

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2), 1–10.
- Aji, P. T., Rizkasari, E., & Pujiyanto, P. (2022). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 69–75.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anbiya, I. N., Suryani, R. L., & Yudono, D. T. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia Dengan Hipertensi: Literature Review. *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development*, 1(10), 721–726.
- Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2020). Relationship Between Emotional Stress and Sleep Quality. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(5), 68–71.
- Asri, Y., Asdary, R. N., Priasmoro, D. P., & Indari, I. (2023). Hubungan Jenis Kelamin, Lama Tinggal, Komunikasi dengan Teman, Kepuasan Lingkungan Pondok dan Kebutuhan Tidur dengan Status Kesehatan pada Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 145–152.
- Astiti, S. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Bali Health Published Jurnal*, 5(1), 27–33.
- Astria, N. K. R., & Ariani, N. K. P. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Adat Pecaatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung. *Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 74–77.
- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916.
- BPS. (2022). *Survei Sosial Ekonomi Nasional 2022 Maret*. 1–6.

- Choowanthanapakorn, M., Seangpraw, K., & Ong-artborirak, P. (2021). Effect of Stress Management Training for the Elderly in Rural Northern Thailand. *The Open Public Health Journal*, 14(1), 62–70.
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68.
- Dhirisma, F., & Moerdhanti, I. A. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi di Posbindu Desa Srigading, Sanden, Bantul, Yogyakarta. *Akfarindo*, 7(1), 40–44.
- Dinas Kesehatan Kota Makassar. (2023). *Laporan Penyakit Tidak Menular Puskesmas Kota Makassar (Belum di Publish)*.
- Ezalina, E., Deswinda, D., & Erlin, F. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Tindakan Lansia dalam Pencegahan Penyakit. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 130.
- Febriyanti, H., Nuraeni, S., & Sabarguna, B. (2023). Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Keperawatan*, 16(2), 599–608.
- Godeberta, A. C., Andi, A., & Rahardjo, J. (2023). Tingkat Stres Dan Faktor-Faktor Penyebab Stres. *Dimensi Utama Teknik Sipil*, 10(1), 1–19. <https://doi.org/10.9744/duts.10.1.1-19>
- Gumelar, G., Maulana, H., Himawan, K. K., & Ramadhany, V. (2019). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Terhadap Peningkatan Kontrol Diri pada anggota Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS). *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 1–72.
- Handayani, W., Lukman, M., & Mambang Sari, C. W. (2021). Quality of Sleep Among Elderly with Hypertension at Werdha Institution in West Java Province. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 9(1), 133–142.
- Hapsari, H. E., & Supratman, S. (2023). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3835–3847.
- Hardianti, H. (2022). Efektivitas Edukasi Self-Management Terhadap Kontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*,

7(1), 1–8.

Hernandorena, I., Bailly, H., Piccoli, M., Beunardeau, M., Cohen, A., Broca, H., & Descartes, U. P. (2019). *Hipertensi Arteri pada Usia Lanjut*. 1(1).

Hidayatullah, M. T., & Pratama, A. A. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok dan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja Usia 15-19 Tahun di Kelurahan Dayen Peken Ampenan Mataram. *Prosiding Call For Paper Smiknas*, 7(7), 108–115.

Hindriyastuti, S., & Safitri, F. (2022). Hubungan Kesepian dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Geritan Kecamatan Panti. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(2), 110–126.

Honarvar, B., Lankarani, K. B., Azadegan, M., Khaksar, E., Jafari, F., & Fard, T. R. (2019). The Prevalence and Predictors of Sleep Disturbance in the Elderly: A Population-Based Study in Shiraz, Iran. *Shiraz E Medical Journal*, 20(11).

Huether, S., & LMcCance, K. (2019). *Buku Ajar Patofisiologi. Edisi Ke-6, Volume 2*. Elseiver.

Issalillah, F., & Aisyah, N. (2022). The Elderly and the Determinants of Stress. *Journal of Social Science Studies (JOS3)*, 2(1), 9–12.

Iswatun, Yusuf, A., Efendi, F., Susanto, J., Dewi, W. K., & Hidaayah, N. (2023). Relationship Between Anxiety and Spiritual Well-Being of the Elderly with Hypertension During the COVID-19 Pandemic. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(2), S46–S49.

Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7.

Kemkes. (2023). *Data Kasus Penyakit Tidak Menular Puskesmas Rawat Jalan*.

Khasanah, S., & Irma Susanti, M. P. (2019). Studi Kestabilan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dan Faktor yang Memengaruhinya. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(02), 84–96.

