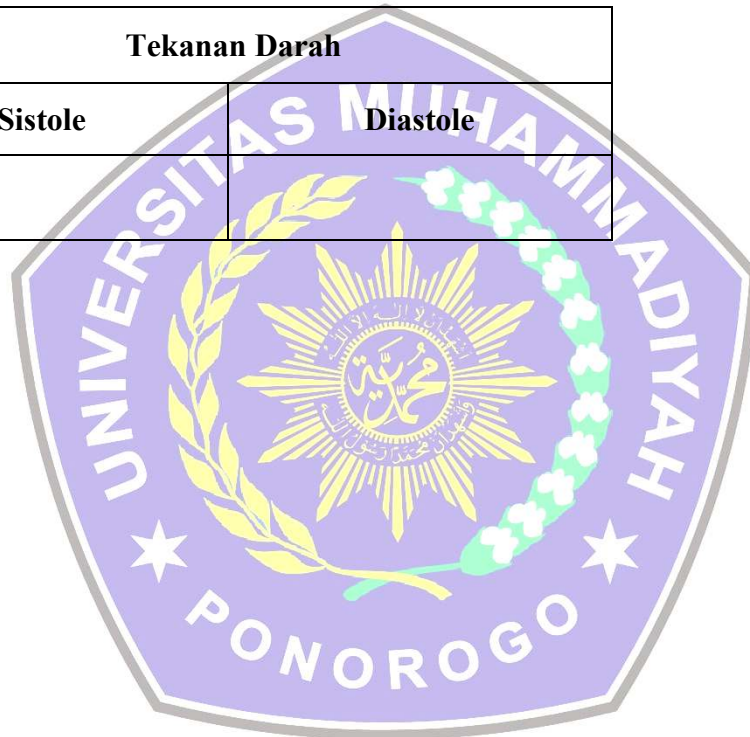


Lampiran 1 : Lembar Observasi

DATA UMUM RESPONDEN

Nama :
 Umur : Tahun
 Jenis Kelamin :
 Riwayat Hipertensi : tahun
 Pendidikan :
 Pekerjaan :
 Minum Obat : YA/TIDAK

Tekanan Darah	
Sistole	Diastole



LEMBAR OBSERVASI

No. Responden	Sebelum (mmHg)		Sesudah (mmHg)	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

Lampiran 2 : Standart Operasional Prosedur Senam Tera

Standart Operasional Prosedur Senam Tera

Definisi :

Senam tera merupakan olahraga yang dipadukan gerakan dengan tehnik irama pernafasan yang dilakukan secara beraturan dan benar.

Tehnik Senam Tera :

Gerakan pernafasan merupakan gerakan inti dari senam tera. Bertujuan untuk meningkatkan kemampuan paru-paru untuk memenuhi kebutuhan oksigen. Untuk memperlancar terjadinya metabolisme. Senam Tera dapat dilakukan 3 kali tatap muka dalam 1 minggu yaitu hari Senin, Rabu dan Jum,at.

Manfaat :

1. Manfaat Umum

Senam tera dapat meningkatkan derajat kesehatan jasmani dan rohani.

2. Manfaat khusus

Senam tera dapat memperbaiki dan meningkatkan fungsi jantung dan peredaran darah, memperbaiki sistem pernafasan, memperbaiki sistem pencernaan, kelenjar endokrin, kekuatan otot dan sendi, keseimbangan proses metabolise.

Persiapan Klien :




1. Berikan salam , perkenalkan diri dan identifikasi identitas klien.
2. Klien diberikan penjelasan prosedur tindakan yang akan diberikan kepada klien.
3. Siapkan peralatan yang dibutuhkan.
4. Atur posisi dan tempat klien.

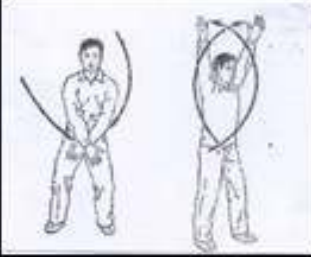



Persiapan Alat :


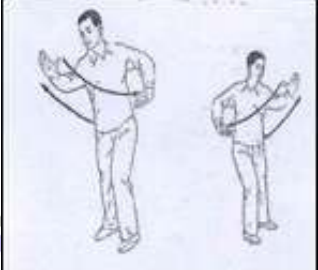

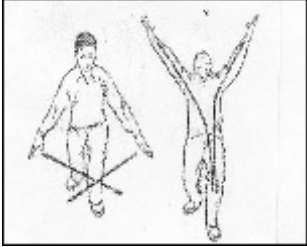
1. Musik
2. Sound sistem




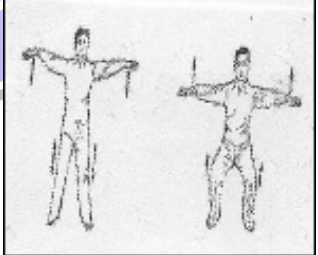
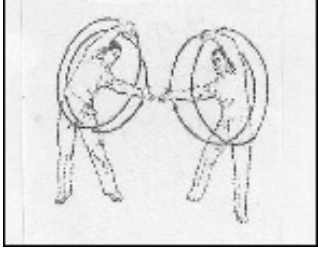
Prosedur Tindakan :


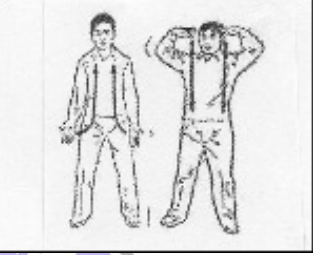

Gerakan dan Gambar Pernapasan Senam Tera Indonesia (Ghani, 2009)

No.	Gerakan	Gambar
1.	Mengatur nafas Cara : d. Tarik nafas perlahan-lahan melalui hidung, bibir dirapatkan, lidah ditempelkan di langit-langit rongga mulut. e. Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui mulut. f. Lakukan selama 12 kali.	
2.	Bangkit mengatur nafas Cara : e. Posisi berdiri kedua tangan diangkat ke depan sambil tarik nafas f. Kemudian hembuskan nafas dan turunkan tangan kembali. g. Lutut ditekuk h. Lakukan sebanyak 6 kali.	
3.	Melapangkan dada Cara : e. Kedua tangan lurus ke depan bentangkan tangan sambil tarik nafas. f. Tangan kembali ke depan sambil menghembuskan nafas. g. Lutut ditekuk posisi kuda-kuda. h. Lakukan gerakan sebanyak 6 kali.	
4.	Mengayun pelangi Cara : e. Angkat kedua tangan lurus ke atas ayunkan ke kiri, tangan kanan di atas kepala, tangan kiri lurus ke arah kiri. f. Kaki kanan ditekuk badan condong ke kanan sambil tarik nafas. g. Kemudian arahkan tangan ke kanan, kaki kiri ditekuk badan condong ke kiri dan hembuskan nafas. h. Lakukan sebanyak 6 kali.	

