

LAMPIRAN

KUESIONER PENELITIAN

PERSEPSI REMAJA MENGENAI KERENTANAN DAN KESERiusAN HIPERTENSI DALAM HUBUNGANNYA DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI

No	Pernyataan	Jawaban			
	Persepsi remaja mengenai kerentanan hipertensi	Tidak setuju	Kurang setuju	Setuju	Sangat setuju
1	Hipertensi dapat menyerang setiap orang, termasuk remaja				
2	Semakin bertambahnya usia akan semakin rentan terkena penyakit hipertensi				
3	Jika orangtua saya penderita hipertensi, maka saya berisiko terkena hipertensi				
4	Badan yang gemuk tidak menyebabkan hipertensi				
5	Makanan cepat saji seperti mie instan, <i>burger</i> , ayam goreng, <i>pizza</i> bukan pemicu tekanan darah				
6	Banyak mengonsumsi makanan asin dapat meningkatkan tekanan darah				
7	Kebiasaan merokok akan mudah terkena hipertensi				
8	Kurangnya aktivitas fisik menjadi pemicu timbulnya hipertensi				
9	Hipertensi dapat terjadi tanpa mengalami gejala				
10	Tidak pernah memeriksakan tekanan darah dapat berisiko mengalami hipertensi				
No	Pernyataan	Jawaban			
	Persepsi remaja mengenai keseriusan hipertensi	Tidak setuju	Kurang setuju	Setuju	Sangat setuju
1	Hipertensi merupakan suatu penyakit ringan atau tidak berbahaya				
2	Hipertensi tidak dapat menyebabkan kematian				
3	Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi, seperti stroke, jantung koroner, dan gagal ginjal				
4	Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kebutaan dan gagal jantung				
5	Penyakit hipertensi pada orang dengan obesitas akan memperparah kondisi orang tersebut				

6	Kurang berolah raga atau aktivitas fisik dapat menyebabkan hipertensi bertambah parah				
7	Mengonsumsikan asin yang berlebihan dapat memicu peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi				
8	Hipertensi yang parah hanya menyebabkan sakit kepala saja				
9	Seorang penderita prahipertensi memiliki kemungkinan besar untuk mengalami hipertensi di kemudian hari				
10	Penderita hipertensi yang tidak teratur minum obat tidak akan memperburuk kondisinya				

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden untuk penelitian berjudul Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persepsi Remaja Mengenai Keseriusan dan Kerentanan Perilaku Pencegahan Hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap persepsi kerentanan dan keseriusan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja.

Dengan alasan apapun apabila kami menghendaki, maka kami berhak membatalkan surat persetujuan ini. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada unsur paksaan.

Yogyakarta, 20

Yang membuat pernyataan,

KUESIONER SUBJEK PENELITIAN

1. Identitas diri:
 - a. Nama Lengkap :
 - b. Tempat tanggal lahir :
 - c. Jenis Kelamin :
 - d. Berat Badan (kg) :
 - e. Tinggi badan (cm) :
2. Kondisi kesehatan:
 - a. Riwayat penyakit :
3. Kondisi keluarga
 - a. Riwayat penyakit keluarga (misal: tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, diabetes melitus)

OUTPUT ANALISIS DATA

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
umur * kel	96	100.0%	0	.0%	96	100.0%
status jenis kelamin * kel	96	100.0%	0	.0%	96	100.0%
status alamat asal * kel	96	100.0%	0	.0%	96	100.0%
status pns ortu * kel	96	100.0%	0	.0%	96	100.0%
status RPK hipertensi * kel	96	100.0%	0	.0%	96	100.0%
status RPK ginjal * kel	96	100.0%	0	.0%	96	100.0%
status RPK dm * kel	96	100.0%	0	.0%	96	100.0%

umur * kel

Count	kel		Total
	0	1	
umur 14	3	0	3
15	27	31	58
16	18	16	34
17	0	1	1
Total	48	48	96

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.394 ^a	3	.222
Likelihood Ratio	5.939	3	.115
Linear-by-Linear Association	.300	1	.584
N of Valid Cases	96		

a. 4 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,50.

status jenis kelamin * kel

Crosstab

Count		kel		Total
		0	1	
status jenis kelamin	laki-laki	24	16	40
	wanita	24	32	56
Total		48	48	96

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.743 ^a	1	.098	.147	.073
Continuity Correction ^b	2.100	1	.147		
Likelihood Ratio	2.758	1	.097		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	2.714	1	.099		
N of Valid Cases ^b	96				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 20,00.

b. Computed only for a 2x2 table

status alamat asal * kel

Crosstab

Count		kel		Total
		0	1	
status alamat asal	dalam kota	36	42	78
	luar kota	12	6	18
Total		48	48	96

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.462 ^a	1	.117	.190	.095
Continuity Correction ^b	1.709	1	.191		
Likelihood Ratio	2.501	1	.114		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	2.436	1	.119		
N of Valid Cases ^b	96				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,00.

b. Computed only for a 2x2 table

status pns ortu * kel

Count		kel		Total
		0	1	
status pns ortu	pns	9	13	22
	non pns	39	35	74
Total		48	48	96

