KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

Nomor kode responden (diisi oleh peneliti)

Isilah atau berilah tanda ( √ ) pada kolom yang tersedia sesuai jawaban Bapak / Ibu.

1. Umur Bapak / Ibu saat ini : …… tahun, tanggal lahir : …./……./…….
2. Jenis kelamin

[ ] Laki-laki

[ ] Perempuan

1. Terakhir pendidikan Bapak / Ibu

[ ] Tidak sekolah

[ ] SD

[ ] SLTP

[ ] SLTA

[ ] Perguruan Tinggi

1. Pekerjaan Bapak / Ibu

[ ] Tidak Bekerja

[ ] PNS/TNI/Polri

[ ] Karyawan swasta/wiraswasta

[ ] Pedagang

[ ] Petani

1. Kakek, nenek atau orang tua Bapak/Ibu menderita tekanan darah tinggi

[ ] Ya

[ ] Tidak

1. Saudara kandung Bapak / Ibu menderita tekanan darah tinggi

[ ] Ya

[ ] Tidak

1. Bapak / Ibu mengkonsumsi rokok merokok

[ ] Ya , lamanya : …………. Jumlah/hari :………..bungkus.

[ ] Tidak

1. Bapak / Ibu mengkonsumsi alkohol

[ ] Ya

[ ] Tidak

1. Bapak / Ibu pernah mendapat latihan relaksasi otot progresif (latihan menegangkan dan merilekkan otot) dan slow deep breathing (latihan nafas dalam)

[ ] Ya

[ ] Tidak

1. Bapak/Ibu sejak kapan terdiagnosa Hipertensi

[ ] < 1 tahun

[ ] 1-3 tahun

[ ] > 3 tahun

**PEDOMAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH**

1. Persiapan pasien
2. Atur posisi responden pada posisi duduk.
3. Atur ruangan tenang dan nyaman
4. Jelaskan prosedur kepada klien
5. Sebelum pengukuran, responden istirahat minimal 10 menit dari aktifitas.
6. Posisi pengukuran dibagian lengan kiri.
7. Persiapan alat
8. Spigmomanometer raksa
9. Stetoskop
10. Pena
11. Lembar observasi tekanan darah
12. Pelaksanaan
13. Pemeriksa cuci tangan.
14. Posisikan beban lengan atas setinggi jantung (beri sokongan bila perlu) dengan telapak menghadap keatas.
15. Gulung lengan baju bagian atas lengan, palpasi arteri brakialis dan letakkan manset cm diatas nadi brakialis.
16. Dengan manset masih kempis, pasang dengan rata diatas sekeliling lengan atas.
17. Pastikan bahwa manometer diposisikan secara vertical sejajar mata, jarak pemeriksa tidak boleh lebih dari 1 meter.
18. Palpasi nadi radialis atau brakialis dengan ujung jari satu tangan sambil menggelembungkan manset dengan cepat sampai tekanan 30 mmHg diatas titik dimana denyut tidak teraba. Dengan perlahan kempiskan manset dan catat dimana titik dimana denyut nadi muncul. Kempiskan manset dan tunggu 30 detik.
19. Letakkan earpieces stetoskop di telinga dan pastikan bunyi jelas.
20. Ketahui lokasi arteri brakialis dan letakkan bel atau diafragma chestpiece diatasnya, tutup katub balon tekanan searah jarum jam sampai kencang.
21. Gembungkan manset 30 mmHg diatas tekanan sistolik yang dipalpasi, dengan perlahan lepaskan dan biarkan air raksa turun dengan kecepatan 2 sampai 3 mmHg perdetik.
22. Catat titik pada manometer saat bunyi jelas yang pertama terdengar ( sebagai tekanan sistolik )
23. Lanjutkan mengempiskan manset, catat titik dimana bunyi muffled atau dampened timbul. Lanjutkan mengempeskan manset, catat titik pada manometer sampai 2 mmHg terdekat dimana bunyi tersebut hilang (sebagai tekanan diastolik).
24. Kempeskan manset dengan cepat dan sempurna, buka manset dari lengan kecuali jika ada rencana untuk mengulang.
25. Bantu klien untuk kembali ke posisi yang nyaman dan tutup kembali lengan atas.
26. Beritahu hasil pemeriksaan kepada responden.
27. Pemeriksa cuci tangan.
28. Catat tekanan darah, tanggal, waktu pengukuran pada lembar observasi.

Sumber : Perry & Potter (2005), Timby (2009)

**Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS)**

**Kode :**

**Petunjuk Pengisian**

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/Saudara selama **sebulan terkhir**. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

0 : Tidak pernah.

1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali).

2 : Kadang-kadang (3-4 kali).

3 : Hampir sering (5-6 kali) .

4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali).

Selanjutnya, Bapak/Ibu diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara

**melingkari** pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapak/Ibu/Saudara selama **satu bulan terakhir**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | **PERNYATAAN** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu/Saudara marah karena sesuatu yang tidak terduga | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Bapak/ibu/Saudara merasakan tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam hidup | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu/Saudara merasa cemas dan stress | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu/Saudara merasa yakin akan kemampuan Bapak/Ibu/Saudara dalam mengatasi masalah pribadi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu/Saudara merasa kehilangan | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu/Saudara merasa tidak mampu mengatasi masalah yang sedang Bapak/Ibu/Saudara hadapi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu/Saudara merasa mampu untuk mengatasi masalah yang terjadi dalam hidup ini | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu/Saudara merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu/Saudara marah karena adanya masalah yang tidak dapat Bapak/Ibu/Saudara selesaikan | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Bapak/Ibu/Saudara merasakan kesulitan yang berlebihan sehingga membuat Bapak/Ibu/Saudara tidak mampu untuk mengatasi masalah yang ada | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Skor | |  |  |  |  |  |

Sumber : (Cohen, 1994)

**FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN**

**( *INFORMED CONSENT* )**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kode :

Umur :

Alamat :

Nomor kontak :

Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian “Efektifitas *progressive muscle* *relaxation* dengan zikirterhadap penurunan tekanan darah dan penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Gamping 2 Yogyakarta”.
2. Telah memahami tentang prosedur penelitian yang akan dilakukan, tujuan, manfaat serta dampak yang terjadi dari penelitian ini.
3. Telah diberi waktu untuk bertanya dan berdiskusi oleh peneliti.

Dengan pertimbangan diatas, tanpa ada paksaan dari siapa dan pihak manapun, saya memutuskan **bersedia / tidak bersedia** berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian

yang dilakukan oleh :

Nama peneliti : Niken Setyaningrum

Alamat : Ngabean 02/21 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292

Nomor Hp : 085292917222

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,....................2016

Yang membuat pernyataan

(......................................)

HASIL OUTPUT SPSS

1. DATA RESPONDEN

****

****

****

****

****

****

****

****

1. TEKANAN DARAH SISTOLE DAN DIASTOLE

Tekanan darah diastole kelompok intervensi

****

****

Tekanan darah sistole kelompok intervensi

****

****

Tekanan darah diastole kelompok kontrol

****

****

Tekanan darah sistole kelompok kontrol

****

****

1. TINGKAT STRES

Kelompok kontrol

****

****

Kelompok Intervensi

****

****

1. UJI BEDA

Tekanan Darah Sistol

****

Tekanan Darah Diastol

****

****

Tingkat Stres

****

****