5.	<p>Membelah awan</p> <p>Cara :</p> <p>e. Kedua kaki kuda-kuda, posisi tangan menyilang di bawah.</p> <p>f. Angkat tangan ke atas sambil taris nafas.</p> <p>g. Tangan turun ke bawah seolah-olah membelah awan dan hembuskan nafas.</p> <p>h. Lakukan sebanyak 6 kali.</p>	
6.	<p>Mengayun lengan</p> <p>Cara :</p> <p>e. Kedua kaki dengan posisi kuda-kuda, tangn kiri lurus ke depan, telapak tangan di buka ke atas.</p> <p>f. Putar tangan ke belakang atas sambil tarik nafas.</p> <p>g. Lalu dorong ke arah depan dengan menghembuskan nafas.</p> <p>h. Lakukan sebanyak 6 kali.</p>	
7.	<p>Mengayuh danau</p> <p>e. Posisi awal angkat tangan ke depan badan kemudian mengikuti perputaran bahu, ayun kedua tangan ke bawah</p> <p>f. Tarik nafas ketika tangan di ayun ke atas.</p> <p>g. Hembus nafas ketika tangan ke bawah dan tekuk lutut.</p> <p>h. Lakukan sebanyak 6 kali.</p>	
8.	<p>Mengangkat bola</p> <p>Cara :</p> <p>f. Posisi berdiri tegak, angkat tangan kanan ke depan, sambil jinjit (seolah mengangkat bola)</p> <p>g. Tangan diturunkan dan kaki kembali ke posisi semula.</p> <p>h. Ulangi angkat tangan kiri bergantian.</p> <p>i. Saat mengangkat tangn tarik nafas dan saat saat tangan dirunkan hembuskan nafas.</p> <p>j. Lakukan sebanyak 12 kali.</p>	

9.	<p>Memandang rembulan</p> <p>Cara :</p> <p>d. Posisi berdiri tegak, angkat tangan kanan ke depan, sambil jinjit (seolah mengangkat bola) kemudian angkat ke samping kiri atas dengan posisi berdiri.</p> <p>e. Pandangan ikuti arah tangan, saat tangan ke atas tarik nafas, dan hembuskan nafas saat tangan turun ke posisi semula.</p> <p>f. Lakukan sebanyak 6 kali.</p>	
10.	<p>Mendorong telapak</p> <p>Cara :</p> <p>e. Posisi kuda-kuda. Kedua tangan ditebuk di samping perut.</p> <p>f. Dorong tangan kanan ke depan serong, ke kiri sambil menghembuskan nafas,</p> <p>g. Tarik kembali tangan kanan sambil menghirup nafas dan tangan kiri dorong ke kanan sambil menghembuskan nafas.</p> <p>h. Lakukan sebanyak 6 kali.</p>	
11.	<p>Membelai mega</p> <p>Cara :</p> <p>e. Posisi kuda-kuda, pandangan seolah-olah bercermin pada telapak tangan kiri yang memiliki jarak kurang lebih 30 cm, tangan kanan di depan perut.</p> <p>f. Putar pinggang ke kiri kedua tangan mengikuti sambil tarik nafas.</p> <p>g. Kenuadian putar pinggang di arah berlawanan dengan menghembuskan nafas.</p> <p>h. Lakukan sebanyak 6 kali.</p>	
12.	<p>Meraup air</p> <p>Cara :</p> <p>d. Kaki kiri arahkan ke depan, tangan seolah-olah meraup air yang ada di depan lutut sambil tarik nafas.</p> <p>e. Angkat kedua tangan ke atas sambil menghembuskan nafas.</p> <p>f. Ulangi gerakan meraup air 3 kali kemudian mengganti kaki kanan dan lakukan sebanyak 3 kali.</p>	

13.	<p>Mendorong ombak</p> <p>Cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> e. Kaki kiri ke depan. f. Kedua tangan ditekuk di depan dada dorong tangan ke depan sambil menghembuskan nafas. g. Tarik tangan kembali sambil tarik nafas. h. Lakukan 6 kali gerakan kemudian ganti kaki kanan dan lakukan 6 kali. 	
14.	<p>Membentangkan sayap</p> <p>Cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> e. Kaki kiri ke depan f. Rentangkan kedua tangan sambil menarik nafas. g. Dada dilapangkan, kemudian tangan ditutup kembali sambil menghembuskan nafas. h. Lakukan sebanyak 6 kali, kemudian lakukan 6 kali ganti kaki kanan. 	
15.	<p>Menjulurkan tinju</p> <p>Cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> f. Posisi kaki kuda-kuda. g. Kedua tangan dikepalkan di samping perut. h. Dorong tinju sambil menghembuskan nafas. i. Tarik tinju kembali sambil menarik nafas j. Lakukan secara bergantian selama 12 kali. 	
16.	<p>Terbang melayang</p> <p>Cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> f. Posisi kaki kuda-kuda. g. Kedua tangan disamping badan. h. Rentangkan tangan sambil menarik nafas, kedua kaki jinjit. i. Tangan turun sambil menghembuskan nafas sambil lutut ditekuk. j. Lakukan sebanyak 12 kali 	
17.	<p>Memutar roda</p> <p>Cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> g. Posisi kuda-kuda. h. Kedua tangan seolah-olah ada roda di depan badan. i. Gerakkan berputar searah jarum jam. j. Tarik nafas ketika tangan bergerak ke atas dan posisi kaki tegak. 	

	<p>k. Saat bergerak turun, kaki ditekuk kembali dan hembuskan nafas.</p> <p>l. Lakukan 3 kali putaran dan 3 kali putaran berbalik arah.</p>	
18.	<p>Menepuk bola</p> <p>Cara :</p> <p>e. Tumit kanan diangkat ke atas atau jinjit.</p> <p>f. Tepuk tangan kanan ke bawah dan kaki kiri sambil ditekuk.</p> <p>g. Saat tangan ke atas tarik nafas. Dan saat turun hembuskan nafas.</p> <p>h. Lakukan sebanyak 11 kali secara bergantian.</p>	
19	<p>Meredakan nafas</p> <p>Cara</p> <p>a. Posisi kuda-kuda.</p> <p>b. Kedua tangan di depan badan dan diangkat seolah-olah meraup sesuatu sampai di depan mata dan tarik nafas kaki tegak.</p> <p>c. Tangan diturunkan ke posisi semula dan hembuskan nafas.</p> <p>d. Kaki ditekuk kembali.</p> <p>Lakukan sebanyak 6 kali.</p>	
20.	<p>Menggosok telapak tangan</p> <p>Cara :</p> <p>a. Satukan kedua telapak tangan dan gosok-gosok sampai hangat</p> <p>b. Lalu temple dan usap kemuka.</p> <p>Lakukan selama 3 kali.</p>	

Lampiran 3 : Penjelasan Penelitian

PENJELASAN PENELITIAN

1. Saya Dewi Novita Sari adalah mahasiswa yang berasal dari program studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang sedang melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT PSTW Magetan”. Dengan ini saya meminta anda untuk berpartisipasi dalam penelitian skripsi saya.
2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT PSTW Magetan.
3. Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini dengan cara mengukur tekanan darah sebelum diberikan senam tera dan sesudah diberikan senam tera. Intervensi senam tera dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu.
4. Keuntungan yang diperoleh selama penelitian ini adalah anda turut terlibat dalam aktif dalam pemberian senam tera.
5. Dalam penelitian ini menjaga kerahasiaan responden dengan tidak mencantumkan nama dan jati diri.
6. Hasil dari penelitian ini semoga menjadi ilmu, wawasan, acuan, informasi bagi profesi keperawatan dalam melakukan senam tera terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
7. Melalui penelitian ini peneliti berharap anda berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