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.943 ^a	1	.331	.467	.233
Continuity Correction ^b	.531	1	.466		
Likelihood Ratio	.948	1	.330		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.934	1	.334		
N of Valid Cases ^b	96				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,00.

b. Computed only for a 2x2 table

status RPK hipertensi * kel

Count		kel		Total
		0	1	
status RPK hipertensi	RPK hipertensi	7	11	18
	tidak ada RPK hipertensi	41	37	78
Total		48	48	96

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.094 ^a	1	.296	.433	.217
Continuity Correction ^b	.615	1	.433		
Likelihood Ratio	1.102	1	.294		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	1.083	1	.298		
N of Valid Cases ^b	96				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,00.

b. Computed only for a 2x2 table

status RPK ginjal * kel

Count		kel		Total
		0	1	
status RPK ginjal	ada RPK ginjal	1	8	9
	tidak ada RPK ginjal	47	40	87
Total		48	48	96

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	6.008 ^a	1	.014		
Continuity Correction ^b	4.414	1	.036		
Likelihood Ratio	6.761	1	.009		
Fisher's Exact Test				.031	.015
Linear-by-Linear Association	5.945	1	.015		
N of Valid Cases ^b	96				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,50.

b. Computed only for a 2x2 table

status RPK dm * kel

Count		kel		Total
		0	1	
status RPK dm	ada RPK dm	0	11	11
	tidak ada RPK DM	48	37	85
Total		48	48	96

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	12.424 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	10.267	1	.001		
Likelihood Ratio	16.677	1	.000		
Fisher's Exact Test				.001	.000
Linear-by-Linear Association	12.294	1	.000		
N of Valid Cases ^b	96				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,50.

b. Computed only for a 2x2 table

Frequency Table

pre_kerentanan_intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	29	60.4	60.4	60.4
tinggi	19	39.6	39.6	100.0
Total	48	100.0	100.0	

post_kerentanan_intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	19	39.6	39.6	39.6
tinggi	29	60.4	60.4	100.0
Total	48	100.0	100.0	

pre_kerentanan_kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	24	50.0	50.0	50.0
tinggi	24	50.0	50.0	100.0
Total	48	100.0	100.0	

post_kerentanan_kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	20	41.7	41.7	41.7
tinggi	28	58.3	58.3	100.0
Total	48	100.0	100.0	

pre_keseriusan_intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	22	22.9	45.8	45.8
tinggi	26	27.1	54.2	100.0
Total	48	50.0	100.0	

post_keseriusan_intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	16	16.7	33.3	33.3
tinggi	32	33.3	66.7	100.0
Total	48	50.0	100.0	

pre_keseriusan_kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	20	20.8	41.7	41.7
tinggi	28	29.2	58.3	100.0
Total	48	50.0	100.0	

post_keseriusan_kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	19	19.8	39.6	39.6
tinggi	29	30.2	60.4	100.0
Total	48	50.0	100.0	

Wilcoxon Signed Ranks Test Persepsi Kerentanan**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_kerentanan_intervensi - Negative Ranks	4 ^a	9.50	38.00
pre_kerentanan_intervensi Positive Ranks	14 ^b	9.50	133.00
Ties	30 ^c		
Total	48		

Test Statistics^b

	post_kerentanan_intervensi - pre_kerentanan_intervensi
Z	-2.357 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_kerentanan_kontrol - pre_kerentanan_kontrol	Negative Ranks	9 ^a	11.50	103.50
	Positive Ranks	13 ^b	11.50	149.50
	Ties	26 ^c		
	Total	48		

Test Statistics^b

	post_kerentanan_kontrol - pre_kerentanan_kontrol
Z	-.853 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.394

Mann-Whitney Test Persepsi Kerentanan**Ranks**

	kelompok_uji	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pretest_uji	intervensi	48	46.00	2208.00
	kontrol	48	51.00	2448.00
	Total	96		
posttest_uji	intervensi	48	49.00	2352.00
	kontrol	48	48.00	2304.00
	Total	96		

Test Statistics^a

	pretest_uji	posttest_uji
Mann-Whitney U	1032.000	1128.000
Wilcoxon W	2208.000	2304.000
Z	-1.021	-.207
Asymp. Sig. (2-tailed)	.307	.836

Wilcoxon Signed Ranks Test Persepsi Keseriusan

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_kerentanan_intervensi - Negative Ranks	4 ^a	9.50	38.00
pre_kerentanan_intervensi Positive Ranks	14 ^b	9.50	133.00
Ties	30 ^c		
Total	48		

Test Statistics^b

	post_kerentanan_intervensi - pre_kerentanan_intervensi
Z	-2.357 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_kerentanan_kontrol - Negative Ranks	9 ^a	11.50	103.50
pre_kerentanan_kontrol Positive Ranks	13 ^b	11.50	149.50
Ties	26 ^c		
Total	48		

Test Statistics^b

	post_kerentanan_kontrol - pre_kerentanan_kontrol
Z	-.853 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.394

