</li></ol>					
<table border="1"><tr><td colspan="2" style="text-align: center;">Paraf Hierarki</td></tr><tr><td style="width: 80%;">Kasubag Umum dan Kepegawaian</td><td style="width: 20%; text-align: center;"></td></tr></table>		Paraf Hierarki		Kasubag Umum dan Kepegawaian	
Paraf Hierarki					
Kasubag Umum dan Kepegawaian					

Lampiran 12.Surat Selesai Penelitian

	<p><b>PEMERINTAH KOTA KUPANG</b> <b>DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG</b> <b>UPTD PUSKESMAS PASIR PANJANG</b> Jl. Maumere, Kel. Nefonaek, Kupang – NTT , Kode Pos 85229 Telp ( 0380 ) – 827740. Hp: 082213350807 Website : <a href="http://puskppj.dinkes-kotakupang.web.id">puskppj.dinkes-kotakupang.web.id</a>, Email : <a href="mailto:puskesmas.paspan@kupangkota.go.id">puskesmas.paspan@kupangkota.go.id</a></p>			
<p><b>SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN</b> Nomor : B- 197/PUSK.PPJ. 400.7.22.1/VII/2025</p>				
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini :</p>				
Nama	:	<b>dr. Eka Muftiana Rahmawati</b>		
NIP	:	19881115 201502 2 002		
Jabatan	:	Kepala UPTD Puskesmas Pasir Panjang – Kupang		
<p><u>Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :</u></p>				
Nama	:	<b>Avenita Aveliana Ukat</b>		
NIM	:	PO503209211429		
Pekerjaan	:	Mahasiswa		
Jurusan/Prodi	:	Keperawatan / PPN Tahap Akademik		
Universitas/PT	:	Poltekkes Kemenkes Kupang		
<p>Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan Penelitian Pada tanggal 25 Juni 2025 sampai dengan 08 Juli 2025 dengan judul "<b>Pengaruh Penguatan Self Efficacy Berbasis Budaya Terhadap Manajemen Perawatan Diri dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Esensial di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang</b>".</p>				
<p>Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>				
<p>Kupang, 09 Juli 2025 Kepala UPTD Puskesmas Pasir Panjang</p>				
  <b>dr. Eka Muftiana Rahmawati</b> Penata/ Ilc NIP. 19881115 201502 2 002				
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="text-align: center;">Paraf Hierarki</td></tr><tr><td>Penanggung Jawab Penatausahaan Administrasi</td></tr></table>			Paraf Hierarki	Penanggung Jawab Penatausahaan Administrasi
Paraf Hierarki				
Penanggung Jawab Penatausahaan Administrasi				

### Lampiran 13. Uji Normalitas Data

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test manajemen perawatan diri	.321	35	.000	.705	35	.000
Post test manajemen perawatan diri	.087	35	.000*	.955	35	.002
Pre test tekanan darah sistolik	.176	35	.008	.907	35	.000
Post test tekanan darah sistolik	.325	35	.000	.732	35	.001
Pre test tekanan darah diastolik	.327	35	.000	.719	35	.000
Post test tekanan darah diastolik	.314	35	.000	.737	35	.001

\*. This is a lower bound of the true significance.

#### a. Lilliefors Significance Correction

#### Statistics

	Pre test manajemen perawatan diri	Post test manajemen perawatan diri	Pre test tekanan darah sistolik	Post test tekanan darah sistolik	Pre test tekanan darah diastolik	Post test tekanan darah diastolik
N Valid	35	35	35	35	35	35
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	91.23	109.86	156.26	132.46	85.06	81.06
Median	81.00	111.00	150.00	130.00	90.00	80.00
Std. Deviation	26.721	24.635	18.982	11.848	6.526	7.079
Minimum	66	71	120	120	70	70
Maximum	147	155	210	180	90	90

## Lampiran 14. Hasil Tabulasi Frekuensi

### Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 36-45 Tahun	6	17.1	17.1	17.1
46-55 Tahun	10	28.6	28.6	45.7
56-65 Tahun	19	54.3	54.3	100.0
Total	35	100.0	100.0	

### Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	15	42.9	42.9	42.9
Perempuan	20	57.1	57.1	100.0
Total	35	100.0	100.0	

### Pendidikan Terakhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	5	14.3	14.3	14.3
SMP	11	31.4	31.4	45.7
SMA	14	40.0	40.0	85.7
Perguruan Tinggi	5	14.3	14.3	100.0
Total	35	100.0	100.0	

### Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid PNS	5	14.3	14.3	14.3
Wiraswasta	5	14.3	14.3	28.6
Swasta	13	37.1	37.1	65.7
Ibu Rumah Tangga	12	34.3	34.3	100.0
Total	35	100.0	100.0	