8. Jika anda membutuhkan informasi yang berhubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomir HP : 085648512932

Hormat Saya
Penulis

Dewi Novita Sari
18631663



Lampiran 4 : Informed Consent

INFORMED CONCENT

**Mendapatkan Persetujuan Setelah Penjelasan :
Informasi esensial untuk calon peserta penelitian
(WHO-CIOMS 2016)**

Judul Penelitian	Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT PSTW Magetan
Jenis Penelitian	<i>Pra-eksperimental</i> dengan rancangan <i>one-group pre-post test design</i> .
Nama Peneliti	Dewi Novita Sari
Alamat Peneliti	Desa Sambirobyong RT02/RW03, Kecamatan Sidorejo, Kabupaten Magetan
Lokasi (Tempat) Penelitian	UPT PSTW Magetan

Sebelum meminta persetujuan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami individu (Lihat Pedoman 9) :

1. Tujuan penelitian, metode, prosedur yang harus dilakukan oleh peneliti dan peserta, dan penjelasan tentang bagaimana penelitian berbeda dengan perawatan medis rutin (Pedoman 9);

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT PSTW Magetan. Penelitian ini menggunakan desain *Pra-eksperimental* dengan

rancangan *one-group pre-post test design*. Responden pada penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi di UPT PSTW Magetan yaitu sejumlah 20 orang. Prosedur pada penelitian ini dengan memberikan intervensi senam tera sesuai SOP. Sebelum dilakukan pengambilan data, responden diberikan penjelasan dan diminta mengisi lembar persetujuan. Intervensi dilakukan oleh peneliti dan dibantu beberapa asisten untuk membantu intervensi.

2. Bahwa individu diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, alasan untuk mempertimbangkan individu yang sesuai untuk penelitian, dan partisipasi tersebut bersifat sukarela (Pedoman 9);

Anda dimintai berpartisipasi sebagai responden karena anda termasuk penderita hipertensi yang masuk kriteria inklusi. Keikutsertaan anda bersifat sukarela dan tidak memaksa. Jika anda menyetujui sebagai responden, Anda dimohon untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden dalam penelitian ini.

3. Bahwa individu bebas untuk menolak untuk berpartisipasi dan bebas untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa penalti atau kehilangan imbalan yang berhak ia dapatkan (Pedoman 9);

Jika Anda memutuskan untuk tidak mengikuti atau berpartisipasi dalam penelitian ini tidak akan mempengaruhi Anda sebagai lansia di UPT PSTW Magetan. Anda mempunyai hak untuk mengundurkan diri atau batal berpartisipasi dalam penelitian ini.

4. Lama waktu yang diharapkan dari partisipasi individu (termasuk jumlah dan lama kunjungan ke pusat penelitian dan jumlah waktu yang diperlukan) dan kemungkinan penghentian penelitian atau partisipasi individu di dalamnya;
Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu, dimana pada saat penelitian akan diberikan intervensi senam tera. Penelitian akan berhenti jika sudah mencapai batas waktu yang telah ditentukan. Responden dinyatakan berhenti jika menolak diberikan intervensi.
5. Apakah uang atau bentuk barang material lainnya akan diberikan sebagai imbalan atas partisipasi individu. Jika demikian, jenis dan jumlahnya, dan bahwa waktu yang dihabiskan untuk penelitian dan ketidaknyamanan lainnya yang dihasilkan dari partisipasi belajar akan diberi kompensasi yang tepat, Moneter atau non-moneter (Pedoman 13);
Jika Anda berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan kompensasi berupa makanan ringan, sebagai tanda terimakasih atas waktu yang telah diberikan untuk pemberian intervensi senam tera dalam penelitian ini.
6. Bahwa, setelah selesainya penelitian ini, peserta akan diberitahu tentang hasil penelitian secara umum, jika mereka menginginkannya;
Hasil penelitian tentang senam tera yang Anda lakukan akan kami sampaikan pribadi kepada Anda jika Anda memintanya.
7. Bahwa setiap peserta selama atau setelah studi atau pengumpulan data biologis dan data terkait kesehatan mereka akan mendapat informasi dan data yang menyelamatkan jiwa dan data klinis penting lainnya tentang masalah kesehatan penting yang relevan (lihat juga Pedoman 11);
Tidak ada pengumpulan data biologis dalam penelitian ini.

8. Temuan yang tidak diminta/diharapkan akan diungkapkan jika terjadi (Pedoman 11);

Apabila terdapat temuan tentang kondisi Anda selama penelitian berlangsung akan disampaikan kepada Anda.

9. Bahwa peserta memiliki hak untuk mengakses data klinis mereka yang relevan yang diperoleh selama studi mengenai permintaan (kecuali komite etik riset telah menyetujui sementara atau permanen, data tidak boleh diungkapkan. Dalam hal mana peserta harus diberitahu, dan diberikan, alasannya);

Anda sebagai responden dalam penelitian ini memiliki hak untuk mengetahui data tentang Anda.

10. Rasa sakit dan ketidaknyamanan akibat intervensi eksperimental, risiko dan bahaya yang diketahui, terhadap individu (atau orang lain) yang terkait dengan partisipasi dalam penelitian ini. Termasuk risiko terhadap kesehatan atau kesejahteraan kerabat langsung peserta (Pedoman 4);

Dalam pengambilan data, Anda diminta untuk mengikuti intervensi senam tera. Intervensi dilakukan kurang lebih 30 menit. Risiko terhadap kesehatan atau kesejahteraan sangat minim.

11. Manfaat klinis potensial, jika ada, karena berpartisipasi dalam penelitian ini (Pedoman 4 dan 9);

Pada saat pengambilan data, Anda dimintai mengikuti intervensi senam tera. Senam tera dilakukan sekitar 30 menit. Risiko terhadap kesehatan sangat minimal.

12. Manfaat yang diharapkan dari penelitian kepada masyarakat atau masyarakat luas, atau kontribusi terhadap pengetahuan ilmiah (Pedoman 1);

Manfaat dari penelitian ini, jika seorang lansia yang mengalami hipertensi dan setelah diberikan intervensi senam tera dapat mengurangi dampak dari hipertensi.

13. Bagaimana transisi ke perawatan setelah penelitian disusun dan sampai sejauh mana mereka akan dapat menerima intervensi studi pasca uji coba yang bermanfaat dan apakah mereka akan diharapkan untuk membayarnya (Pedoman 6 dan 9);

Penelitian ini bersifat experiment melalui senam tera. Pada penelitian ini responden tidak dipungut biaya.

14. Risiko menerima intervensi yang tidak terdaftar jika mereka menerima akses lanjutan terhadap intervensi studi sebelum persetujuan peraturan (Pedoman 6);

Ada intervensi yaitu senam tera.

15. Intervensi atau pengobatan alternatif yang tersedia saat ini;

Pemberian terapi farmakologis yang diberikan oleh UPT PSTW Magetan.

16. Informasi baru yang mungkin terungkap, baik dari penelitian itu sendiri atau sumber lainnya (Pedoman 9);

Penelitian terkait topik sangat terbatas. Hasil penelitian ini memiliki manfaat dibidang kesehatan.

