

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA POLA HIDUP DAN KUALITAS TIDUR  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER  
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH DOMPU  
NUSA TENGGARA BARAT**

disusun oleh :

MUHAMMAD FIRDAUS

NIM : 052191124

PROGRAM STUDI S1 FARMASI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2021

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing skripsi

Ungaran, 12 Juli 2021  
Dosen Pembimbing



**apt. Drs. Jatmiko Susilo., M.Kes**  
(NIDN: 0610066102)

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :  
**HUBUNGAN ANTARA POLA HIDUP DAN KUALITAS TIDUR  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER  
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH DOMPU  
NUSA TENGGARA BARAT**

Disusun oleh:  
**MUHAMMAD FIRDAUS**  
NIM. 052191124

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Kamis  
Tanggal : 15 Juli 2021

#### Tim Penguji : Ketua/Pembimbing

  
apt. Drs. Jatmiko Susilo., M.Kes  
NIDN: 0610066102

#### Anggota / Penguji 1

  
apt. Dian Oktianti, S.Farm., M.Sc  
NIDN. 0625108102

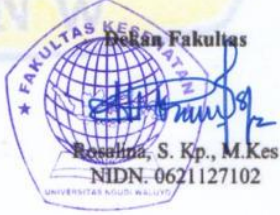
#### Anggota / Penguji 2

  
apt. Sikni Retno Karmahingtyas, S.Farm., M.Sc  
NIDN. 0606068303

#### Ketua Program Studi

  
apt. Richa Yuswanina, S.Farm., M.Si  
NIDN. 0630038702

#### Dekan Fakultas

  
Rosalia, S. Kp., M.Kes  
NIDN. 0621127102

## PERNYATAAN ORISINILITAS

### PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhammad Firdaus  
NIM : 052191124  
Program Studi/Fakultas : S1 Farmasi/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Antara Pola Hidup dan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rumah Sakit Umum Daerah Dompu Nusa Tenggara Barat”** adalah karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan di dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 15 Juli 2021

Pembimbing,

apt. Drs. Jatmiko Susilo., M.Kes  
NIDN: 0610066102

Yang membuat pernyataan,

(Muhammad Firdaus)

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Firdaus

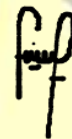
NIM : 05219124

Mahasiswa : Program Studi S1 Farmasi/Fakultas Kesehatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/memformatkan, merawat dan mempublikasikan Skripsi saya dengan judul **“Hubungan Antara Pola Hidup dan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rumah Sakit Umum Daerah Dompu Nusa Tenggara Barat”** untuk kepentingan akademis.

Semarang, 15 Juli 2021

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Firdaus



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Muhammad Firdaus  
NIM : 052191124  
Tempat/Tanggal Lahir : Dompu, 23 Maret 1998  
Alamat : Jalan Lintas Sumbawa-Dompu Desa O'O,  
Kecamatan Dompu, Kabupaten Dompu, Nusa  
Tenggara Barat  
Email : [muhammadfirdaus08@yahoo.com](mailto:muhammadfirdaus08@yahoo.com)  
Institusi : Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi : S1 Farmasi  
Biografi : 1. 2002–2003 TK Rahalayu Dompu  
2. 2003–2009 SDN 29 Dompu  
3. 2009–2012 SMPN 2 Dompu  
4. 2012–2015 SMAN 1 Dompu  
5. 2015–2018 Universitas Muhammadiyah  
Mataram  
6. 2019–sekarang Universitas Ngudi Waluyo

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

**“Ketika kita sukses janganlah merasa hebat, Ketika kita banyak harta janganlah sombong, berbagilah, karena itu semua hanya titipan di dunia“**

### PERSEMBAHAN :

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan, cinta dan kasih sayang, telah memberikan saya kesehatan, kekuatan serta membekali saya dengan ilmu. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW.

Saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang sangat kucintai dan kusayangi. Kepada kedua orang tua tercinta, saya sangat berterimakasih kepada papa dan mama, yang telah berkorban untuk saya, memberikan dukungan, yang selalu membuat saya termotivasi, selalu mendoakan, selalu menasehati saya agar dapat menjadi anak yang baik dan cinta kasih yang tak terhingga yang kalian berikan. Untuk Abang-abang saya dan adik saya, serta kakak-kakak ipar. Terimakasih atas doa dan dukungan kalian semua selama ini, maaf belum bisa menjadi panutan yang seutuhnya, tapi saya akan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian semua.

Buat sahabat-sahabat saya (Hamdi, Vika, dan Asty) terimakasih atas doa, dukungan, nasehat, bantuan, hiburan traktiran dan semangat yang kalian berikan selama saya kuliah, yang kalian lakukan selama ini tidak akan pernah saya lupakan. Teruntuk kak Ica terimakasih sudah mau menjadi seorang kakak bagi saya, yang selalu siap mendengarkan keluh kesah nya saya selama 2 tahun ini. Teruntuk kak Antika terimakasih banyak sudah menjadi orang yang selalu sabar menghadapi saya, disaat saya butuh, yang selalu saya repotin selama menyusun skripsi ini. Buat anak-anak kost pujangga terimakasih atas kebersamaan kalian selama ini, yang selalu menghibur (terutama buat adit dan alung). Buat teman-teman tim futsal Farmasi Transfer, terimakasih untuk kalian (Ary, Arman, Inug, Restu, Zam, Denni, Reyand, Khair dan lainnya) yang mau membentuk tim futsal Farmasi Transfer, dengan rasa bangga selama 2 kali turnamen, penghargaan kita raih secara bersama-sama. Terimakasih kepada UKM Futsal UNW yang sudah mempercayai dan menjadikan aku bagian dari tim, sekali lagi rasa bangga bisa meraih penghargaan bersama kalian selama ini.

Untuk dosen pembimbing bapak apt. Drs. Jatmiko Susilo., M.Kes terimakasih banyak pak, saya sudah dibantu selama ini, sudah diajari dan dibimbing, saya tidak akan lupa atas kebaikan dan kesabaran bapak. Terimakasih banyak untuk seluruh dosen dan staf akademik untuk semua ilmu, didikan dan pengalaman yang kalian berikan kepada saya.



Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Juli 2021  
Muhammad Firdaus  
052191124

**HUBUNGAN ANTARA POLA HIDUP DAN KUALITAS TIDUR  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER  
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH DOMPU NUSA TENGGARA  
BARAT**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga. Kualitas tidur yang buruk secara tidak langsung akan mempengaruhi tekanan darah dan dapat membantu mencapai kesehatan yang optimal.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara pola hidup dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Rumah Sakit Umum Daerah Dompus Nusa Tenggara Barat.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek dalam penelitian berjumlah 32 responden hipertensi primer. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI, *sphygmomanometer* digital dan air raksa, stetoskop. Data penelitian di analisis univariat dan analisis bivariat, dengan menggunakan SPSS 21, uji normalitas dan uji analisis korelasi.

**Hasil:** Hubungan antara IMT dengan tekanan darah (Sig:0,193); Hubungan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah (Sig:0,403); Hubungan antara kebiasaan konsumsi alkohol dengan tekanan darah (Sig:0,272); Hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah (Sig:0,014); Hubungan antara kebiasaan konsumsi garam dengan tekanan darah (Sig:0,549); Hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan tekanan darah (Sig:0,081); Hubungan antara aktivitas olahraga dengan tekanan darah (Sig:1,000); Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah (Sig:0,415); Hubungan antara pola hidup dan kualitas tidur terhadap tekanan darah (Sig. *F Change*:0,114) Pada pasien Hipertensi Primer.

**Kesimpulan:** Ada hubungan tidak bermakna antara pola hidup dan kualitas tidur terhadap tekanan darah (Sig. *F Change*: 0,114 > 0,05) pada pasien hipertensi primer di Rumah Sakit Umum Daerah Dompus Nusa Tenggara Barat.