Mann-Whitney Test Persepsi Keseriusan

Ranks

kelompok_uji	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pretest_uji			
intervensi	48	46.00	2208.00
kontrol	48	51.00	2448.00
Total	96		
posttest_uji			
intervensi	48	49.00	2352.00
kontrol	48	48.00	2304.00
Total	96		

Test Statistics^a

	pretest_uji	posttest_uji
Mann-Whitney U	1032.000	1128.000
Wilcoxon W	2208.000	2304.000
Z	-1.021	-.207
	.307	.836

NASKAH VIDEO EDUKASI

Naskah Video Edukasi Pertama

Waktu pada Video (menit:detik)	Narasi	Visual	Materi yang disampaikan
00:00 – 00:15	Kita mungkin sering mendengar tentang gangguan kesehatan darah tinggi atau hipertensi Namun apasih sebenarnya yang dimaksud dengan hipertensi?	Gambar animasi yang bergerak	Menarik perhatian siswa dengan pertanyaan
00:15 – 00:25	Jantung dalam tumbuh anda akan memompa darah ke dalam pembuluh darah yang kemudian akan membawa darah ke seluruh tubuh	Gambar animasi yang bergerak	Menelaskan kepada siswa tentang fisiologi peredaran darah dalam tubuh
00:25 – 00:55	Normalnya kondisi optimal adalah jika tekanan darah tidak melebihi 120/80 mmHg bila tekanan darah meningkat maka akan terjadi tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kondisi ini tentunya akan berbahaya karena jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh sehingga berdampak pada kekerasan dan penyempitan arteri serta gangguan jantung.	Gambar dan tulisan animasi yang bergerak	Pengertian tentang hipertensi dan dampak hipertensi bagi tubuh
00:56 – 02:35	Penyebab terjadinya hipertensi tidak diketahui dengan jelas akan tetapi beberapa faktor dan kondisi kesehatan mungkin dapat memicu terjadinya hipertensi seperti kebiasaan merokok kelebihan berat badan dan obeitas, kurang berolahraga, terlalu banyak kandungan garam dalam makanan yang diasup, terlalu banyak mengkonsumsi alkohol, stress, bertambahnya usia,	Gambar dan tulisan animasi yang bergerak	Penjelasan mengenai penyebab terjadinya penyakit hipertensi

	<p>faktor genetik atau sejarah hipertensi pada anggota keluarga, atau adanya penyakit lain seperti gangguan ginjal hingga gangguan tiroid. Saat tekanan darah tinggi tidak terkontrol gangguan kesehatan lain pun dapat timbul seperti stroke, gagal jantung, disfungsi ereksi, gangguan penglihatan, serangan jantung, hingga gangguan ginjal.</p>		
02:36 – 03:33	<p>Studi menyebutkan 1 dari tiga pasien hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka memiliki hipertensi. Untuk itu penting bagi anda untuk melakukan pemeriksaan rutin terutama bila keluarga anda memiliki riwayat hipertensi. Bila anda memiliki gejala seperti sakit kepala yang teramat sangat, pingsan, gangguan penglihatan, nyeri pada dada, gangguan pernafasan, detak jantung yang tidak normal, darah pada urin, dada, leher dan telinga yang berdebar segera kunjungi dokter anda. Anda mungkin mengalami hipertensi yang berisiko berlanjut gangguan jantung hingga stroke</p>	<p>Gambar dan tulisan animasi yang bergerak</p>	<p>Tanda dan gejala penyakit hipertensi</p>
03:34 – 04:05	<p>Untuk mengontrol tekanan darah anda coba biasakan untuk olahraga teratur dan jaga berat badan anda dibatas normal, kurangi konsumsi kafein dan hindari alcohol, jaga pikiran anda agar terhindar dari stress, berhenti merokok, dan jaga pola makan yang sehat dan seimbang, kontrol tekanan darah anda untuk kesehatan tubuh seutuhnya</p>	<p>Gambar dan tulisan animasi yang bergerak</p>	<p>Pencegahan penyakit hipertensi</p>

Naskah Video Kedua

Waktu pada Video (menit:detik)	Narasi	Visual	Materi yang disampaikan
00:00 – 00:45	<p>Apa itu Hipertensi? Hipertensi adalah tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Singkatnya hipertensi adalah tekanan darah yang terlalu berlebihan dengan waktu yang lama dan dapat merusak dinding pembuluh darah.</p>	Gambar dan tulisan animasi yang bergerak	Pengertian hipertensi
00:46 – 01:10	<p>Lalu Apa itu tekanan darah? Tekanan darah adalah tekanan dari darah yang mengalir di dalam pembuluh darah. Ada 2 tekanan darah yang dapat kita ukur yaitu sistol dan diastol</p>	Gambar dan tulisan animasi yang bergerak	Pengertian tekanan darah
01:11 – 01:28	<p>Tekanan sistol adalah tekanan yang tertinggi pada saat jantung berkonstraksi untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Normalnya tekanan sistolik antara 90 sampai 120 mmHg</p>	Gambar dan tulisan animasi yang bergerak	Pengertian tekanan sistol
01:29 – 01:56	<p>Sedangkan tekanan diastole adalah tekanan pada saat jantung mengalami relaksasi atau saat jantung mengisi volumenya dengan darah Normalnya tekanan diastolik antara 60 sampai 80 mmHg Jadi tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg</p>	Gambar dan tulisan animasi yang bergerak	Pengertian tekanan diastol
01:57 – 02:10	<p>Pembagian tekanan darah menurut AHA (American Hearth Association) adalah sebagai berikut :</p>	Gambar dan tulisan animasi	Klasifikasi tekanan darah