17. Ketentuan yang akan dibuat untuk memastikan penghormatan terhadap privasi peserta, dan untuk kerahasiaan catatan yang mungkin dapat mengidentifikasi peserta (Pedoman 11 dan 22);

Semua data bersifat rahasia atau menjaga privasi.

18. Batasan, legal atau lainnya, terhadap kemampuan peneliti untuk menjaga kerahasiaan aman, dan kemungkinan konsekuensi dari pelanggaran kerahasiaan (Pedoman 12 dan 22);

Semua data bersifat rahasia.

19. Sponsor penelitian, afiliasi institusional para peneliti, dan sifat dan sumber pendanaan untuk penelitian, dan, jika ada, konflik kepentingan peneliti, lembaga penelitian dan komite etika penelitian dan bagaimana konflik ini akan terjadi. Dikelola (Pedoman 9 dan 25);

Tidak ada konflik kepentingan peneliti.

20. Apakah peneliti hanya sebagai peneliti atau selain peneliti juga dokter peserta (Guideline 9);

Sebagai peneliti adan sebagai subyek penelitian.

21. Kejelasan tingkat tanggung jawab peneliti untuk memberikan perawatan bagi kebutuhan kesehatan peserta selama dan setelah penelitian (Pedoman 6);

Dalam penelitian ini dilakukan intervensi senam tera dengan irama yang sangat lambat sehingga risiko injury sangat kecil.

22. Bahwa pengobatan dan rehabilitasi akan diberikan secara gratis untuk jenis cedera terkait penelitian tertentu atau untuk komplikasi yang terkait dengan penelitian, sifat dan durasi perawatan tersebut, nama layanan medis atau organisasi yang akan memberikan perawatan. Selain itu, apakah ada ketidakpastian mengenai pendanaan perawatan tersebut (Pedoman 14);

Ada intervensi dalam penelitian ini.

23. Dengan cara apa, dan oleh organisasi apa, peserta atau keluarga peserta atau orang-orang yang menjadi tanggungan akan diberi kompensasi atas kecacatan atau kematian akibat luka tersebut (atau perlu jelas bahwa tidak ada rencana untuk memberikan kompensasi semacam itu) (Pedoman 14) ;

Ada intervensi dalam penelitian ini dan jika ada kecacatan atau luka dalam penelitian ini maka akan mendapat kompensasi pemberian obat untuk penyembuhan.

24. Apakah atau tidak, di negara tempat calon peserta diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, hak atas kompensasi dijamin secara hukum;

Ada.

25. Bahwa komite etika penelitian telah menyetujui protokol penelitian (Pedoman 23);

Ya, subyek dapat menghubungi Komite Etik Penelitian Kesehatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

26. Bahwa mereka akan diinformasikan dalam kasus pelanggaran protokol dan bagaimana keselamatan dan kesejahteraan mereka akan terlindungi dalam kasus seperti itu (Pedoman 23).

Ya, laporan akan disampaikan kepada Komite Etik Penelitian Kesehatan FIK Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dalam kasus tertentu, sebelum meminta persetujuan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami individu:

1. Untuk percobaan terkontrol, penjelasan tentang fitur rancangan penelitian (misalnya randomisasi, atau tersamar ganda), bahwa peserta tidak akan diberi

tahu tentang perlakuan yang ditugaskan sampai penelitian selesai dan samara sudah dibuka;

Pada penelitian ini terdapat intervensi

2. Apakah semua informasi penting diungkapkan dan, jika tidak, bahwa mereka diminta untuk setuju untuk menerima informasi yang tidak lengkap dan informasi lengkap akan diberikan sebelum hasil studi dianalisis dan peserta diberi kemungkinan untuk menarik data mereka yang dikumpulkan di bawah studi ini (Pedoman 10);

Hasil penelitian tentang tekanan darah Anda akan disampaikan jika Anda memintanya.

3. Kebijakan sehubungan dengan penggunaan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga, dan tindakan pencegahan untuk mencegah pengungkapan hasil uji genetik peserta terhadap keluarga dekat atau kepada orang lain (misalnya perusahaan asuransi atau pengusaha) tanpa Persetujuan peserta (Pedoman 11);

Tidak ada pengumpulan data biologis pada penelitian ini.

4. Kemungkinan penelitian menggunakan, langsung atau sekunder, catatan medis peserta dan spesimen biologi yang diambil dalam perawatan klinis;

Tidak ada pengumpulan data biologis pada penelitian ini.

5. Untuk pengumpulan, penyimpanan dan penggunaan bahan biologi dan data terkait kesehatan, informed consent yang luas akan diperoleh, yang harus menentukan: tujuan biobank, kondisi dan lama penyimpanan; Aturan akses ke biobank; Cara donor dapat menghubungi kustodian biobank dan dapat tetap mendapat informasi tentang penggunaan masa depan; Penggunaan

bahan yang dapat diperkirakan, terlepas dari studi yang sudah benar-benar didefinisikan atau diperluas ke sejumlah keseluruhan atau sebagian tidak terdefinisi; Tujuan yang dimaksudkan untuk penggunaan tersebut, baik untuk penelitian, dasar atau penerapan, atau juga untuk tujuan komersial, dan apakah peserta akan menerima keuntungan moneter atau lainnya dari pengembangan produk komersial yang dikembangkan dari spesimen biologisnya; Kemungkinan temuan yang tidak diminta dan bagaimana penanganannya; Pengamanan yang akan diambil untuk melindungi kerahasiaan serta keterbatasan mereka, apakah direncanakan bahwa spesimen biologi yang dikumpulkan dalam penelitian akan hancur pada kesimpulannya, dan jika tidak, rincian tentang penyimpanan mereka (di mana, bagaimana, untuk berapa lama, dan disposisi nal) dan kemungkinan penggunaan masa depan, bahwa peserta memiliki hak untuk memutuskan penggunaan masa depan tersebut, menolak penyimpanan, dan menghancurkan materi yang tersimpan (Pedoman 11 dan 12);

Tidak ada pengumpulan data biologis pada penelitian ini.

6. Bila wanita usia subur berpartisipasi dalam penelitian terkait kesehatan, informasi tentang kemungkinan risiko, jika mereka hamil selama penelitian, untuk diri mereka sendiri (termasuk kesuburan di masa depan), kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka; Dan jaminan akses terhadap tes kehamilan, metode kontrasepsi yang efektif dan aman, aborsi legal sebelum terpapar intervensi teratogenik atau mutagenik potensial. Bila kontrasepsi yang efektif dan / atau aborsi yang aman tidak tersedia dan

tempat studi alternatif tidak layak dilakukan, para wanita harus diberi informasi tentang:

- Risiko kehamilan yang tidak diinginkan;
- Dasar hukum untuk melakukan aborsi;
- Mengurangi bahaya akibat aborsi yang tidak aman dan komplikasi selanjutnya;
- Kalau kehamilan diteruskan/tidak dihentikan, jaminan tindak lanjut untuk kesehatan mereka sendiri dan kesehatan bayi dan anak dan informasi yang kesulitan untuk menentukan sebab bila ada kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 18 dan 19);

Apabila terdapat responden yang sedang hamil, maka tidak dapat berpartisipasi dalam dalam penelitian ini.