Kusumaningrum, W., Rosalina, R., & Setyoningrum, U. (2021). Hubungan

- Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(2), 57.
- Lionakis, N. (2019). Hypertension in the Elderly. *Encyclopedia of Biomedical Gerontology: Volume 1-3*, 2(5), 135–147.
- Livana, P. H., & Basthomi, Y. (2020). Triggering Factors Telated to hypertension in the City of Kendal, Indonesia. *Arterial Hypertension (Poland)*, 24(4), 181–191.
- Lorenza, P. E., & Hadiyanto, H. (2023). Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Baros Wilayah Kerja Puskesmas Barok Kota Sukabumi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4520–4529.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Kuesioner Pittsburgh \Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Reabilitas Mengukur kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Mardlatillah, S. D., & NurJannah. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *NBER Working Papers*, 7(12), 65–71.
- Naim, M. R., Sulastri, S., & Hadi, S. (2019). Gambaran Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol pada Penderita Hipertensi di RSUD Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Jurnal Media Laboran*, 9(2), 33–38.
- Nurani, intan asri. (2022). Tingkat Stress Mempengaruhi Kepatuhan Minum Obat Orang dengan HIV/AIDS di Rumah Singgah Peka Bogor Intan Asri Nurani. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(4), 534–537.
- Permenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016-2019*.
- Purba, D. P., Susanti, R., Susanti, R., Permana, H., & Widya, A. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Indonesian Jurnal of Health Science*, 4(3), 198–205.
- Purqoti, D. N. S., & Ningsih, M. U. (2019). Identifikasi Derajat Hipertensi pada

- Pasien Hipertensi di Puskesmas Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 31.
- Pustaka, T. (2020). Manfaat Kualitas Tidur yang Baik dalam Mencegah Demensia pada Lansia. *Lombok Medical Jurnal*, 1(1), 49–52.
- Putu B, P. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Depresi, dan Kecemasan dengan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *Journal Nursing Research Publication*, 2(3), 134–147.
- Refialdinata, J., Nurhaida, & Gutri, L. (2022). Tingkat Stress dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 5(1), 614–618.
- Rizki, F., Aini, Z., & Ismy, J. (2022). Hubungan Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kejadian Sleep Paralysis pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(2), 89–95.
- Rusdiana, Insana, M., & Hafiz, A. A. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 4(12), 78–85.
- Sambeka, R., Kalesaran, A. F. C., & Asrifuddin, A. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Hipertensi pada Lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat tahun 2018. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(3), 1–9.
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 39–45.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi 2. In *Feb 09, 2023*. Alfabeta.
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat

- Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Journal of Islamic Medicine*, 2(1), 1.
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar dalam Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di RSUD Kayuagung Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 43–46.
- Uccella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., Geoffroy, P. A., De Gennaro, L., Palagini, L., Ferrara, M., & Nobili, L. (2023). Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. *Brain Sciences*, 13(4).
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- WHO. (2020). *hypertension*. <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension-report>
- WHO. (2022). *Ageing and health.pdf*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Widyastika, T. P., Reni Zulfitri, & Musfardi Rustam. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Tidur Lansia Pasca Stroke di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(1), 118–130.
- Yunita, R., Wardhani, U., & Agusthia, M. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab.Bintan. *Ilmu Keperawatan*, 14(2), 77–85.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan untuk Responden

LEMBAR PENJELASAN UNTUK RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam, bapak/ibu yang terhormat

Sebelumnya mohon maaf jika saya menyita waktu bapak/ibu beberapa menit kedepan. Saya Nurazizah, mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Maksud saya memberikan penjelasan ini yaitu saya ingin meminta data/informasi kepada bapak/ibu terkait penelitian skripsi yang saya lakukan dengan judul "Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi Kassi Kota Makassar".

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kassi kassi kota makassar. Saya mengharapkan partisipasinya bapak/ibu untuk bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner ini dan harapan saya bapak/ibu mengisi kuesioner ini dengan sebenar- benarnya sesuai dengan apa yang terjadi atau yang dirasakan. Saya selaku peneliti akan menjaga kerasiaan identitas dan informasi yang akan bapak/ibu berikan.

Dalam kuesioner ini tidak ada jawaban yang salah maupun benar. Untuk patisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga pada penelitian ini tidak ada paksaan untuk bapak/ibu menjadi responden sehingga bapak/ibu bebas untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa adanya sanksi apapun.

Kuesioner pada penelitian terdiri dari tiga bagian, yaitu kuesioner karakteristik reponden, kuesioner untuk mengetahui tingkat stres pada bapak/ibu dan kuesioner untuk mengukur kualitas tidur pada bapak/ibu.