		yang bergerak	
02:11 – 02:30	Penduduk Amerika yang berusia di atas 20 tahun yang menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya.	Gambar dan tulisan animasi yang bergerak	Epidemiologi penyakit hipertensi
02:30 – 02:42	Kebanyakan penderita hipertensi tidak memiliki gejala apapun bahkan 1 dari 6 orang penderita hipertensi tidak mengetahui kalau dirinya terkena hipertensi	Gambar dan tulisan animasi yang bergerak	Gejala Hipertensi
02:43 – 03:10	Menurut penelitian Ketika kamu sudah terkena hipertensi namun tidak segera diobati dapat menyebabkan peluang untuk terkena penyakit yang berbahaya meningkat contohnya jika kamu terkena hipertensi peluang kamu terkena stroke menjadi tujuh kali lebih besar dan serangan jantung menjadi tiga kali lebih besar dari pada orang yang tidak hipertensi, (WHO, Hypertension, 2003)	Gambar dan tulisan animasi yang bergerak	Komplikasi hipertensi untuk menunjukkan bahaya hipertensi
03:10 – 03:49	Karena kebanyakan penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala maka satu satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan mengukur tekanan darah. Tekanan darah membantu dokter untuk mengetahui kondisi kesehatan jantungmu. Mengetahui tekanan darah merupakan langkah awal untuk mengontrol kesehatan.	Gambar dan tulisan animasi yang bergerak	Salah satu perilaku untuk pencegahan hipertensi yaitu pemeriksaan tekanan darah rutin

Naskah Video 3 “Aktivitas Fisik pada Remaja”

tokoh (waktu)	Narasi/materi
Isi Materi 00:00-00:34	Pembukaan, Moderator memperkenalkan diri dengan nama kak edu serta membina hubungan dan mencari perhatian pada penonton.
Bang Edu 00:01	assalamualaikum wr wb hai halo teman teman semua oke perkenalkan nama saya edu kepanjangan dari edukator. Oke disini kak edu akan mengajarkan memberi kalian wawasan serta tips dan trik untuk teman-teman semua. Kali ini kak edu akan menampilkan video tentang aktivitas fisik pada remaja, tak perlu berlama-lama lagi, kita saksikan video berikut ini
Isi Materi 00:35-01:21	Penjelasan tentang aktivitas fisik pada remaja : rekomendasi aktivitas fisik remaja menurut who dan penjelasan tentang aktivitas fisik aerobik.
Bang Edu 00:35	Menurut who pada kelompok usia 5 sampai 17 tahun direkomendasikan untuk melakukan setidaknya 60 menit untuk aktivitas fisik sedang sampai dengan aktivitas fisik yang berat, aktivitas fisik ini dilakukan minimal 3 kali dalam satu minggu. Contohnya : jogging, bersepeda, jalan kaki, basket, futsal, renang, dan voli
Bang Edu 01:14	Aktivitas aktivitas ini bersifat aerobik, apa itu aerobik?. Aerobik adalah aktivitas fisik yang berguna untuk menyehatkan jantung melalui pengaturan nafas pada orang-orang yang melakukan aktivitas fisik tersebut
Isi Materi 01:22-06:47	Tips dan trik untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga di kalangan remaja dengan memperagakan contoh perilaku dengan satu sisi yang baik, dan di sisi lain ada contoh perilaku yang buruk
Bang Edu 01:22	Bagaimana kalau gak kuat kak? Gak ada jadwal nih buat olahraga? Kayaknya gak boleh keluar sama orang tua kak? Hmm aha kakak punya ide kakak punya tips dan trik buat kalian semua ayo kita simak video berikut ini.
Bang Edu 01:47	(tips pertama : mengatur jadwal olahraga per minggu) (sisi yang baik) dalam melakukan aktivitas fisik, memang sulit untuk memulainya, apabila tanpa ada niat dan usaha dalam diri kita masing-masing. Perlu diperhatikan teman-temanku sekalian sebelum melakukan aktivitas fisik yang pertama kali kita persiapkan adalah pengaturan jadwal (contoh pengaturan jadwal olahraga per minggu : senin-jogging; rabu-renang; sabtu-bersepeda *ingat : usahakan olahraga minimal 3 kali seminggu dan selama 60 menit)
Bang Edu 02:45	(tips pertama : tidak mengatur jadwal) (sisi yang buruk) (diperagakan bahwa shiko tidur pulas, seminggu penuh dia tidak melakukan olahraga dikarenakan dia tidak berniat dan tidak melakukan pengaturan jadwal olahraga dengan baik)
Bang Edu 3:14	(tips kedua : meminta izin kepada orang tua) (sisi yang baik) yang kedua mintalah izin kepada orang tua bahwa teman-teman ingin melakukan olahraga diluar rumah bilang ke orang tua kalian, kemana kalian pergi,