7. Ketika mengenai wanita hamil dan menyusui, risiko partisipasi dalam penelitian terkait kesehatan untuk diri mereka sendiri, kehamilan mereka, janin mereka dan keturunan masa depan mereka, apa yang telah dilakukan untuk memaksimalkan potensi keuntungan individual dan meminimalkan risiko, bukti mengenai risiko dapat tidak diketahui atau kontroversial, dan seringkali sulit untuk menentukan sebab kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 4 dan 19);

Apabila terdapat responden yang sedang hamil, maka tidak dapat berpartisipasi dalam dalam penelitian ini.

8. Ketika mengenai korban bencana yang sebagian besar berada di bawah tekanan, perbedaan antara penelitian dan bantuan kemanusiaan (Pedoman 20); dan

Responden dalam penelitian ini tidak dalam dibawah tekanan akibat bencana. Kompensasi yang diberikan semata-mata karena Anda telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

9. Ketika penelitian dilakukan di lingkungan online dan menggunakan alat online atau digital yang mungkin melibatkan kelompok rentan, informasi tentang control privasi dan keamanan yang akan digunakan untuk melindungi data mereka; Dan keterbatasan tindakan yang digunakan dan risiko yang mungkin ada meskipun ada pengamanan (Pedoman 22).

Proses pengambilan data secara manual dan dapat diserahkan secara langsung kepada responden. Apabila terpaksa harus menggunakan media sosial maka dapat dikirimkan melalui emai ataupun WhatsApp yang dapat menjamin kerahasiaan data.



INFORMED CONCENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini ;

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Pendidikan :
Pekerjaan :
Alamat :

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT PSTW Magetan”.
2. Intervensi yang akan diberikan kepada responden.
3. Manfaat berpartisipasi sebagai responden penelitian.
4. Bahaya yang akan timbul.
5. Prosedur penelitian

Pada penelitian ini responden mendapat kesempatan untuk mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan penelitian ini. Oleh karena itu saya bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela menjadi responden penelitian tanpa adanya paksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Peneliti

Magetan,.....2022

Responden

.....

Saksi

.....

.....

*) Coret salah satu

Lampiran 5 :

**JADWAL KEGIATAN PEMBUATAN SKRIPSI
PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENGENDALIAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPT PSWT MAGETAN**

No.	Kegiatan	Bulan												
		Okt 21	Nov 21	Des 21	Jan 22	Feb 22	Mar 22	Apr 22	Mei 22	Jun 22	Jul 22	Aug 22	Sep 22	Okt 22
1.	Penyusunan/Konsultasi Proposal Skripsi													
2.	Ujian Proposal Skripsi													
3.	Penyusunan/Konsultasi Skripsi													
4.	Ujian Skripsi													
5.	Yudisium													
6.	Pendaftaran Wisuda													
7.	Wisuda													



Lampiran 6 : Surat Ijin Penelitian


UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
 Telepon (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email: akademik@umpo.ac.id, website :
www.umpo.ac.id
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
 (SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

Nomor : 640/IV.6/PN/2021 Ponorogo, 12 Oktober 2021
 Hal 1 : Permohonan Data Awal Penelitian

Yth. Kepala UPT PSTW Magetan
 Di-
 Magetan

Assalamu'alaikum w. w.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2021/2022, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Skripsi lingkup Keperawatan. Maka bersama ini mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan kemudahan dalam melaksanakan izin pada data awal penelitian, dengan pokok permasalahan :

Data Hipertensi satu tahun terakhir di UPT PSTW Magetan
 Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama	: Dewi Novita Sari
NIM	: 18631663
Jurusan	: S1 Keperawatan

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum w. w.


 Dekan,
 Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes.
 NIK19791215 200302 12

Permohonan Ijin Penelitian UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
 Telpn (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email: akademik@umpo.ac.id website :
www.umpo.ac.id
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
 (SK Nomor 77/SK/Ban-PT/Ak-PPJ/PT/IV/2020)

Nomor : 362 /IV.6/KM-PN/2022
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Ponorogo, 31 Mei 2022

Yth. Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan
 Di
 Magetan

Assalamu 'alaikum w. w.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Pendidikan Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2021/2022, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Skripsi (Studi Kasus) lingkup Keperawatan.

Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu dapatnya memberikan kemudahan dalam melaksanakan ijin penelitian kepada mahasiswa/mahasiswi kami untuk penyusunan Skripsi. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama	: Dewi Novita Sari
NIM	: 18631663
Lokasi Penelitian/Riset	: UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan
Waktu Penelitian/Riset	: 2 Minggu
Judul Penelitian/Riset	: Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum w. w.



[Signature]
 Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes.
 NIK 19791215 200302 12

Permohonan Ijin Penelitian Bakesbangpol Provinsi Jawa Timur



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
 Telpn (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email: akademik@umpo.ac.id website :
www.umpo.ac.id
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
 (SK Nomor 77/SK/Ban-PT/Ak-PPJ/PT/IV/2020)

Nomor : 232 /IV.6/KM-PN/2022
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Ponorogo, 17 Maret 2022

Yth. Kepala Bakesbangpol Provinsi Jawa Timur
 Di
 Surabaya

Assalamu 'alaikum w. w.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Pendidikan Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2021/2022, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Skripsi (Studi Kasus) lingkup Keperawatan.

Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu dapatnya memberikan kemudahan dalam melaksanakan ijin penelitian kepada mahasiswa/mahasiswi kami untuk penyusunan Skripsi. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama	: Dewi Novita Sari
NIM	: 18631663
Lokasi	: UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan
Waktu Penelitian/Riset	: 2 Minggu
Judul Penelitian/Riset	: Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum w. w.



Dekan
 Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes.
 NIK 19791215 200302 12

Balasan Surat Bakesbangpol Provinsi Jawa Timur



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 JALAN PUTAT INDAH NO. 1 TELP. (031) – 5677935, 5681297, 5675493
 SURABAYA – (60189)

Surabaya, 30 Maret 2022

Nomor : 070/ 3048/209.4/ 2022
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Penelitian/Survey/Research

Kepada
 Yth. Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur

di -
SURABAYA

Menunjuk surat : Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
 Nomor : 233/IV.6/KM-PN/2022
 Tanggal : 17 Maret 2022

Bersama ini menerangkan bahwa :

Nama : DEWI NOVITA SARI
 Alamat : Sambirobyong RT.02/RW.03, Sidorejo, Magetan/085648512932
 Pekerjaan/PST/PTN : Mahasiswa /UMPO
 Kebangsaan : Indonesia

bermaksud mengadakan penelitian/survey/research :

Judul : " Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan"
 Tujuan/bidang : Mencari data, Wawancara, Skripsi / Kesehatan
 Dosen Pembimbing : RIKA MAYA SARI., S.Kep.,Ns.,M.Kes
 Peserta : -
 Waktu : 9 Mei-20 Mei 2022
 Lokasi : UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Sehubungan dengan hal tersebut, diharapkan dukungan dan kerjasama pihak terkait untuk memberikan bantuan yang diperlukan. Adapun kepada peneliti agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di daerah setempat;
2. Pelaksanaan penelitian/survey/research agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat;
3. Melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Bakesbangpol Provinsi Jawa Timur.

Demikian untuk menjadi maklum.

