

LAMPIRAN

Matriks Waktu Penyusunan Karya Tulis Ilmiah																								
Kegiatan	Januari 2026				Februari 2026				Maret 2026				April 2026				Mei 2026				Juni 2026			
Pengajuan judul dan pengesahan judul penelitian	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	■																							
Penyusunan proposal (BAB I, II, dan III)	■	■																						
Seminar proposal penelitian			■																					
Revisi seminar proposal				■																				
Pengurusan izin					■	■																		
Pengambilan data							■	■	■	■														
Pengelolaan data dan penyusunan laporan penelitian											■	■												
Bimbingan BAB IV dan V													■	■	■									
Ujian sidang KTI																■								
Revisi KTI																	■	■						
Pengumpulan hasil KTI																		■						

Lampiran 1 Surat Pengantar Penjelasan Informed Consent

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / NIM : Alfina Hestiningrum / P17250233051

Alamat : Dkh. Tumpuk, Rt 06 Rw 03, Desa Tanjungrejo Kec. Badegan, Kab. Ponorogo

Telp : 085233305242

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul: “Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Ponorogo Tahun 2026”.

Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nailan Ponorogo. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomor yang tercantum diatas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis (studi kasus) ini, saya ucapkan terima kasih.

Ponorogo,

2026

Peneliti

Alfina Hestiningrum

NIM. P17250231022

Lampiran 2 Instrumen Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bersedia berkerjasama menjadi responden dalam penelitian karya tulis ilmiah dengan judul **“Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Ponorogo Tahun 2026”**.

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan, maka saya menyatakan bersedia bekerja sama dalam kegiatan ini. saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan ini tidak merugikan dan tidak berdampak pada diri saya, namun saya yakin bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Ponorogo,

2026

Responden

.....

Lampiran 3 Lembar Kuesioner

KUESIONER Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Nama:

Usia:

Jenis Kelamin:

Pendidikan Terakhir:

Pekerjaan:

TD:

1.	Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?				
2.	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?				
3.	Jam berapa anda biasanya bangun pagi?				
4.	Berapa lama anda tidur di malam hari?				
5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥ 3x seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun di Tengah malam atau terlalu dini				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan dimalam hari				
g.	Kepanasan dimalam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				

		Tidak antusias (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
8.	Selama satu bulan terakhir, seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang Anda hadapi				
		Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)
9.	Selama satu bulan terakhir, bagaimana Anda menilai kepuasan tidur Anda				

Skor Global PSQI :

Kisi-Kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Letensi tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
	Skor latensi tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3

4	Efisiensi Tidur Rumus: $\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{Jumlah lama di tempat tidur}} \times 100\%$	1, 3, 4	>85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan tidur	5b, 5c 5d, 5e 5f, 5g 5h, 5i 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan obat	6	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak antusias kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
Skor Global PSQI		0-21		

Sumber: (Beba, 2025).

Kategori kolom nilai skor:

0 = sangat baik, 1 = cukup baik, 2 = sedikit buruk, 3 = sangat buruk.

Skor minimal kualitas tidur adalah 0 dan skor maksimal adalah 21. Skor akhir diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor dari komponen 1 sampai 7.

Baik: ≤ 5

Buruk: > 5

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Hipertensi

Pengertian	Olahraga atau senam hipertensi merupakan salah satu cara untuk menurunkan berat badan dan mengatasi stres, yang keduanya merupakan faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi dan membantu membakar lebih banyak lemak dalam darah serta memperkuat jantung.
Tujuan	1. Memperlancar sirkulasi darah 2. Menurunkan tekanan darah 3. Mencegah stroke 4. Mencegah stroke 5. Mencegah penyakit gagal jantung 6. Mengurangi obesitas bila dilakukan secara rutin 7. Menjaga kebugaran jasmani
Indikasi	Pasien penderita hipertensi
Kontraindikasi	1. Pasien dengan fraktur ekstremitas 2. Pasien dengan bedrest total
Persiapan	1. Persiapan pasien 2. Pasien diberi tahu tindakan yang akan dilakukan 3. Pasien dalam posisi berdiri 4. Persiapan lingkungan 5. Ruang yang tenang dan kondusif 6. Ruang yang cukup luas
Langkah-langkah	Tahap pelaksanaan A. Gerakan inti 1. Jalan di tempat dengan ketukan 2 x 8  2. Tepuk tangan 2 x 8  3. Tepuk jari 2 x 8  4. Jalin tangan 2 x 8 