	dengan kendaraan apa, sampai jam berapa, dan dengan siapa kalian pergi.
Fahmi	(Meminta izin ke bapaknya untuk pergi olahraga)
Bapak	Bapak ngizinke kowe, ning ati-ati ning dalam mangkat slamet balik slamet nggeh le
Fahmi	(Salim dan salam ke bapaknya)
Bapak	Atos-atos yo le
Bang Edu	(Mintalah izin kepada orang tua sebelum pergi keluar rumah kemanapun teman-teman pergi agar orang tua kalian tidak khawatir dan bisa mengawasi teman-teman sekalian)
Bang Edu 04:09	(Tips kedua : tidak izin orang tua) (sisi yang buruk)
Shiko	(Memperagakan dia ingin keluar rumah tanpa meminta izin terlebih dahulu ke orang tua, dia mengendap-endap agar tidak diketahui oleh bapaknya, tindakan ini tidak baik untuk ditiru)
Bang Edu 04:43	(Tips ketiga : beristirahat dan tidak memaksakan diri apabila saat olahraga sudah terasa lelah) (sisi yang baik)
Fahmi	(Memperagakan aktivitas fisik jogging, fahmy memakai sepatu dilanjutkan pemanasan terlebih dahulu, dan mulai berlari setelah beberapa menit kemudian, fahmy merasa lelah dia berhenti untuk beristirahat dan tidak memaksakan diri, fahmy meminum air putih untuk mengembalikan cairan yang hilang saat berolahraga)
Bang Edu	Yang ketiga jangan memaksakan terlalu berlebihan tubuh anda dalam melakukan aktivitas fisik, beristirahatlah apabila anda merasa lelah, nafas tersengal-sengal, dada berdebar debar, dan kepala mulai terasa pusing
Bang Edu 06:01	(Tips ketiga : memaksakan diri tidak beristirahat) (sisi yang buruk)
Shiko	(Shiko memperagakan persiapan pemanasan untuk berolahraga jogging, mulai berlari selang beberapa menit shiko mulai kelelahan namun dia tetap memaksakan diri untuk terus berolahraga, akhirnya dia kelelahan dan terjatuh tak sadarkan diri akibat dehidrasi)
Bang Edu	(Jangan memaksa tubuh berlebihan, apabila tubuh dipaksa terus berolahraga cairan di dalam tubuh akan terus berkurang tanpa adanya asupan pengganti yang dapat membuat tubuh dehidrasi, kehilangan kesadaran bahkan kematian)
Bang Edu 06:57	Aktivitas fisik atau olahraga dapat mencegah terjadinya tekanan darah tinggi atau hipertensi melalui peningkatan aliran darah ke seluruh tubuh, peningkatan kemampuan otot jantung, serta menurunkan kadar kolesterol dalam darah
Penutupan 07:04-07:42	Penutupan 07:04-07:42

Bang Edu 07:04	Oke demikian tips dan trik dari kak edu kalau kalian berolahraga ajaklah teman-teman kalian, karena dengan berolahraga selain tubuh yang sehat kalian juga dapat menambah teman, menambah kepercayaan diri, membangun jiwa sosial, menyalurkan ekspresi diri, serta membawa prestasi pada olahraga yang kalian senangi. Sekian video dari kak edu nantikan video-video selanjutnya dari kak edu. Terima kasih, wassalamualaikum wr wb. Salam sehat remaja indonesia
Credit 07:42-08:11	Credit

Naskah Video 4 “Manajemen stres pada remaja”

Tokoh (Waktu)	Narasi/materi
Materi 00:00 - 00:35	Perkenalan moderator yang diperankan oleh fadhil abdillah bernama kak edu pada waktu.
Bang Edu	Assalamualaikum wr.wb, halo teman teman semua kembali lagi dengan saya kak edu, jangan bosan bosan ya ketemu kak edu yang ganteng ini. Hmmm, lupakan Oke back to topic, pada hari ini kak edu mau ngasih wawasan lagi nih buat kalian semua, baik pada video kali ini kak edu mau membahas tentang manajemen stres, langsung aja cekidot.
Materi 00:40-01:14	Penjelasan definisi stres, eustress dan distress.
Bang Edu	Stres adalah reaksi mental, fisik, emosi, dan kebiasaan kita terhadap berbagai kebutuhan dan ancaman, perlu diperhatikan bahwa tidak semua stres adalah hal yang buruk.
Bang Edu	Stres yang memiliki efek yang baik bagi kita disebut eustress sedangkan stres yang memiliki efek buruk bagi kita disebut distress, semua itu tergantung pada kita dalam menyikapi stres tersebut.
Materi 01:14 – 03:27	Ciri – ciri orang mengalami stres diperagakan oleh shiko
Bang Edu	Ciri-ciri orang stres adalah sebagai berikut
Bang Edu 01:17	(Contoh pertama : shiko berlari terburu2 melewati tangga, tersandung lalu terjatuh dan meluapkan emosi) yang pertama mudah marah (contoh kedua : shiko mengerjakan tugas menggunakan laptop, dan ternyata ada masalah dengan laptopnya, shiko marah membanting laptop dan menjatuhkan kursi)
Bang Edu 01:47	Kedua adalah mood yang jelek (teman-teman shiko yaitu ilham dan fauzi sedang membahas tentang ujian yang akan dihadapi tetapi saat ilham bertanya pada shiko, shiko menunjukkan ekspresi mood jelek)
Materi 01:17 - 07:08	Selanjutnya dijelaskan beberapa hal yang membuat stres pada remaja disertai peragaan yang menarik
Ilham	Tolong ajari aku ujian kemarin ya
Fauzi	Jangan aku lah, shiko itu loh yang pintar
Ilham	Shik tolong ajari aku shik