Demikian penjelasan ini dari saya, jika ada hal-hal yang kurang jelas bisa ditanyakan kepada saya.

Makassar, 3 Februari 2024

Peneliti,

Nurazizah

Lampiran 2 Lembar Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya telah mendapatkan dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai maksud serta tujuan penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin atas nama Nurazizah dengan nim R011201056 yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres dengan kualitas tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi Kassi Kota Makassar". Oleh karena itu, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama:

Umur:

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini tanpa ada paksaan dari pihak manapun,

Makassar, 2024

(Partisipan)

Lampiran 3 Lembar Kuisisioner Karakteristik Respon

KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

Petunjuk pengisian :

- a. Semua pertanyaan harus dijawab
 - b. Beri tanda ceklis (√) pada tempat yang disediakan dan isilah titik-titik apabila ada pertanyaan yang harus dijawab
 - c. Setiap pertanyaan diisi sesuai dengan data diri anda
 - d. Bila ada yang tidak dimengerti silahkan bertanya kepada peneliti
-

1. Nama (inisial) :

2. Usia :

3. Jenis kelamin :

Laki-laki Perempuan

4. Agama :

Islam Kristen
 Hindu Lainnya.....

5. Pendidikan

SD SMA
 SMP Perguruan tinggi

6. Status Pernikahan

Belum menikah Menikah Janda/ duda

Lampiran 4 Lembar Kuesioner Tingkat Stres PSS-10

KUESIONER TINGKAT STRES

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda check list (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan yang bapak/ibu rasakan. Terdapat lima pilihan jawaban yang dimana:

- 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).

No	Pertanyaan	Jawaban				
		0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					

9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					

11. Jika anda mengalami stress, faktor apa yang mempengaruhinya

- a. Faktor fisik (contoh : Nyeri,trauma,Ketidakefektifan eliminasi, kurang makan)
- b. Faktor psikologi (Kritikan yang tidak menyenangkan, kehilangan anggota keluarga, ketakutan,krisis situasi)
- c. Faktor Sosial (isolasi social/diasingkan, perubahan tempat tinggal)
- d. Lainnya (Jelaskan).....

Lampiran 5 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur PSQI

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda check list (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan yang bapak/ibu rasakan

1. Dalam sebulan terakhir, jam berapa anda biasanya tidur pada malam hari?	
2. Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tidur setiap malam Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur	
3. Dalam sebulan terakhir, jam berapa anda biasanya bangun pagi hari? Waktu bangun tidur biasanya	
4. Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidur pada malam hari? (inimungkin berbeda dengan lama waktu yang anda habiskan ditempat tidur) Jumlah jam tidur permalam	

5. Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena mengalami	Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu
a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit sejak berbaring				
b. Terbangun saat Tengah malam atau dini hari				
c. Harus bangun ke kamar mandi				
d. Sulit bernafas dengan nyaman				
e. Batuk dan mendengkur keras				
f. Merasa kepanasan atau gerah				
g. Mengalami mimpi buruk				
h. Merasa nyeri				

i. Alasan Lain yang mengganggu, jelaskan :.....				
6. Dalam sebulan terakhir, berapa sering anda mengkonsumsi obat-obatan untuk membantu agar bisa tidur?				
7. Dalam sebelum terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk terjaga/tidak merasa mengantuk ketika berkendara, makan, atau melakukan aktivitas social?				
	Tidak ada masalah sama sekali	Sedikit sekali masalah	Ada masalah	Masalah besar
8. Dalam sebelum terakhir, seberapa besar masalah yang anda hadapi untuk tetap semangat dalam melakukan aktivitas?				
	Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
9. Dalam sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan ?				

Lampiran 6 Master Tabel

Usia	JK	Agama	P	Pekerjaan	Status	Tingkat Stres										Total	Tingkatan Stres
						P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10		
74	2	1	3	5	2	2	4	2	4	3	1	2	3	3	4	28	Stres berat
67	2	1	1	1	2	3	2	0	4	1	3	3	3	3	3	25	Stres sedang
65	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	4	3	2	4	3	30	Stres berat
61	2	1	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	30	Stres berat
73	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	0	23	Stres sedang
65	1	1	4	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	23	Stres sedang
70	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	21	Stres sedang
68	1	1	4	1	2	4	3	0	2	3	2	3	3	4	3	27	Stres berat
75	2	1	4	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	30	Stres berat
79	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	23	Stres sedang
74	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	24	Stres sedang
70	2	1	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	27	Stres berat
70	2	1	1	2	2	3	2	0	4	4	1	4	4	2	2	26	Stres sedang
79	1	1	3	1	2	1	2	1	4	4	2	3	3	3	2	25	Stres sedang
80	2	1	1	1	3	2	3	3	1	0	3	1	2	2	2	19	Stres sedang
77	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	23	Stres sedang
65	1	1	3	1	2	3	1	0	2	1	1	0	0	0	0	8	Stres ringan
79	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	24	Stres sedang
63	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	34	Stres berat
60	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	2	29	Stres berat
79	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	27	Stres berat
60	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	31	Stres berat
64	2	1	3	6	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29	Stres berat