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 PROVINSI JAWA TIMUR

R. HERU WAMONO SANTOSO, S.Sos., MM
 Pembina Tk. I
 NIP. 19670221 198809 1 001

Tembusan :

- Yth. 1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo;
 2. Yang bersangkutan.

Permohonan Ijin Penelitian Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
 Telpn (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email: akademik@umpo.ac.id website :
www.umpo.ac.id
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
 (SK Nomor 77/SK/Ban-PT/Ak-PPJ/PT/IV/2020)

Nomor : 266/IV.6/KM-PN/2022

Ponorogo, 31 Maret 2022

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur
 Di
 Surabaya

Assalamu 'alaikum w. w.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Pendidikan Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2021/2022, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Skripsi (Studi Kasus) lingkup Keperawatan.

Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu dapatnya memberikan kemudahan dalam melaksanakan ijin penelitian kepada mahasiswa/mahasiswi kami untuk penyusunan Skripsi. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama	: Dewi Novita Sari
NIM	: 18631663
Lokasi	: UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha
Waktu Penelitian/Riset	: 2 Minggu
Judul Penelitian/Riset	: Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.


Wassalamu 'alaikum w. w.

Dekan



Substyo Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes.
 NIK 19791215 200302 12

Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS SOSIAL
UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN
 Jalan Raya Panekan No.01 Telp./Fax. (0351) 895428
 Email: uptpstwmagetan@gmail.com
MAGETAN 63313

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 460 / 762 /107.6.15/2022

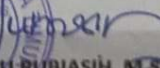
Yang bertanda tangan dibawah ini;


Nama : Dra. UCU RUBIASIH, M.Si
 NIP : 19650929 199201 2 002
 Pangkat : Pembina (IV a)
 Jabatan : Kepala UPT
 Alamat : Jl. Raya Panekan No. 1 Magetan

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama : DEWI NOVITA SARI
 NIM : 18631663
 Fakultas : Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
 Program Studi : Keperawatan

Telah melaksanakan penelitian pengambilan kasus dengan judul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan “ mulai tanggal 9 Mei s/d 20 Mei 2022.
 Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan seperlunya.

Magetan, 6 Juli 2022
 Kepala UPT PSTW Magetan

Dra. UCU RUBIASIH, M.Si
 Pembina
 NIP. 19650929 199201 2 002



Lampiran 7 : Uji Etik

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.130/ER/KEPK/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Dewi Novita Sari
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wherda Magetan"

"The Effect of Tera Gymnastics on Blood Pressure Control in Elderly Patients with Hypertension at the Tresna Wherda Magetan Social Service UPT"

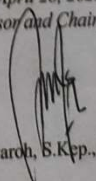
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 April 2022 sampai dengan tanggal 28 April 2023.

This declaration of ethics applies during the period April 28, 2022 until April 28, 2023.

April 28, 2022
Professor and Chairperson.


Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep.

Lampiran 8 : Surat Plagiasi



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
LEMBAGA LAYANAN PERPUSTAKAAN
 Jalan Budi Utomo 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
 Telp (0352) 481124, 487662 Fax (0352) 461796,
 Website: library.umpo.ac.id
TERAKREDITASI A
 (SK Nomor 00137/LAP.PT/III.2020)

SURAT KETERANGAN
HASIL SIMILARITY CHECK KARYA ILMIAH MAHASISWA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Dengan ini kami nyatakan bahwa karya ilmiah dengan rincian sebagai berikut:

Nama : Dewi Novita Sari

NIM : 18631663

Prodi : S1 Keperawatan

Judul : PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Dosen pembimbing :

1. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes

2. Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Telah dilakukan check plagiasi berupa Skripsi di L2P Universitas Muhammadiyah Ponorogo dengan prosentase kesamaan sebesar 25 %

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 23 Agustus 2022

Petugas pemeriksa



(Mohamad Ulil Albab, SIP)

NIK.1989092720150322

Nb: Dosen pembimbing dimohon untuk mengecek kembali keaslian soft file karya ilmiah yang telah diperiksa melalui Turnitin perpustakaan

Lampiran 9 : Tabulasi Data Penelitian

Tabulasi Silang

Hasil Tabulasi Silang Tekanan Darah Sebelum Diberikan Intervensi

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis_Kelamin * Pre_Sistole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Riwayat_Hipertensi * Pre_Sistole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Pendidikan * Pre_Sistole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Usia * Pre_Sistole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

1. Tabulasi silang usia dengan tekanan darah *pre test systole*

Usia * Pre_Sistole Crosstabulation

		Pre_Sistole		
		Tidak Terkendali	Total	
Usia	52-56	Count	1	1
		Expected Count	1,0	1,0
		% within Usia	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	5,0%	5,0%
		% of Total	5,0%	5,0%
57-61	57-61	Count	1	1
		Expected Count	1,0	1,0
		% within Usia	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	5,0%	5,0%
		% of Total	5,0%	5,0%
62-66	62-66	Count	5	5
		Expected Count	5,0	5,0
		% within Usia	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	25,0%	25,0%
		% of Total	25,0%	25,0%
67-71	67-71	Count	3	3
		Expected Count	3,0	3,0
		% within Usia	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	15,0%	15,0%

	% of Total	15,0%	15,0%
72-76	Count	6	6
	Expected Count	6,0	6,0
	% within Usia	100,0%	100,0%
	% within Pre_Sistole	30,0%	30,0%
	% of Total	30,0%	30,0%
77-81	Count	4	4
	Expected Count	4,0	4,0
	% within Usia	100,0%	100,0%
	% within Pre_Sistole	20,0%	20,0%
	% of Total	20,0%	20,0%
Total	Count	20	20
	Expected Count	20,0	20,0
	% within Usia	100,0%	100,0%
	% within Pre_Sistole	100,0%	100,0%
	% of Total	100,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah systole sebelum diberikan senam tera pada lansia terbanyak pada usia 72-76 tahun sebesar 6 orang atau 30% dan terendah pada usia 52-56 tahun sebanyak 1 orang atau 5%.

2. Tabulasi silang jenis kelamin dengan tekanan darah *pre test systole*

Jenis_Kelamin * Pre_Sistole Crosstabulation

		Pre_Sistole		
		Tidak Terkendali	Total	
Jenis_Kelamin	Perempuan	Count	13	13
		Expected Count	13,0	13,0
		% within Jenis_Kelamin	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	65,0%	65,0%
		% of Total	65,0%	65,0%
laki-laki		Count	7	7
		Expected Count	7,0	7,0
		% within Jenis_Kelamin	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	35,0%	35,0%
		% of Total	35,0%	35,0%

Total	Count	20	20
	Expected Count	20,0	20,0
	% within Jenis_Kelamin	100,0%	100,0%
	% within Pre_Sistole	100,0%	100,0%
	% of Total	100,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah systole sebelum diberikan senam tera jenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang atau sebanyak 65% dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang atau sebanyak 35%.