5. Silang ibu jari 2 x 8



6. Adu sisi kelingking 2 x 8



7. Adu sisi telunjuk 2 x 8



8. Ketuk pergelangan tangan 2 x 8



9. Tekan jari-jari 2 x 8



10. Buka dan mengepal 2 x 8



11. Menepuk punggung tangan dan bahu 2 x 8



12. Menepuk bokong 2 x 8



13. Menepuk paha 2 x 8



14. Menepuk samping betis 2 x 8



15. Jongkok berdiri 2 x 8



16. Menepuk perut 2 x 8



17. Kaki jinjit 2 x 8



Sumber : (Suwanti, et al., 2025).

Lampiran 5 Lembar Tabulasi Data

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Derajat Hipertensi	Lama tidur malam	Pekerjaan	Kualitas tidur subyektif	Letensi tidur	Durasi tidur	Efisiensi tidur	Gangguan tidur	Penggunaan obat tidur	Disfungsi siang hari	Skor	Kategori
								9								
1	Ny. J	61	P	SD	160/90	> 7	IRT	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik
2	Ny. R	62	P	SD	140/70	> 7	IRT	0	1	0	0	1	0	2	4	Baik
3	Ny. S	71	p	SMA	180/90	> 7	IRT	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik
4	Ny. P	75	P	SD	150/80	6-7	IRT	1	2	1	1	1	0	2	8	Buruk
5	Ny. Y	52	P	SMA	170/90	5-6	Swasta	1	2	2	0	2	0	3	10	Buruk
6	Tn. R	65	L	SD	140/90	> 7	Tdk bekerja	1	1	0	1	1	0	1	5	Baik
7	Ny. M	67	P	SD	180/70	6-7	Petani	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik
8	Ny. E	41	P	SMP	140/90	6-7	IRT	1	2	1	0	1	0	1	6	Buruk
9	Ny. M	50	P	SMA	160/90	6-7	IRT	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik
10	Ny. M	56	P	Tdk sekolah	150/90	> 7	Petani	1	2	0	0	1	0	2	6	Buruk
11	Ny. J	76	P	SD	180/90	6-7	Tdk bekerja	1	0	1	1	1	0	2	6	Buruk
12	Ny. P	65	P	SD	140/90	5-6	IRT	1	1	2	0	1	0	2	7	Buruk

13	Ny. S	58	P	SMP	160/70	6-7	Swas ta	0	0	1	0	1	0	1	3	Baik
14	Tn. H	63	L	SMP	150/80	6-7	Petan i	0	1	1	0	1	0	2	5	Baik
15	Ny. P	70	P	SD	140/80	6-7	IRT	1	0	1	0	1	0	2	5	Baik
16	Tn. D	84	L	Tdk Sekola h	190/80	6-7	Tdk beker ja	1	0	1	0	1	0	2	5	Baik
17	Ny. E	60	P	SD	170/70	6-7	petan i	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik
18	Ny. M	63	P	SD	140/80	6-7	Tdk beker ja	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik
19	Tn. W	70	L	Tdk sekola h	140/80	6-7	Petan i	1	0	1	0	1	0	2	5	Baik
20	Tn. J	70	L	SD	170/80	6-7	Petan i	1	2	1	0	1	0	2	7	Buruk
21	Tn. S	54	L	SMA	150/70	5-6	Petan i	1	1	2	0	1	0	2	7	Buruk
22	Ny. S	87	L	Tdk Sekola h	180/80	> 7	Tdk beker ja	1	2	0	1	1	0	1	6	Buruk
23	Ny. S	72	P	SD	160/70	> 7	IRT	0	0	0	0	1	0	1	2	Baik
24	Ny. D	80	P	SD	140/90	6-7	Tdk beker ja	1	2	1	0	1	0	1	6	Buruk
25	Ny. S	71	P	SD	150/90	6-7	IRT	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik
26	Ny. N	52	P	SMP	170/90	6-7	Petan i	1	1	1	0	1	0	2	6	Buruk