78	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	Stres sedang
73	2	1	1	2	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	33	Stres berat
78	1	1	4	5	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	27	Stres berat
65	1	1	4	5	2	2	3	0	2	3	2	2	1	1	1	17	Stres sedang
66	2	1	4	2	2	3	4	1	2	3	3	3	2	2	1	24	Stres sedang
73	2	1	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	29	Stres berat
65	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	20	Stres sedang
66	1	1	3	5	2	1	2	4	2	2	3	3	3	1	2	23	Stres sedang
62	1	1	4	5	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	20	Stres sedang
63	1	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	23	Stres sedang
70	2	1	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	25	Stres sedang
78	2	2	4	5	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	32	Stres berat
60	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	28	Stres berat
62	2	1	1	2	3	3	2	3	1	3	2	1	3	3	1	22	Stres sedang
79	2	1	2	2	3	4	1	2	1	2	3	3	3	3	4	26	Stres sedang
62	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	27	Stres berat
72	2	1	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	29	Stres berat
67	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	27	Stres berat
71	1	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	27	Stres berat
60	1	1	3	5	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	25	Stres sedang
70	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	24	Stres sedang
73	1	1	4	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	27	Stres berat
66	1	1	1	1	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	29	Stres berat
66	2	2	4	1	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	31	Stres berat
82	2	1	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	33	Stres berat
60	1	1	2	2	3	2	2	4	4	3	2	1	3	3	3	27	Stres berat
60	2	1	3	3	2	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	33	Stres berat

66	2	1	2	1	3	2	2	1	3	2	3	4	4	4	4	29	Stres berat
63	2	1	3	2	1	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	30	Stres berat
71	2	1	4	1	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	4	29	Stres berat
66	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	30	Stres berat
63	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	24	Stres sedang
70	2	2	2	2	2	2	2	0	2	4	3	0	4	2	3	22	Stres sedang
63	1	1	4	1	2	2	2	1	3	3	3	1	3	2	2	22	Stres sedang
63	2	1	1	2	2	2	3	3	4	4	2	0	0	1	3	22	Stres sedang
64	2	1	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	29	Stres berat
74	1	1	4	1	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4	3	28	Stres berat
62	1	2	3	6	3	2	2	1	3	3	2	2	4	2	2	23	Stres sedang
69	2	1	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	27	Stres berat
68	2	1	4	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	4	3	27	Stres berat
60	1	1	4	5	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	24	Stres sedang
70	2	1	3	2	3	3	2	1	1	3	3	2	2	3	3	23	Stres sedang
79	1	1	4	1	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	29	Stres berat
66	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	3	27	Stres berat
70	2	1	2	1	2	3	2	4	2	3	3	4	4	4	3	32	Stres berat
64	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	28	Stres berat
60	2	1	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	4	2	3	27	Stres berat
60	2	2	4	5	1	2	4	3	4	1	2	2	3	3	3	27	Stres berat
60	1	1	3	1	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	4	27	Stres berat
73	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	23	Stres sedang
62	2	1	3	2	2	2	2	3	4	3	2	1	4	4	3	28	Stres berat
62	1	1	4	5	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	25	Stres sedang
60	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	24	Stres sedang
75	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	27	Stres berat

72	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	23	Stres sedang
71	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	28	Stres berat
65	1	1	4	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	3	18	Stres sedang
74	1	1	4	1	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	28	Stres berat
70	1	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	22	Stres sedang
65	1	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	27	Stres berat
70	2	1	2	2	3	2	3	4	2	2	4	4	3	4	2	30	Stres berat
69	2	1	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	1	21	Stres sedang
70	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	25	Stres sedang
68	1	1	3	1	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	24	Stres sedang
65	1	1	4	1	2	2	2	4	4	2	2	4	2	3	2	27	Stres berat
71	2	1	1	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	25	Stres sedang
61	2	2	4	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	27	Stres berat
70	1	1	2	3	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	29	Stres berat
65	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	27	Stres berat
65	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	25	Stres sedang
69	1	1	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	28	Stres berat
68	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	1	4	3	3	3	27	Stres berat
67	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29	Stres berat
62	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	27	Stres berat
72	1	1	1	1	3	2	2	2	4	4	1	4	3	2	1	25	Stres sedang
64	1	1	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	26	Stres sedang
68	2	1	1	2	2	3	4	4	4	2	2	3	2	3	2	29	Stres berat
70	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	23	Stres sedang
60	1	2	4	4	2	2	3	2	3	2	2	4	2	4	3	27	Stres berat
70	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	29	Stres berat
69	1	2	4	1	2	2	4	4	3	2	2	4	2	2	4	29	Stres berat