3. Tabulasi silang riwayat hipertensi dengan tekanan darah *pre test systole*

Riwayat_Hipertensi * Pre_Sistole Crosstabulation

		Pre_Sistole		Total
		Tidak Terkendali		
Riwayat_Hipertensi	1-5	Count	16	16
		Expected Count	16,0	16,0
		% within Riwayat_Hipertensi	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	80,0%	80,0%
		% of Total	80,0%	80,0%
	6-10	Count	4	4
		Expected Count	4,0	4,0
		% within Riwayat_Hipertensi	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	20,0%	20,0%
		% of Total	20,0%	20,0%
Total	Count	20	20	
	Expected Count	20,0	20,0	
	% within Riwayat_Hipertensi	100,0%	100,0%	
	% within Pre_Sistole	100,0%	100,0%	
	% of Total	100,0%	100,0%	

Keterangan :

Pada tekanan darah systole sebelum diberikan senam tera dengan riwayat hipertensi 1-5 tahun sebanyak 16 orang atau sebanyak 80% dan riwayat hipertensi 6-10 sebanyak 4 orang sebanyak 20%.

4. Tabulasi silang pendidikan dengan tekanan darah *pre test systole***Pendidikan * Pre_Sistole Crosstabulation**

		Pre_Sistole		
		Tidak Terkendali	Total	
Pendidikan	Tidak Sekolah	Count	9	9
		Expected Count	9,0	9,0
		% within Pendidikan	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	45,0%	45,0%
		% of Total	45,0%	45,0%
	SD	Count	8	8
		Expected Count	8,0	8,0
		% within Pendidikan	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	40,0%	40,0%
		% of Total	40,0%	40,0%
	SMP	Count	3	3
		Expected Count	3,0	3,0
		% within Pendidikan	100,0%	100,0%
		% within Pre_Sistole	15,0%	15,0%
		% of Total	15,0%	15,0%
Total	Count	20	20	
	Expected Count	20,0	20,0	
	% within Pendidikan	100,0%	100,0%	
	% within Pre_Sistole	100,0%	100,0%	
	% of Total	100,0%	100,0%	

Keterangan :

Pada tekanan darah systole sebelum diberikan senam tera yang tidak sekolah sebanyak 9 orang atau sebanyak 45%, berpendidikan SD sebanyak 8 orang atau 40%, berpendidikan SMP sebanyak 3 orang atau sebanyak 15%.

Hasil Tabulasi Silang Tekanan Darah Diastole Sebelum Diberikan Senam Tera

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis_Kelamin * Pre_Diastole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Riwayat_Hipertensi * Pre_Diastole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Pendidikan * Pre_Diastole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Usia * Pre_Diastole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

1. Tabulasi silang jenis kelamin dengan tekanan darah *pre test diastole*

Jenis_Kelamin * Pre_Diastole Crosstabulation

		Pre_Diastole		Total
		Tidak Terkendali		
Jenis_Kelamin	perempuan	Count	13	13
		Expected Count	13,0	13,0
		% within Jenis_Kelamin	100,0%	100,0%
		% within Pre_Diastole	65,0%	65,0%
		% of Total	65,0%	65,0%
laki-laki	laki-laki	Count	7	7
		Expected Count	7,0	7,0
		% within Jenis_Kelamin	100,0%	100,0%
		% within Pre_Diastole	35,0%	35,0%
		% of Total	35,0%	35,0%
Total	Total	Count	20	20
		Expected Count	20,0	20,0
		% within Jenis_Kelamin	100,0%	100,0%
		% within Pre_Diastole	100,0%	100,0%
		% of Total	100,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah diastole sebelum diberikan senam tera jenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding laki-laki yaitu sebesar 13 orang atau 65% dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang atau 35%.

2. Tabulasi silang riwayat hipertensi dengan tekanan darah *pre test diastole***Riwayat_Hipertensi * Pre_Diastole Crosstabulation**

		Pre_Diastole		
		Tidak Terkendali	Total	
Riwayat_Hipertensi	1-5	Count	16	16
		Expected Count	16,0	16,0
		% within Riwayat_Hipertensi	100,0%	100,0%
		% within Pre_Diastole	80,0%	80,0%
		% of Total	80,0%	80,0%
	6-10	Count	4	4
		Expected Count	4,0	4,0
		% within Riwayat_Hipertensi	100,0%	100,0%
		% within Pre_Diastole	20,0%	20,0%
		% of Total	20,0%	20,0%
Total	Count	20	20	
	Expected Count	20,0	20,0	
	% within Riwayat_Hipertensi	100,0%	100,0%	
	% within Pre_Diastole	100,0%	100,0%	
	% of Total	100,0%	100,0%	

Keterangan :

Pada tekanan darah diastole sebelum diberikan senam tera yang memiliki riwayat hipertensi 1-5 tahun sebanyak 16 orang dan yang memiliki riwayat 6-10 tahun sebanyak 4 orang.

3. Tabulasi silang pendidikan dengan tekanan darah *pre test diastole***Pendidikan * Pre_Diastole Crosstabulation**

		Pre_Diastole		
		Tidak Terkendali	Total	
Pendidikan	Tidak Sekolah	Count	9	9
		Expected Count	9,0	9,0
		% within Pendidikan	100,0%	100,0%
		% within Pre_Diastole	45,0%	45,0%
		% of Total	45,0%	45,0%
SD	Count	8	8	
	Expected Count	8,0	8,0	
	% within Pendidikan	100,0%	100,0%	

	% within Pre_Diastole	40,0%	40,0%
	% of Total	40,0%	40,0%
SMP	Count	3	3
	Expected Count	3,0	3,0
	% within Pendidikan	100,0%	100,0%
	% within Pre_Diastole	15,0%	15,0%
	% of Total	15,0%	15,0%
Total	Count	20	20
	Expected Count	20,0	20,0
	% within Pendidikan	100,0%	100,0%
	% within Pre_Diastole	100,0%	100,0%
	% of Total	100,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah diastole sebelum diberikan senam tera yang tidak sekolah sebanyak 9 orang 45%, berpendidikan SD sebanyak 8 orang atau sebanyak 40%, dan berpendidikan SMP sebanyak 3 orang atau sebanyak 15%.

4. Tabulasi silang usia dengan tekanan darah *pre test diastole*

Usia * Pre_Diastole Crosstabulation

		Pre_Diastole		Total
		Tidak Terkendali		
Usia	52-56	Count	1	1
		Expected Count	1,0	1,0
	% within Usia	100,0%	100,0%	
	% within Pre_Diastole	5,0%	5,0%	
	% of Total	5,0%	5,0%	
57-61	Count	1	1	
		Expected Count	1,0	1,0
	% within Usia	100,0%	100,0%	
	% within Pre_Diastole	5,0%	5,0%	
	% of Total	5,0%	5,0%	
62-66	Count	5	5	
		Expected Count	5,0	5,0
	% within Usia	100,0%	100,0%	
	% within Pre_Diastole	25,0%	25,0%	
	% of Total	25,0%	25,0%	
67-71	Count	3	3	

	Expected Count	3,0	3,0
	% within Usia	100,0%	100,0%
	% within Pre_Diastole	15,0%	15,0%
	% of Total	15,0%	15,0%
72-76	Count	6	6
	Expected Count	6,0	6,0
	% within Usia	100,0%	100,0%
	% within Pre_Diastole	30,0%	30,0%
	% of Total	30,0%	30,0%
77-81	Count	4	4
	Expected Count	4,0	4,0
	% within Usia	100,0%	100,0%
	% within Pre_Diastole	20,0%	20,0%
	% of Total	20,0%	20,0%
Total	Count	20	20
	Expected Count	20,0	20,0
	% within Usia	100,0%	100,0%
	% within Pre_Diastole	100,0%	100,0%
	% of Total	100,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah diastole sebelum diberikan senam tera pada lansia terbanyak pada usia 72-76 tahun sebesar 6 orang atau 30% dan terendah pada usia 52-56 tahun sebanyak 1 orang atau 5%.