Fauzi	Shik ayo bareng-bareng
Shiko	(Menatap dengan pandangan kosong)
Bang Edu 02:28	Ketiga adalah mudah lelah (contoh pertama: shiko membaca buku namun tak berselang lama dia kelelahan sehingga tertidur diatas buku) (contoh kedua: tidur terus menerus tidak melakukan aktivitas sehari hari)
Bang Edu 03:07	Dan yang terakhir, konsentrasi menurun
Fauzi	Besok ujian toh shik?
Shiko	(Menjawab ngelantur tidak sesuai pertanyaan) haah, gak yoo garam di Indonesia itu langkah bro
Materi 03:30	Beberapa hal yang membuat stres
Bang Edu 03:30	Lalu hal-hal apa saja yang bisa membuat kita stres, yang pertama adalah keadaan yang menuntut kita (perubahan keadaan saat di rumah dan di perantauan) saat dirumah ibu yang perhatian membangunkan anaknya fauzi untuk sholat subuh
Ilham 03:39	Haduhh anakku, tangi le sholat subuh sek, wes jam 5 tangi sek
Fauzi	(Bangun tidur) hah jam 5
Ibu	Tangi sholat subuh, ojo turu maneh bar sholat subuh
Fauzi	Iya bu
Bang Edu 04:20	Namun saat di perantauan (kos) Contoh hal yang menuntut kita untuk hidup mandiri seperti kehidupan anak kos, tidak seperti di rumah, yang mungkin orang tua banyak menyiapkan kebutuhan kita, tapi saat di kos kita dituntut untuk lebih bertanggung jawab dan mandiri terhadap diri sendiri (tampilan adegan fauzi yang berada di kosnya, jauh dari orang tua tidak ada yang membangunkannya di pagi hari seperti di rumah, hanya bunyi alarm yang dia setel untuk membangunkan fauzi. Namun dia tetap kesiangan)
Fauzi	Wah jam 9, kuliah!
Fauzi 05:05	(Contoh lain keadaan yang menuntut kita, saat di kos fauzi hanya minum segelas air mineral dia merasa kangen dengan suasana di rumah saat ibunya memberi minuman susu)
Bang Edu 05:33	Kedua situasi yang akan kita hadapi, contoh situasi yang akan dihadapi seperti ujian akan membuat beban di pikiran kita
Fauzi	Duh udah jam segini besok ujiannya pagi lagi
Bang Edu	Hal yang seperti inilah yang membuat kita stres
Bang Edu 05:53	Ketiga masa transisi dari remaja ke dewasa, contoh masa transisi dari sekolah ke masa mulai bekerja dimana beban tugas dan tanggung jawab akan bertambah besar hal ini akan membuat kita stres

Fauzi	(Transisi dari sekolah ke masa bekerja) halo pak selamat siang, oh ya iya pak (fauzi mendapat tugas berat dari bosnya sehingga fauzi merasakan stres)
Bang Edu 06:31	Contoh harapan dan keinginan kita kadang juga menyebabkan stres peralihan masa remaja ke dewasa meningkatkan ketertarikan kita terhadap lawan jenis
Fauzi	(melihat foto2 wanita idamannya)
Ibu	(Mengetahui bahwa anaknya melihat foto2 wanita, marah) wedook terus sing mbok delok, mbok yo sinau ki loh buku ning kene, gak kok woco, tontonanmu wedokan terus kowe pengen dadi opo sok mben
Fauzi	Aku kan wes gede
Ibu	Wes gede piye, ki loh buku diwoco
Bang Edu 07:10 - 10:55	Apabila tidak ada kontrol terhadapnya dapat menyebabkan stres Setelah itu dijelaskan bagaimana manajemen stres pada remaja disertai contoh2 perilaku yang menarik
Bang Edu	Baik sekarang kita lanjut ke langkah-langkah upaya pemecahan stres, manajemen stres dibagi dua yaitu manajemen stres yang sehat dan manajemen stres yang tidak sehat, berikut adalah contoh manajemen stres yang sehat
Bang Edu 07:26	Yang pertama temukan sistem yang mendukungmu, cobalah ceritakan masalahmu kepada orang yang dapat kamu percaya dan lebih berpengalaman misalnya orang tua, sahabat, atau fasilitas bimbingan konseling
Fadhil	(Deni yang mencurahkan isi perasaannya pada fadhil temannya mengenai nilai pelajaran di sekolah) mungkin cara belajar kita tidak sesuai, kebut semalam, tidak dicicil, jadi manajemen dan cara belajar kita yang salah
Deni	Yaudah dhil mungkin nanti aku nurutin cara kamu, makasih ya dhil
Fadhil	Semangat ya den, semoga nanti kedepannya bisa dibuat pembelajaran
Bang Edu 08:09	Kedua adalah time management bagilah waktu antara bekerja atau sekolah dengan bermain atau refreshing misalkan hari senin sampai sabtu untuk sekolah hari minggu full untuk bersantai bolehlah sekali-kali refreshing atau menjalankan hobi asalkan semua pekerjaan atau tugas sudah terselesaikan (deni sedang mengatur jadwal kesehariannya dalam menghadapi ujian dan refreshing)
Bang Edu 08:41	Ketiga mintalah bantuan apabila masalah atau tugas anda terasa berat mintalah tolong kepada teman, orang tua, guru sekolah, atau guru les anda
Deni	(Deni sedang mengerjakan tugas dan mengalami kesulitan) (memgang hp dan menelepon fadhil)
Fadhil	Oh deni
Deni	Halo dhil, lagi dimana
Fadhil	Halo den, ini lagi dikosan lagi ngepel-ngepel kenapa
Deni	Ini, bisa nggak kamu bantuin aku ngerjain soal ini aku gak bisa eh
Fadhil	Oh ya ya bisa lah insyaAllah segera meluncur lah, okee siap