65	2	1	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	28	Stres berat
60	1	1	4	4	2	4	4	4	3	2	2	2	2	1	2	26	Stres sedang
68	1	1	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	22	Stres sedang
60	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	28	Stres berat
75	2	1	1	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	25	Stres sedang
79	1	1	4	1	2	3	3	2	2	1	1	1	4	2	0	19	Stres sedang
66	1	1	1	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	1	1	20	Stres sedang
66	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	19	Stres sedang
67	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	1	20	Stres sedang
69	1	1	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	1	23	Stres sedang
67	1	1	1	3	2	3	1	2	3	2	1	4	2	3	2	23	Stres sedang
64	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	26	Stres sedang
79	2	1	2	1	3	3	2	4	2	2	2	3	4	3	3	28	Stres berat
63	1	1	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	29	Stres berat
62	1	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	25	Stres sedang
64	1	1	4	4	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	24	Stres sedang
64	2	1	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	26	Stres sedang
70	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	23	Stres sedang
67	1	1	4	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	25	Stres sedang
61	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	24	Stres sedang
68	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	27	Stres berat
72	1	1	3	1	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	23	Stres sedang
61	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	4	2	1	4	2	21	Stres sedang
64	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	25	Stres sedang
69	1	1	4	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	26	Stres sedang
67	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	26	Stres sedang
65	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	3	18	Stres sedang

70	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	22	Stres sedang
60	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	22	Stres sedang
72	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	4	1	3	3	3	27	Stres berat
63	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	25	Stres sedang
66	1	1	1	3	2	2	3	1	3	1	3	3	1	2	2	21	Stres sedang
67	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	1	3	1	3	20	Stres sedang
65	1	1	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	25	Stres sedang
62	2	2	4	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	28	Stres berat

Kualitas Tidur								
Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Latensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat	Disfungsi di siang hari	Kualitas Tidur Subyektif	Total Skor	Kualitas tidur
1	1	1	1	0	2	3	9	Buruk
2	0	0	1	0	0	0	3	Baik
2	1	1	1	0	3	2	10	Buruk
1	2	1	2	0	3	2	11	Buruk
1	0	2	1	0	1	0	5	Baik
0	0	0	1	0	1	1	3	Baik
1	0	1	1	0	0	0	3	Baik
1	1	1	2	0	1	2	8	Buruk
0	0	0	1	0	1	1	3	Baik
0	1	0	1	0	1	1	4	Baik
1	2	1	2	0	2	1	9	Buruk
1	0	1	1	0	0	1	4	Baik
0	0	1	1	0	1	0	3	Baik
0	0	0	1	0	1	1	3	Baik
1	1	1	1	0	0	0	4	Baik
0	0	1	1	0	1	1	4	Baik
0	0	2	1	0	1	0	4	Baik
0	1	1	1	0	0	1	4	Baik
1	0	0	1	0	1	1	4	Baik
1	2	2	2	0	3	2	12	Buruk
0	0	1	1	1	1	0	4	Baik

1	1	2	2	0	1	2	9	Buruk
0	1	2	2	0	2	2	9	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
1	1	3	2	0	2	2	11	Buruk
1	1	3	2	0	2	2	11	Buruk
1	1	2	2	0	1	3	10	Buruk
1	2	2	2	0	2	2	11	Buruk
1	1	2	2	0	3	2	11	Buruk
1	1	2	2	0	1	3	10	Buruk
1	1	1	2	0	2	2	9	Buruk
0	0	2	1	0	0	0	3	Baik
1	1	1	2	0	2	2	9	Buruk
0	1	1	0	0	1	1	4	Baik
2	0	0	1	0	1	0	4	Baik
1	1	2	1	0	2	3	10	Buruk
1	1	2	2	0	1	2	9	Buruk
1	1	2	2	0	2	3	11	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
1	2	2	2	0	2	2	11	Buruk
1	2	1	2	0	2	1	9	Buruk