**Kata Kunci:** Pola Hidup, Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Hipertensi Primer.



**Ngudi Waluyo University**  
**Pharmacy Study Program, Faculty of Health**  
**Thesis, July 2021**  
**Muhammad Firdaus**  
**052191124**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND SLEEP QUALITY  
TO BLOOD PRESSURE OF PRIMARY HYPERTENSION PATIENTS AT  
DOMPU REGIONAL PUBLIC HOSPITAL, WEST NUSA TENGGARA**

**ABSTRACT**

**Background:** The implementation of regular diet can normalize hypertension, by reducing high sodium foods, greasy foods, and consuming high-fiber foods and exercising. Poor sleep quality will indirectly affect blood pressure and has an impact on achieving optimal health.

**Objective:** To determine the relationship between lifestyle and sleep quality to blood pressure of primary hypertension patients at Dompus regional public hospital, West Nusa Tenggara.

**Method:** This study used an analytic observational method with a cross sectional approach. The total subject of this study is 32 respondents with primary hypertension. The instruments used are PSQI questionnaire, digital and mercury sphygmomanometer, and stethoscope. The data of this study are processed using univariate and bivariate analysis by using SPSS 21, normality and correlation analysis tests.

**Results:** The relationship between BMI (body mass index) and blood pressure (Sig:0,193); The relationship between smoking habits and blood pressure (Sig:0,403); The relationship between alcohol consumption habits and blood pressure (Sig:0,272); The relationship between drinking coffee habits and blood pressure (Sig:0,014); The relationship between salt consumption habits and blood pressure (Sig:0,549); The relationship between napping habits and blood pressure (Sig:0,081); The relationship between sport activities and blood pressure (Sig:1,000); The relationship between sleep quality and blood pressure (Sig:0,415); The relationship between lifestyle and sleep quality on blood pressure (Sig. F Change: 0,114) in primary hypertension patients.

**Conclusion:** There is no significant relationship between lifestyle and sleep quality on systolic blood pressure (Sig. F Change: 0,114 > 0,05) in primary hypertension patients at Dompus regional public hospital, West Nusa Tenggara.

**Keywords:** *lifestyle, sleep quality, blood pressure, primary hypertension.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya atas rahmat dan karunia-Nya lah akhirnya penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik, walaupun begitu banyak cobaan dan hambatan yang penulis hadapi. Shalawat serta salam tidak lupa penulis menghaturkan kepada nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia menuju jalan lurus yang di ridhoi oleh Allah SWT.

Alhamdulillah penulis akhirnya dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul **“Hubungan Antara Pola Hidup dan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rumah Sakit Umum Daerah Dompu Nusa Tenggara Barat”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjan Farmasi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Penulis menyadari bahwa selama proses penulisan laporan penelitian ini bukanlah karena upaya sendiri melainkan berkat bantuan dan dukungan dari segala pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih dan rasa hormat yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
3. apt. Richa Yuswantina, S.Farm., M.Si selaku Ketua Program Studi Farmasi, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

4. apt. Drs. Jatmiko Susilo., M.Kes., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan pengarahan, petunjuk, bimbingan serta masukan dan nasehat selama penyusunan Skripsi.
5. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi Farmasi, Universitas Ngudi Waluyo.
6. Orang Tua penulis, H. Abdullah H. Jakariah dan Hj. Sitti Nuraeni yang senantiasa mendukung dengan sepenuh hati baik itu dukungan moral dan material.
7. Saudara-saudara dan kakak ipar penulis, yang selalu memberikan motivasi, semangat dan do'a.
8. Teman-teman farmasi yang telah memberikan banyak dukungan dan bantuan dalam menyusun laporan hasil penelitian ini.

Hanya Allah SWT yang mampu memberikan balasan kepada orang-orang yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan laporan hasil penelitian ini. Penulis menyadari bahwa laporan hasil penelitian ini masih jauh dari sempurna baik itu dalam segi penulisan membangun untuk lebih menyempurnakan penulisan laporan hasil penelitian ini. maupun penyajian materi. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritin dan saran.