Deni	Oke sip sip sip, tak tunggu ya
Bang Edu 09:43	Keempat memberikan award atau apresiasi pada diri sendiri setelah menyelesaikan suatu permasalahan
Deni	(Deni selesai mengerjakan tugas) alhamdulillah (dan setelah itu deni refreshing dengan bermain laptop)
Bang Edu	Misal bermain futsal, bermain game, shopping, atau jalankan hobi masing-masing asalkan jangan berlebihan
Bang Edu 10:16	Yang terakhir dan yang paling terpenting diantara yang lain adalah mendekati diri kepada sang pencipta sholat lima waktu, tidak menunda-nunda sholat, berdzikir dan membaca al-quran
Materi 10:55-14:15	Dilanjutkan dengan contoh manajemen stres yang tidak sehat, contoh-contoh yang ditampilkan tidak patut untuk dicontoh karena tidak dilakukan dengan asli hanya adegan palsu belaka, serta dilarang oleh hukum dan agama
Bang Edu	Berikut ini adalah contoh manajemen stres yang tidak sehat, mohon untuk tidak meniru perbuatan yang dilakukan di video ini karena akan melanggar hukum negara maupun hukum agama
Bang Edu 11:06	Berikut ini contoh manajemen stres yang tidak sehat, pertama penggunaan obat-obatan terlarang dan alkohol (jangan sekali-kali mencoba menggunakan narkotika maupun miras karena keduanya menyebabkan kerusakan hati, otak, organ dalam lain dan bahkan dapat menyebabkan kematian
Shiko	(Memperagakan efek buruk dari mengkonsumsi minuman keras dan narkoba yaitu dapat menyebabkan kematian)
Bang Edu 12:10	Kedua adalah menunda-nunda pekerjaan seperti contohnya pekerjaan rumah
Shiko	(Bermain laptop, mendapat telpon dari temannya) sopo iki, oalah deni ada apa ya (sambil mengangkat telpon) halo den iyo, besok ada pr? Gampang lah nanti nanti saja aku mah kalo ngerjainnya iya gak lupa kok, yo yoi (sambil menutup telepon). Ah pr pr, mending lanjut ngegame aja bro wuhui (menunda pekerjaan bukanlah solusi dalam memecahkan masalah anda, menunda pekerjaan hanya akan menambah beban tugas yang ada, kerjakan tugas anda dan apabila terasa sulit mintalah bantuan dari orang lain)
Bang Edu 12:59	Ketiga menghindari permasalahan
Shiko	(Masih bermain laptop, dan ada telepon masuk) ah siapa lagi ini? Ah ini mau nelpon pasti gara-gara ada tugas, matiin aja lah (sambil menutup telpon) mending lanjut lagii yow (sama dengan menunda nunda pekerjaan, lari dari masalah bukanlah solusi dalam memecahkan masalah, lari dari pekerjaan akan membuktikan bahwa diri anda kurang bertanggung jawab yang akan merugikan diri sendiri dan orang lain)
Bang Edu 13:19	Keempat banyak makan