1	2	2	2	0	2	2	11	Buruk
2	1	1	2	0	2	1	9	Buruk
0	0	2	1	0	0	1	4	Baik
2	0	0	1	0	1	1	5	Baik
1	1	0	1	0	0	0	3	Baik
1	1	2	2	0	3	1	10	Buruk
1	2	1	2	0	3	2	11	Buruk
0	1	0	1	0	2	0	4	Baik
2	0	1	1	0	0	0	4	Baik
1	0	1	1	0	1	1	5	Baik
1	1	1	1	0	0	0	4	Baik
1	0	0	1	0	1	1	4	Baik
1	0	1	1	0	1	1	5	Baik
1	3	2	2	0	2	1	11	Buruk
2	3	1	1	0	2	2	11	Buruk
1	1	0	1	0	0	0	3	Baik
1	3	2	2	0	2	2	12	Buruk
1	1	1	2	0	2	2	9	Buruk
1	0	1	1	0	1	1	5	Baik
1	0	1	1	0	1	0	4	Baik
1	3	3	2	0	3	2	14	Buruk
3	1	3	3	0	3	2	15	Buruk
1	1	2	2	0	3	2	11	Buruk
3	3	2	2	0	3	2	15	Buruk

1	3	1	2	0	3	2	12	Buruk
2	3	1	1	0	2	2	11	Buruk
0	1	0	1	0	1	1	4	Baik
2	0	1	1	0	1	0	5	Baik
2	0	0	1	0	1	0	4	Baik
1	1	0	1	0	0	0	3	Baik
3	3	1	2	0	3	2	14	Buruk
1	3	1	2	0	2	3	12	Buruk
1	0	1	1	0	1	0	4	Baik
0	0	2	1	0	1	0	4	Baik
0	1	0	1	0	1	0	3	Baik
1	1	2	2	0	2	1	9	Buruk
1	3	1	2	0	2	1	10	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
2	1	1	2	0	2	1	9	Buruk
1	0	0	1	0	1	0	3	Baik
1	0	1	1	0	2	0	5	Baik
1	2	1	2	0	1	2	9	Buruk
1	2	2	2	0	2	2	11	Buruk
1	2	2	2	0	1	2	10	Buruk
1	0	1	1	0	1	1	5	Baik
1	3	2	2	0	3	2	13	Buruk
1	2	1	2	0	1	3	10	Buruk
1	1	2	2	0	3	2	11	Buruk

2	1	1	2	0	2	2	10	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
2	1	2	2	0	2	2	11	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
2	0	1	0	0	1	0	4	Baik
1	1	0	1	0	1	0	4	Baik
1	1	2	2	0	2	1	9	Buruk
1	0	1	1	0	1	0	4	Baik
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
1	1	2	2	1	2	2	11	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
2	0	1	1	0	0	0	4	Baik
1	1	1	0	0	1	0	4	Baik
1	0	1	1	0	1	0	4	Baik
1	1	0	1	0	1	0	4	Baik
1	1	1	1	0	0	0	4	Baik
1	0	1	1	0	2	0	5	Baik
0	1	0	1	0	1	0	3	Baik
0	0	2	1	0	1	0	4	Baik
1	1	1	1	0	0	0	4	Baik
0	0	2	1	0	2	0	5	Baik
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk

2	0	1	1	0	0	0	4	Baik
0	0	0	1	0	2	0	3	Baik
1	0	2	1	0	1	0	5	Baik
1	1	1	2	0	2	2	9	Buruk
1	1	2	2	0	1	2	9	Buruk
1	0	2	1	0	1	0	5	Baik
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
1	1	2	2	0	1	2	9	Buruk
1	0	1	1	0	1	0	4	Baik
2	0	1	1	0	0	0	4	Baik
2	0	0	1	0	1	0	4	Baik
1	1	2	2	0	2	1	9	Buruk
1	0	1	1	0	1	0	4	Baik
1	1	2	2	0	3	2	11	Buruk
2	0	1	1	0	0	0	4	Baik
1	1	1	2	0	2	2	9	Buruk
1	1	0	1	0	2	0	5	Baik
1	1	2	2	0	2	2	10	Buruk
2	0	1	1	0	0	0	4	Baik
1	1	0	1	0	0	0	3	Baik
2	0	0	1	0	1	0	4	Baik
2	1	1	1	0	0	0	5	Baik