Semarang, Juli 2021


Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS .....	iv
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK .....	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tujuan Umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tujuan Khusus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Manfaat Teoritis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Manfaat Praktis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Tinjauan Teori .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tinjauan Tentang Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Tinjauan Pola Hidup .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Tinjauan Tentang Tidur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B. Kerangka Teori .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

C. Kerangka Konseptual .....	Error! Bookmark not defined.
D. Keterangan Empiris .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Desain Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Definisi Operasional .....	Error! Bookmark not defined.
E. Variabel Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
F. Tahapan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
G. Pengolahan Data .....	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data .....	Error! Bookmark not defined.
I. Alur Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil dan Pembahasan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB V .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR SINGKATAN



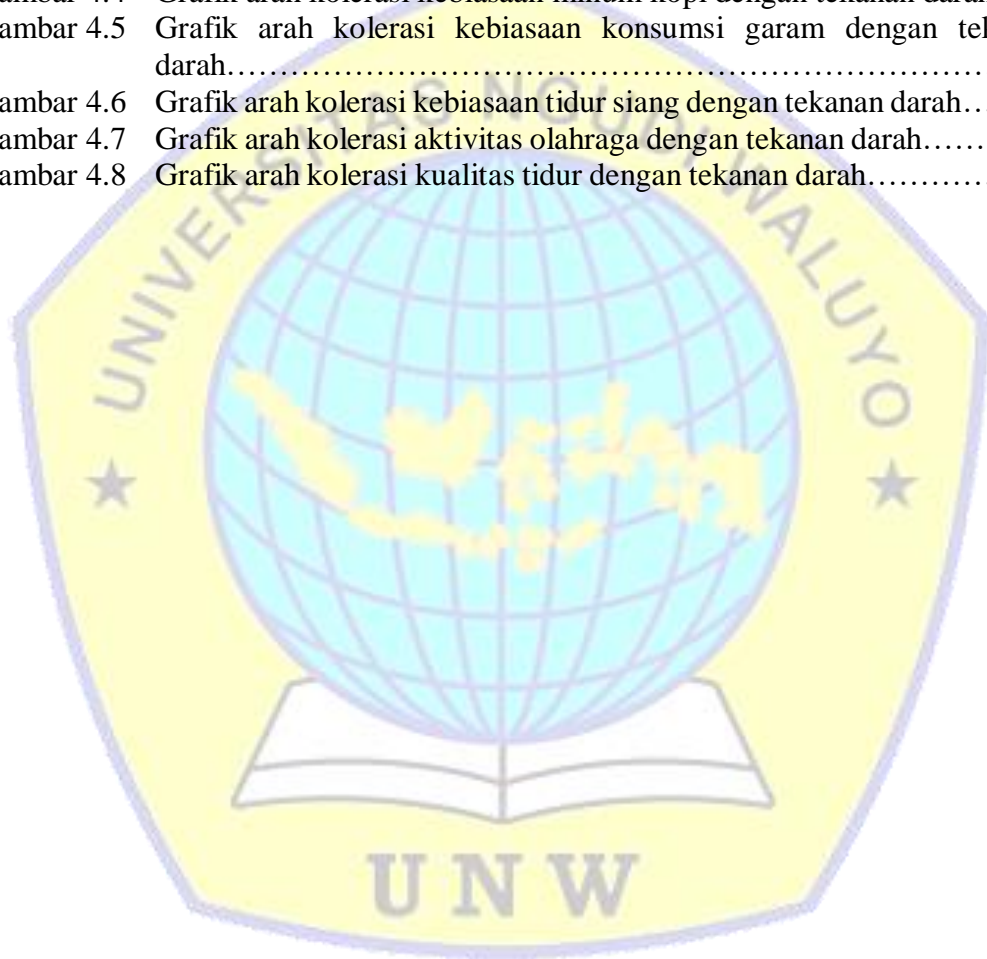
ACEI	: <i>Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitor</i>
ARB	: <i>Angiotensin Receptor Blocker</i>
BLUD	: <i>Badan Layanan Umum Daerah</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
CCB	: <i>Calcium Channel Blocker</i>
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
GMP	: <i>Guanosin Monophosphat</i>
GTP	: <i>Guanosin Triphosphat</i>
IMT	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
JNC	: <i>Joint National Comitee</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
NO	: <i>Nitrit Oksida</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAA	: <i>Renin Angiotensin Aldosteron</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RNA	: <i>Ribonukleic Acid</i>
RSUD	: <i>Rumah Sakit Umum Daerah</i>
sGC	: <i>soluble Guanilate Cyclase</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Temuan Klinis Sugestif Hipertensi Sekunder.....	11
Tabel 2.2.	Klasifikasi Hipertensi pada Orang Dewasa (umur $\geq$ 18 tahun) menurut JNC VIII tahun 2014.....	13
Tabel 2.3.	Cara Menghitung Skor Kuisisioner PSQI.....	30
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	42
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	43
Tabel 4.3.	Distribusi Frekuensi IMT Responden.....	44
Tabel 4.4.	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok Responden.....	44