**Pre test manajemen perawatan diri**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik 121-160	7	20.0	20.0	20.0
Cukup 81-120	11	31.4	31.4	51.4
Kurang 40-80	17	48.6	48.6	100.0
Total	35	100.0	100.0	

**Post test manajemen perawatan diri**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik 121-160	11	31.4	31.4	31.4
Cukup 81-120	18	51.4	51.4	82.9
Kurang 40-80	6	17.1	17.1	100.0
Total	35	100.0	100.0	

**Pre test tekanan darah sistolik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Hipertensi Ringan 140-159 MmHg	8	22.9	22.9	22.9
Hipertensi Sedang 160-179 MmHg	17	48.6	48.6	71.4
Hipertensi Berat >180 MmHg	10	28.6	28.6	100.0
Total	35	100.0	100.0	

**Post test tekanan darah sistolik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal <120 MmHg	7	20.0	20.0	20.0
Prahipertensi 120-139 MmHg	22	62.9	62.9	82.9
Hipertensi Ringan 140-159 MmHg	5	14.3	14.3	97.1
Hipertensi Sedang 160-179 MmHg	1	2.9	2.9	100.0
Total	35	100.0	100.0	

**Pre test tekanan darah diastolik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Hipertensi Ringan 90-99 MmHg	30	85.7	85.7	85.7
Hipertensi Sedang 100-109 MmHg	5	14.3	14.3	100.0
Total	35	100.0	100.0	

**Post test tekanan darah diastolik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal 80 MmHg	23	65.7	65.7	65.7
Prahipertensi 80-89 MmHg	3	8.6	8.6	74.3
Hipertensi Ringan 90-99 MmHg	9	25.7	25.7	100.0
Total	35	100.0	100.0	

## Wilcoxon Signed Ranks Test

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test manajemen perawatan diri - Pre test manajemen perawatan diri	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	19.30	96.50
	Positive Ranks	27 <sup>b</sup>	15.98	431.50
	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	35		
Post test tekanan darah sistolik - Pre test tekanan darah sistolik	Negative Ranks	35 <sup>d</sup>	18.00	630.00
	Positive Ranks	0 <sup>e</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	35		
Post test tekanan darah diastolik - Pre test tekanan darah diastolik	Negative Ranks	24 <sup>g</sup>	12.50	300.00
	Positive Ranks	0 <sup>h</sup>	.00	.00
	Ties	11 <sup>i</sup>		
	Total	35		

- a. Post test manajemen perawatan diri < Pre test manajemen perawatan diri
- b. Post test manajemen perawatan diri > Pre test manajemen perawatan diri
- c. Post test manajemen perawatan diri = Pre test manajemen perawatan diri
- d. Post test tekanan darah sistolik < Pre test tekanan darah sistolik
- e. Post test tekanan darah sistolik > Pre test tekanan darah sistolik
- f. Post test tekanan darah sistolik = Pre test tekanan darah sistolik
- g. Post test tekanan darah diastolik < Pre test tekanan darah diastolik
- h. Post test tekanan darah diastolik > Pre test tekanan darah diastolik
- i. Post test tekanan darah diastolik = Pre test tekanan darah diastolik

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post test manajemen perawatan diri - Pre test manajemen perawatan diri	Post test tekanan darah sistolik - Pre test tekanan darah sistolik	Post test tekanan darah diastolik - Pre test tekanan darah diastolik
Z	-3.133 <sup>b</sup>	-5.177 <sup>c</sup>	-4.325 <sup>c</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000

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

# Lampiran 15. Lembar Konsultasi



**Kementerian Kesehatan**  
 Poltekkes Kupang  
 Jalan Prof. A. Tallo, Lila, Omboko  
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
 Telp. (0885) 8800256  
 https://poltekkeskupang.ac.id

## LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Avenita Aveliana Ukat  
 NIM : PO5303209211429  
 Nama Pembimbing I : Dr. Aemilianus Mau, S. Kep., Ns., M. Kep

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	Feb, 03/07/25	- Konsultasi hasil penelitian bab iv dan bab v - konsultasi data masalah	
2.	Kamis, 10/07/25	- Konsultasi hasil revisi bab iv dan bab v - Tambahkan gambaran umum lokasi penelitian dan landasan program kejurangan apa saja. - Perbaiki data pada spss	
3.	Jumat, 11/07/25	- konsultasi revisi bab iv dan bab v - konsultasi perbaikan pembahasan	
4.	Senin, 14/07/25	- konsultasi perbaikan pembahasan - Tambahkan kelengkapan penelitian	
5.	Jumat 18/07/25	- konsultasi penambahaan tabel pembahasan - konsultasi penambahaan manajemen penelitian diri dan tetapan darah.	