Lampiran 7. Output Program SPSS Hasil Pengujian Univariat
Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	15	10.8	10.8	10.8
	61	4	2.9	2.9	13.7
	62	9	6.5	6.5	20.1
	63	8	5.8	5.8	25.9
	64	8	5.8	5.8	31.7
	65	13	9.4	9.4	41.0
	66	10	7.2	7.2	48.2
	67	8	5.8	5.8	54.0
	68	7	5.0	5.0	59.0
	69	6	4.3	4.3	63.3
	70	16	11.5	11.5	74.8
	71	4	2.9	2.9	77.7
	72	5	3.6	3.6	81.3
	73	5	3.6	3.6	84.9
	74	4	2.9	2.9	87.8
	75	3	2.2	2.2	89.9
	77	1	.7	.7	90.6
	78	3	2.2	2.2	92.8
	79	8	5.8	5.8	98.6
	80	1	.7	.7	99.3
82	1	.7	.7	100.0	
	Total	139	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	55	39.6	39.6	39.6
	Perempuan	84	60.4	60.4	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Agama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Islam	116	83.5	83.5	83.5
	Kristen	23	16.5	16.5	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perguruan tinggi	39	28.1	28.1	28.1
	SD	23	16.5	16.5	44.6
	SMA	41	29.5	29.5	74.1
	SMP	36	25.9	25.9	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruh	14	10.1	10.1	10.1
	IRT	65	46.8	46.8	56.8
	Lainnya	2	1.4	1.4	58.3
	PNS	10	7.2	7.2	65.5
	Tidak Bekerja	40	28.8	28.8	94.2
	Wiraswasta	8	5.8	5.8	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Status Pernikahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum menikah	2	1.4	1.4	1.4
	Janda/duda	32	23.0	23.0	24.5
	Menikah	105	75.5	75.5	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Ringan	1	.7	.7	.7
	Stres Sedang	72	51.8	51.8	52.5
	Stres Berat	66	47.5	47.5	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Tidur Baik	67	48.2	48.2	48.2
	Kualitas Tidur Buruk	72	51.8	51.8	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	139	60	82	67.65	5.548
Tingkat Stres	139	8	34	25.55	3.723
Kualitas Tidur	139	3	15	7.30	3.394
Valid N (listwise)	139				

Durasi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	21	15.1	15.1	15.1
	Cukup Baik	93	66.9	66.9	82.0
	Agak Buruk	22	15.8	15.8	97.8
	Sangat Buruk	3	2.2	2.2	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Efisiensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	47	33.8	33.8	33.8
	Cukup Baik	68	48.9	48.9	82.7
	Agak Buruk	12	8.6	8.6	91.4
	Sangat Buruk	12	8.6	8.6	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Latensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	25	18.0	18.0	18.0
	Cukup Baik	56	40.3	40.3	58.3
	Agak Buruk	54	38.8	38.8	97.1
	Sangat Buruk	4	2.9	2.9	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Gangguan Tidur Malam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	3	2.2	2.2	2.2
	Cukup Baik	69	49.6	49.6	51.8
	Agak Buruk	66	47.5	47.5	99.3
	Sangat Buruk	1	.7	.7	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Disfungsi di Siang Hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	21	15.1	15.1	15.1
	Cukup Baik	50	36.0	36.0	51.1
	Agak Buruk	53	38.1	38.1	89.2
	Sangat Buruk	15	10.8	10.8	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

Kualitas Tidur Subyektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	50	36.0	36.0	36.0
	Cukup Baik	27	19.4	19.4	55.4
	Agak Buruk	55	39.6	39.6	95.0
	Sangat Buruk	7	5.0	5.0	100.0
	Total	139	100.0	100.0	

**Lampiran 8. Output Program SPSS Hasil Pengujian Bivariat
Tingkat Stres * Kualitas Tidur Crosstabulation**

		Kualitas Tidur		Total	
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk		
Tingkat Stres	Stres Ringan	Count	1	0	1
		% within Tingkat Stres	100.0%	0.0%	100.0%
	Stres Sedang	Count	48	24	72
		% within Tingkat Stres	66.7%	33.3%	100.0%
	Stres Berat	Count	18	48	66
		% within Tingkat Stres	27.3%	72.7%	100.0%
Total	Count	67	72	139	
	% within Tingkat Stres	48.2%	51.8%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	22.486 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	23.511	2	.000
Linear-by-Linear Association	22.310	1	.000
N of Valid Cases	139		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .48.