27	Ny. K	58	P	SMP	150/90	6-7	Petan i	1	1	1	0	1	0	2	6	Buruk
28	Tn. J	68	L	SMA	140/90	6-7	Pensi unan	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik
29	Ny. W	56	P	SD	160/70	6-7	Petan i	1	0	1	1	1	0	2	6	Buruk
30	Tn. S	62	P	SD	140/80	> 7	Petan i	0	0	0	0	1	0	2	3	Baik
Jumlah								25	25	25	5	31	0	47		

Lampiran 6 Surat Permohonan Ethical Approval



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Malang
Jalan Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://www.poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 8 April 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/273/2026
Hal : Permohonan Izin Uji Etik (Ethical Clearance)

Yth. Direktur RSUD dr. Harjono S
Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian atau studi kasus yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 untuk melaksanakan uji Etik (*Ethical Clearance*) di RSUD dr. Harjono S Ponorogo.

Adapun nama mahasiswa dan judul studi kasus adalah sebagai berikut :

Nama : Alfina Hestiningrum
NIM : P17250233051
Judul : Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo
Poltekkes Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
NIP 197104171998032006

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 7 Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Ponorogo, 8 April 2026

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/272/2026
Hal : Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian

Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan subyek penelitian pasien dan atau keluarga pasien sesuai judul penelitian yang dilakukan mahasiswa.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2025/2026 mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Nailan, yang akan dilaksanakan pada periode **April s/d Mei 2026** sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Alfina Hestiningrum <u>No HP. 085233305242</u>	P17250233051	Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo
Poltekkes Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
NIP 197104171998032006

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 8 Surat Keterangan Ethical Approval

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S. PONOROGO
REGIONAL GENERAL HOSPITALS Dr. HARJONO S. PONOROGO

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ ETHICAL APPROVAL “

NOMOR : 005421350211112026041700069 / V / KEPK/ 2026

Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :
Health Research Ethics Committee RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled :

“Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo “

Peneliti Utama : Alfina Hestiningrum
Nama Program Studi : D3 Keperawatan (Kampus Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Name of Major
Nama Penguji : 1. dr Andri Nurdiyana Sari, Sp.KJ
Name of examine 2. dr. Riza Mazidu Sholihin, Sp.U
3. Muhammadu Nawa Adi, S.Kom
4. Wahyu Ria Wijayanti, S.Gz
5. Evy-Njoman EW, S.Tr.Keb
6. Agus Suryono, S.Kep.Ns.,MM.Kes

Dan telah menyetujui protocol di atas
And approved the above-mentioned protocol.

Ponorogo, 04 Mei 2026

KETUA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S.
KABUPATEN PONOROGO



dr. ANDRI NURDIYANA SARI, Sp.KJ
NIP. 19791205 200604 2 029

Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS NAILAN

Jalan Raya Ponorogo-Pacitan Nomor 49, Ponorogo, Jawa Timur 63463
Telepon 0352-371481

Laman puskesmasnailan.ponorogo.go.id, Pos-el puskesmasnailan@ponorogo.go.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

NOMOR : 400.7/KRP/296 /405.09.09/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr.Heny Tri Rachmawati

NIP : 19820613 201001 2 026

Pangkat/Golongan : Pembina Tk. I IV/b

Jabatan : Kepala Puskesmas Nailan

MENERANGKAN

Nama : Alfina Hestiningrum

NIM : P17250233051

Pendidikan : Mahasiswa.Poltekkes Kemenkes Malang

Judul Penelitian : "Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada
Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas
Nailan Kabupaten Ponorogo"

Benar-benar telah selesai melaksanakan Penelitian sesuai judulnya di Puskesmas Nailan
Kabupaten Ponorogo, pada tanggal 22 s/d 24 April 2026.

Demikian Surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ponorogo, 27 April 2026
Kepala Puskesmas Nailan

dr. Heny Tri Rachmawati
Pembina Tk.I (IV/b)
NIP. 198206132010012026

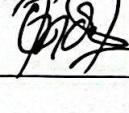
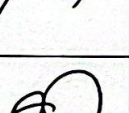
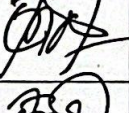
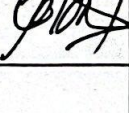
Lampiran 10 Dokumentasi

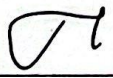


Lampiran 1 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Alfina Hestiningrum
 NIM : P17250233051
 Dosen Pembimbing : Endang Purwaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
 Judul KTI : Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Ponorogo