Tabel 4.5.	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi alkohol Responden.....	45
Tabel 4.6.	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum Kopi Responden.....	45
Tabel 4.7.	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Garam Responden.....	46
Tabel 4.8.	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Tidur Siang Responden.....	46
Tabel 4.9.	Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Responden.....	46
Tabel 4.10.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden.....	47
Tabel 4.11.	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden.....	47
Tabel 4.12.	Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.....	48
Tabel 4.13.	Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.....	50
Tabel 4.14.	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Alkohol dengan Tekanan Darah Sistolik Pada Pasien Hipertensi.....	52
Tabel 4.15.	Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.....	54
Tabel 4.16.	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Garam dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.....	56
Tabel 4.17.	Hubungan Kebiasaan Tidur Siang dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.....	58
Tabel 4.18.	Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.....	60
Tabel 4.19.	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.....	62
Tabel 4.20.	Hubungan antara Pola Hidup dan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Bagan algoritma penanganan hipertensi JNC 8.....	16
Gambar 2.2	Kerangka teori penelitian.....	33
Gambar 2.3	Kerangka konseptual penelitian.....	34
Gambar 3.1	Alur penelitian.....	42
Gambar 4.1	Grafik arah kolerasi IMT dengan tekanan darah .....	49
Gambar 4.2	Grafik arah kolerasi kebiasaan merokok dengan tekanan darah.....	51
Gambar 4.3	Grafik arah kolerasi kebiasaan konsumsi alkohol dengan tekanan darah.....	53
Gambar 4.4	Grafik arah kolerasi kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah....	55
Gambar 4.5	Grafik arah kolerasi kebiasaan konsumsi garam dengan tekanan darah.....	57
Gambar 4.6	Grafik arah kolerasi kebiasaan tidur siang dengan tekanan darah.....	59
Gambar 4.7	Grafik arah kolerasi aktivitas olahraga dengan tekanan darah.....	61
Gambar 4.8	Grafik arah kolerasi kualitas tidur dengan tekanan darah.....	63





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Pemohonan Izin Melaksanakan Penelitian.....	76
Lampiran 2.	Surat Izin Melaksanakan Penelitian Oleh RSUD Dompu.....	77
Lampiran 3.	<i>Ethical Clearance</i> .....	78
Lampiran 4.	Surat Selesai Penelitian.....	79
Lampiran 5.	Formulir Penjelasan Penelitian Kepada Calon Responden.....	80
Lampiran 6.	Formulir Persetujuan Menjadi Responden ( <i>Informed Consent</i> ).....	82
Lampiran 7.	Formulir Kuesioner Penelitian.....	83
Lampiran 8.	Data Penelitian.....	87
Lampiran 9.	Hasil Uji <i>Univariate</i> .....	89
Lampiran 10.	Hasil Uji Normalitas.....	92
Lampiran 11.	Hasil Uji Kolerasi.....	93
Lampiran 12.	Lembar Konsultasi.....	97