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS KESEHATAN**

Jl. Teduh Bersinar No. 1 Makassar

No : 440/117/PSDK/III/2024

Lamp -

Penhal : Penelitian

Kepada Yth,

Kepala Puskesmas Kassi Kassi

Di -

Tempat

Sehubungan surat dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu No : 4878/S.01/PTSP/2024 Pemerintah Kota Makassar tanggal 8 Maret 2024, maka bersama ini di sampaikan kepada saudara bahwa :

Nama : Nurazizah
NIM : R011201056
Jurusan : S1 Ilmu Keperawatan
Institusi : Universitas Hasanuddin (UNHAS) Makassar
Tanggal Penelitian : 1 Maret 2024 s/d 30 April 2024
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan kualitas Tidur pada lansia Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kassi Kassi Kota Makassar

Akan melaksanakan kegiatan penelitian di wilayah kerja yang saudara pimpin. Demikian disampaikan,atas kerjasamanya diucapkan terima kasih

Makassar, 11 Maret 2024
Plh. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Makassar

drg. Nur Novisa Perdana
Pangkat : Pembina /IVA

NIP : 19791111 200604 1 011

Lampiran 10. Izin Etik Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Sekretariat : Lantai 2 Fakultas Keperawatan UNHAS
Jl. Perintis Kemerdekaan Kampus Tamalanrea Km.10 Makassar 90245
Laman : kep.k.kepub@unhas.ac.id

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 549/UN4.18.3/IP.01.02/2024

Tanggal: 15 Maret 2024

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	UH2403011	No Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Nurazizah	Sponsor	
Judul Peneliti	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar		
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	05 Maret 2024
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	05 Maret 2024
Tempat Penelitian	Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar		
Jenis Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa berlaku 15 Maret 2024 sampai 15 Maret 2025	Frekuensi review lanjutan
Ketua KEPK	Nama : Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep., Ns., M.Kes	Tanda Tangan	
Sekretaris KEPK	Nama : Dr. Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kes	Tanda Tangan	

Kewajiban Peneliti Utama :

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
 - Menyerahkan Laporan SAE ke Komite Etik dalam 24 jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan *Suspected Unexpected Serious Adverse Reaction* (SUSAR) dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
 - Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko ringgi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
 - Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
 - Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (*protocol deviation/violation*)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 11. Daftar Coding dan Kisi-Kisi instrument PSQI

1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kode
Jenis Kelamin	
Laki	1
Perempuan	2
Agama	
Islam	1
Kristen	2
Hindu	3
Lainnya	4
Pendidikan Terakhir	
SD	1
SMP	2
SMA	3
Pendidikan Tinggi	4
Pekerjaan	
Tidak Bekerja	1
Ibu Rumah Tangga	2
Buruh	3
Wiraswasta	4
Pegawai Negeri Sipil	5
Lainnya	6
Status Pernikahan	
Belum Menikah	1
Menikah	2
Janda/Duda	3

2. Coding Tingkat Stres

Tingkat Stres	Kode
Tidak pernah	0
Hampir tidak pernah (1-2 kali).	1
Kadang-kadang (3-4 kali).	2
Hampir sering (5-6 kali).	3
Sangat sering (lebih dari 6 kali).	4

3. Coding Kualitas tidur

Kualitas Tidur	Kode
Nomor Item 2	
≤ 15 menit	0
16 – 30 menit	1
31 – 60 menit	2
> 60 menit	3
Nomor Item 4	
> 7 Jam	0
6 – 7 Jam	1
5 – 6 Jam	2
< 5 Jam	3
Nomor Item 5a, 5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j, 6 dan 7	
Tidak Pernah	0
Kurang dari seminggu	1

1 atau 2x seminggu	2
3x atau lebih seminggu	3
Nomor Item 8	
Tidak ada masalah sama sekali	0
Sedikit sekali masalah	1
Ada masalah sedang	2
Masalah besar	3
Nomor Item 9	
Sangat baik	0
Cukup baik	1
Cukup buruk	2
Sangat buruk	3

4. Kisi-kisi Instrumen PSQI

No	Komponen	No Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Skor
1	Kualitas tidur secara subyektif	8	Sangat baik	0
			Cukup baik	1
			Cukup buruk	2
			Sangat buruk	3
2	Latensi tidur	2+5a	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
3	Durasi Tidur	4	> 7 Jam	0
			6 – 7 Jam	1
			5 – 6 Jam	2
			< 5 Jam	3
4	Efisiensi tidur Rumus $\frac{\text{lama ditempat tidur (1-3)}}{\text{Jumlah Lama di tempat tidur (4)}} \times 100\%$	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	0	0
			1-9	1
			10-18	2
			19-27	3
6	Penggunaan obat	6	Tidak Pernah	0
			Kurang dari seminggu	1
			1 atau 2x seminggu	2
			3x atau lebih seminggu	3
7	Disfungsi di siang hari	7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Cukup Buruk

3 = Sangat Buruk

Total Skor akhir ≤ 5 : Baik

Total Skor akhir > 5 : Buruk

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