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	02 Januari 2026	BAB I	1. Pengarahan penyusunan judul 2. Pengajuan judul 3. Pengarahan pembuatan Bab I	
2.	03 Januari 2026	BAB I	1. Pengarahan format penulisan Karya Tulis Ilmiah	
3.	06 Januari 2026	BAB I	1. Memperbaiki latar belakang dan tujuan penelitian 2. Pengarahan pembuatan Bab II	
4.	07 Januari 2026	BAB II	1. Memperbaiki konsep Hipertensi dan konsep tidur 2. Menambah lampiran lembar satuan standar operasi (SOP) Senam Hipertensi 3. Pengarahan pembuatan Bab III	
5.	09 Januari 2026	BAB III	1. Menambah lampiran sitasi kuesioner 2. Memperbaiki spasi penulisan 3. Merapikan paragraf penulisan	
6.	13 Januari 2026		ACC SEMINAR PROPOSAL	
7.	14 Januari 2026		UJIAN SEMINAR PROPOSAL	
8.	01 April 2026	BAB I-III	Revisi Proposal KTI (Dengan Ketua Penguji) 1. Memperbaiki Judul 2. Memperbaiki latar belakang 3. Memperbaiki rumusan masalah dan tujuan 4. Memperbaiki kerangka konsep 5. Memperbaiki kerangka kerja 6. Memperbaiki populasi dan sampel 7. Memperbaiki analisa data 8. Memperbaiki daftar pustaka	

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
9.	06 April 2026	BAB I-III	ACC revisi Seminar Proposal (Dengan ketua penguji)	
10.	06 April 2026	BAB I-III	Revisi Seminar Proposal (Dengan Anggota Penguji) 1. Memperbaiki judul 2. Memperbaiki populasi dan sampel 3. Memperbaiki spasi daftar pustaka	
11.	07 April 2026	BAB I-III	ACC revisi Seminar Proposal dilanjutkan pengambilan data (Dengan Anggota Penguji)	
12.	22 April 2026	BAB I-III	1. Pengambilan data di lapangan dengan membagikan dan mendampingi pengisian kuesioner PSQI 2. Mengedukasi dan melakukan senam hipertensi 3. Membuat tabel untuk data umum karakteristik responden dan data khusus	
13.	25 April 2026	BAB IV	1. Pengolahan data dan tabulasi 2. Deskripsikan karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pekerjaan, tingkat pendidikan)	
14.	28 April 2026	BAB IV DAN V	1. Analisis pada bagian pembahasan dengan meninjau tiap karakteristik responden 2. Memperbaiki kesimpulan dan saran	
15.	01 Mei 2026	ABSTRAK, BAB I-V	1. Membuat abstrak dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris 2. Memperbaiki pembahasan 3. Memperbaiki tulisan 4. ACC Seminar Hasil Siap Diajukan	
16.	06 Mei 2026	BAB I-IV	UJIAN SEMINAR HASIL	
17.	17 Mei 2026	BAB I-V	Revisi KTI (Dengan Ketua Penguji) 1. Memperbaiki halaman daftar tabel dan daftar gambar 2. Menambahkan tekanan darah di kuesioner 3. Memperbaiki sitasi 4. Menambahkan lama tidur dan tekanan darah di data tabulasi	

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
			dan data umum 5. Memperbaiki pembahasan ACC Seminar Proposal KTI	
18.	21 Mei 2026	BAB I-V	Revisi KTI (Dengan Anggota Penguji) 1. Menambahkan lama tidur dan tekanan darah di data tabulasi dan data umum	
19.	21 Mei 2026	BAB I-V	ACC REVISI KTI	

Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Alfina Hestiningrum
TTL : Ponorogo, 28 Maret 2004
Alamat : Rt/Rw 06/03, Tumpuk, Tanjungrejo,
Badegan, Ponorogo
Nama Ayah : Karnianto
Nama Ibu : Sriatun
No. Hp : 085233305242
Email : alfinahestiningrum123@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Perwanida 1 Tanjungrejo, Lulus Tahun 2001
2. SDN 2 Tanjungrejo, Lulus Tahun 2017
3. MTsN 5 Ponorogo, Lulus Tahun 2020
4. SMAN 1 Badegan, Lulus Tahun 2023
5. Sedang menyelesaikan Pendidikan di Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi Diploma III Keperawatan Kampus VI Ponorogo, Tahun 2023-2026.