Shiko	(Banyak makan makanan yang berwarna, berpenyedap rasa, dan berkalori tinggi) (pada beberapa orang yang mengalami stres kadang nafsu makan akan meningkat drastis hal ini yang membuat anda tak dapat berhenti makan, makan lah secukupnya dan dengan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan anda)
Bang Edu 13:44	Dan yang terakhir menyakiti diri sendiri
Shiko 14:15	(Stres) duh harus gimana ini?, gak tahu harus gimana (menyakiti diri sendiri dengan membenturkan kepala ke arah tembok) (pada beberapa orang dengan tingkat stres tinggi, kadang dapat juga mempunyai niatan untuk melukai diri sendiri bahkan melakukan bunuh diri mintalah nasehat kepada orang yang anda percaya dan lebih berpengalaman) Hubungan stres dengan tekanan darah tinggi
Bang Edu 14:45-15:00	Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh stres yang berulang-ulang, stres menstimulasi sistem syaraf untuk melepaskan beberapa hormon yang menyebabkan menyempitnya pembuluh darah di tubuh kita, stres merupakan salah satu faktor resiko dari tekanan darah tinggi namun terkadang tidak sevara langsung stres menaikkan tekanan darah, adanya hubungan faktor resiko lain seperti konsumsi garam yang tinggi, merokok, kurang olahraga, dan kurang istirahat dapat secara langsung mengakibatkan hipertensi Penutupan
Bang Edu	Mohon maaf apabila ada kata yang tidak berkenan, akhir kata wassalamualaikum wr wb salam sehat remaja Indonesia
Credit	Credit 15:00-15:23

SURAT KETERANGAN LOLOS UJI ETIK



UMY

UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA
Unggul & Islami

FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN
ILMU KESEHATAN

Nomor : 070/EP-FKIK-UMY/II/2018

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

**“Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persepsi Remaja
Mengenai Keseriusan dan Kerentanan Perilaku Pencegahan Hipertensi”**

Peneliti Utama : Shiko Indriawan Mahardani

Principal Investigator

Nama Institusi : Program Studi Kedokteran FKIK UMY
Name of the Institution

Negara : Indonesia
Country

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above-mentioned protocol.

Yogyakarta, 08 Februari 2018

Ketua
Chairman

Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes.,
FISPH., FISC.M.

***Peneliti Berkewajiban :**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik

ADDRESS

Kampus Terpadu UMY Gd. Siti Walidah LT.3

CONTACT

Phone : (0274) 387656 ext. 213



المرشد المجتهد

**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA**

Jalan Sultan Agung 14, Telepon (0274)375917, Faks (0274) 411047, Yogyakarta 55151
e-mail dikdasmenpdm_yk@yahoo.com

IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI/TESIS

No. : 394/REK/III.4/F/2017

Setelah membaca surat dari : **Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.**

No. : 245/C6-III/PN-FKIK UMY/IV/2017 Tgl. : 22 April 2017

Perihal : Surat Izin Penelitian

dan berdasar Putusan Sidang Majelis Dikdasmen PDM Kota Yogyakarta, hari Kamis tanggal **07 Sya'ban 1438 H**, bertepatan tanggal **04 Mei 2017 M** yang salah satu agenda sidangnya membahas pemberian izin penelitian/praktek kerja/observasi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama Terang : **SHIKO INDRAWAN M** NIM. 20140310146
Pekerjaan : Mahasiswa pada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
alamat **Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta**
Pembimbing : **dr. Ratna Indriawati, M.Kes**

untuk melakukan observasi/penelitian/pengumpulan data dalam rangka menyusun Karya Tulis Ilmiah :

Judul : **PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PERSEPSI REMAJA MENGENAI KESERiusAN DAN KERENTANAN PERILAKU PenceGAHAN HIPERTENSI**

Lokasi : **SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta**

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menyerahkan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mematu ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/tertempat.
3. Wajib memberi laporan hasil penelitian/praktek kerja/observasi dalam bentuk CD kepada Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Persyarikatan dan hanya diperlokkan untuk keperluan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan kembali untuk mendapat perpanjangan bila di-perlakukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu bila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

MASA BERLAKU (TIGA) BULAN :

05-05-2017 sampai dengan 05-08-2017

Tanda tangan Pemegang Izin,

Shiko Indrawan M

Yogyakarta, 05 Mei 2017

Ketua,

Dr. H. Ariswan, M.Si., DEA
NBM. 820.325

Sekretaris,

Husein S.Pd., M.Eng
NBM/728.558

Tembusan:

1. PDM Kota Yogyakarta.
2. Dekan FKIK UMY
3. Kepala SMA Muh. 1 Yk





Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nomor : 65/C6-III/PN-FKIK UMY 1/2017

Hal : Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data

Kepada Yth :
Ketua Majelis Dikdasmen
Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta
Jalan Sultan Agung No.14 Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperoleh derajat Sarjana, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diberi tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Untuk diperlukan penelitian untuk mendapatkan kebenaran dalam penulisan.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Mahasiswa tersebut di bawah ini dapat diijinkan untuk melakukan **penelitian dan pengambilan data** guna mendapatkan informasi sebagai bahan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Nama Peneliti : Shiko Indrawan Mahardani
NIM : 20140310146
Judul KTI : Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persepsi Remaja Mengenai Keseriusan dan Kerentanan Perilaku Pencegahan Hipertensi
Pembimbing : dr. Ratna Indriawati, M.Kes

Demikian surat permohonan ini kami ajukan, atas terkabulnya serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



Yogyakarta, 24 Januari 2017

Dekan,

Dr. H. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tirtomartiro, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 387656 ext. 213, 7491350 Fax. (0274) 387658

Muda mendunia