6.	Senin 21/07/25	- konsultasi perbaikan abstract - konsultasi perbaikan pembahasan - konsultasi perbaikan saran	
7	Senin, 21/07/25	- A.c	

Mengetahui  
 Ketua Program Studi  
 Sarjana Terapan Keperawatan

Yoani M. V. B. Atz, S.kep., Ns., M. Kep  
 NIP. 197908052001122001

Pembimbing I

Dr. Aemilianus Mau, S. Kep., Ns., M. Kep  
 NIP. 197205271998031001

**LEMBAR KONSULTASI  
 BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA**

Nama Mahasiswa : Avenita Aveliana Ukat  
 Nim : POS303209211429  
 Nama Pembimbing I : Simon Sani Kleden, S.Kep., Ns., M.Kes

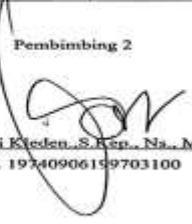
No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Panah Pembimbing
1.	Kamis, 07/07/25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultasi hasil penelitian bab iv dan bab v</li> <li>- konsultasi data mentahan excel</li> <li>- konsultasi tabulasi data.</li> </ul>	
2.	Jumat, 01/07/25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultasi perbaikan pembahasan manajemen perawatan diri dan tekanan darah</li> <li>- konsultasi perbaikan pembahasan karakteristik responden.</li> </ul>	

3.	Sabtu 15/07/25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultasi perbaikan sub bab pembahasan karakteristik responden dan manajemen perawatan diri</li> <li>- konsultasi perbaikan abstract</li> <li>- konsultasi perbaikan bab v</li> <li>- konsultasi perbaikan pembahasan tekanan darah</li> </ul>	
4.	Jumat 18/07/25	* Acc	

Mengetahui  
 Ketua Program Studi  
 Sarjana Terapan Keperawatan

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

Pembimbing 2

  
 Simon Sani Kleden, S.Kep., Ns., M.Kes  
 NIP. 19740906199703100

## Lampiran 16. Hasil Uji Turnitin

Parafrase Avenita Ukat.docx			
ORIGINALITY REPORT			
<b>27</b> %	<b>25</b> %	<b>9</b> %	<b>14</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
<b>1</b>	<a href="http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a> Internet Source		1 %
<b>2</b>	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source		1 %
<b>3</b>	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper		1 %
<b>4</b>	<a href="http://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source		1 %
<b>5</b>	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source		1 %
<b>6</b>	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source		1 %
<b>7</b>	<a href="http://repository.stikeselisabethmedan.ac.id">repository.stikeselisabethmedan.ac.id</a> Internet Source		1 %
<b>8</b>	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source		1 %
<b>9</b>	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source		1 %
<b>10</b>	<a href="http://eprints.stikesbanyuwangi.ac.id">eprints.stikesbanyuwangi.ac.id</a> Internet Source		1 %
<b>11</b>	<a href="http://repositori.usu.ac.id">repositori.usu.ac.id</a> Internet Source		1 %
<b>12</b>	<a href="http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id">repository.stikesdrsoebandi.ac.id</a> Internet Source		<1 %
<b>13</b>	<a href="http://nusantarahasanajournal.com">nusantarahasanajournal.com</a> Internet Source		

## Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian

### I. Dokumentasi Pre intervensi



## II. Dokumentasi Post intervensi



## Lampiran 18. Surat Keterangan Bebas Plagiasi

 **Kemenkes**

**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Kupang

📍 Jalan Piet A. Tallo, 101a, Omboko,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
☎️ (0380) 8970256  
🌐 <https://poltekkeskupang.ac.id>

**PERPUSTAKAAN TERPADU**  
<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: [perpustakaanterpadu61@gmail.com](mailto:perpustakaanterpadu61@gmail.com)

---

**SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI**

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Avenita Aveliana Ukat

Nomor Induk Mahasiswa : PO5303209211429

Dosen Pembimbing : Dr. Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Dosen Penguji : Margareta Teli.,S.Kep.,Ns.,MSc.,Ph-PhD

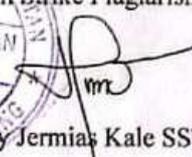
Jurusan : Program Studi PPN

Judul Karya Ilmiah : PENGARUH PENGUATAN *SELF EFFICACY*,  
BERBASIS BUDAYA TERHADAP MANAJEMEN PERAWATAN DIRI DAN TEKANAN  
DARAH PASIEN HIPERTENSI ESENSIAL DI PUSKESMAS PASIR PANJANG KOTA  
KUPANG

Proposal Skripsi yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan  
Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 27% Demikian surat keterangan  
ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 10 September 2025

Admin Strike Plagiarism

  
Murry Jermias Kale SST  
NIP. 19850704201012100