Hasil Tabulasi Silang Tekanan Darah Sistole Sesudah Diberikan Intervensi

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis_Kelamin * Post_Sistole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Riwayat_Hipertensi * Post_Sistole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Pendidikan * Post_Sistole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Usia * Post_Sistole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

1. Tabulasi silang jenis kelamin dengan tekanan darah *post test systole*

Jenis_Kelamin * Post_Sistole Crosstabulation

		Post_Sistole		Total	
		Tidak Terkendali	Terkendali		
Jenis_Kelamin	Perempuan	Count	4	9	13
		Expected Count	3,3	9,8	13,0
		% within Jenis_Kelamin	30,8%	69,2%	100,0%
		% within Post_Sistole	80,0%	60,0%	65,0%
		% of Total	20,0%	45,0%	65,0%
laki-laki	laki-laki	Count	1	6	7
		Expected Count	1,8	5,3	7,0
		% within Jenis_Kelamin	14,3%	85,7%	100,0%
		% within Post_Sistole	20,0%	40,0%	35,0%
		% of Total	5,0%	30,0%	35,0%
Total	Total	Count	5	15	20
		Expected Count	5,0	15,0	20,0
		% within Jenis_Kelamin	25,0%	75,0%	100,0%
		% within Post_Sistole	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	25,0%	75,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah systole sesudah diberikan intervensi pada jenis kelamin perempuan yang memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 9 orang dan tidak terkendali sebanyak 4 orang. Pada jenis kelamin laki-laki yang memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 6 orang dan tidak terkendali sebanyak 1 orang.

2. Tabulasi silang riwayat hipertensi dengan tekanan darah *post test systole***Riwayat_Hipertensi * Post_Sistole Crosstabulation**

		Post_Sistole		Total	
		Tidak Terkendali	Terkendali		
Riwayat_Hipertensi	1-5	Count	3	13	16
		Expected Count	4,0	12,0	16,0
		% within Riwayat_Hipertensi	18,8%	81,3%	100,0%
		% within Post_Sistole	60,0%	86,7%	80,0%
		% of Total	15,0%	65,0%	80,0%
	6-10	Count	2	2	4
		Expected Count	1,0	3,0	4,0
		% within Riwayat_Hipertensi	50,0%	50,0%	100,0%
		% within Post_Sistole	40,0%	13,3%	20,0%
		% of Total	10,0%	10,0%	20,0%
Total	Count	5	15	20	
	Expected Count	5,0	15,0	20,0	
	% within Riwayat_Hipertensi	25,0%	75,0%	100,0%	
	% within Post_Sistole	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	25,0%	75,0%	100,0%	

Keterangan :

Pada tekanan darah systole sesudah diberikan senam tera yang memiliki riwayat hipertensi 1-5 tahun mempunyai tekanan darah terkendali sebanyak 13 orang dan tidak terkendali sebanyak 3 orang, dan riwayat 6-10 tahun dengan tekanan darah terkendali sebanyak 2 orang dan tidak terkendali sebanyak 2 orang.

3. Tabulasi silang pendidikan dengan tekanan darah *post test systole***Pendidikan * Post_Sistole Crosstabulation**

		Post_Sistole		Total	
		Tidak Terkendali	Terkendali		
Pendidikan	Tidak Sekolah	Count	3	6	9
		Expected Count	2,3	6,8	9,0
		% within Pendidikan	33,3%	66,7%	100,0%
		% within Post_Sistole	60,0%	40,0%	45,0%
		% of Total	15,0%	30,0%	45,0%
	SD	Count	2	6	8

	Expected Count	2,0	6,0	8,0
	% within Pendidikan	25,0%	75,0%	100,0%
	% within Post_Sistole	40,0%	40,0%	40,0%
	% of Total	10,0%	30,0%	40,0%
SMP	Count	0	3	3
	Expected Count	,8	2,3	3,0
	% within Pendidikan	0,0%	100,0%	100,0%
	% within Post_Sistole	0,0%	20,0%	15,0%
	% of Total	0,0%	15,0%	15,0%
Total	Count	5	15	20
	Expected Count	5,0	15,0	20,0
	% within Pendidikan	25,0%	75,0%	100,0%
	% within Post_Sistole	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	25,0%	75,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah systole sesudah diberikan senam tera yang tidak bersekolah memiliki tekanan terkendali sebanyak 6 orang dan tidak terkendali sebanyak 3 orang, yang berpendidikan SD memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 6 orang dan tidak terkendali sebanyak 2 orang, berpendidikan SMP memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 3 orang.

4. Tabulasi silang usia dengan tekanan darah *post test systole*

Usia * Post_Sistole Crosstabulation

		Post_Sistole		Total	
		Tidak Terkendali	Terkendali		
Usia	52-56	Count	0	1	1
		Expected Count	,3	,8	1,0
		% within Usia	0,0%	100,0%	100,0%
		% within Post_Sistole	0,0%	6,7%	5,0%
		% of Total	0,0%	5,0%	5,0%
57-61	Count	0	1	1	
	Expected Count	,3	,8	1,0	
	% within Usia	0,0%	100,0%	100,0%	
	% within Post_Sistole	0,0%	6,7%	5,0%	
	% of Total	0,0%	5,0%	5,0%	
62-66	Count	0	5	5	

	Expected Count	1,3	3,8	5,0
	% within Usia	0,0%	100,0%	100,0%
	% within Post_Sistole	0,0%	33,3%	25,0%
	% of Total	0,0%	25,0%	25,0%
67-71	Count	1	2	3
	Expected Count	,8	2,3	3,0
	% within Usia	33,3%	66,7%	100,0%
	% within Post_Sistole	20,0%	13,3%	15,0%
	% of Total	5,0%	10,0%	15,0%
72-76	Count	3	3	6
	Expected Count	1,5	4,5	6,0
	% within Usia	50,0%	50,0%	100,0%
	% within Post_Sistole	60,0%	20,0%	30,0%
	% of Total	15,0%	15,0%	30,0%
77-81	Count	1	3	4
	Expected Count	1,0	3,0	4,0
	% within Usia	25,0%	75,0%	100,0%
	% within Post_Sistole	20,0%	20,0%	20,0%
	% of Total	5,0%	15,0%	20,0%
Total	Count	5	15	20
	Expected Count	5,0	15,0	20,0
	% within Usia	25,0%	75,0%	100,0%
	% within Post_Sistole	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	25,0%	75,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah systole sesudah diberikan senam tera lansia usia 52-56 tahun memiliki tekanan darah terkendali terkecil yaitu 1 orang atau 5% orang dan pada terbanyak pada 62-66 tahun yang memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 5 orang atau 25%.

Hasil Tabulasi Silang Tekanan Darah Diastole Setelah Diberikan Senam Tera

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis_Kelamin * Post_Diastole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Riwayat_Hipertensi * Post_Diastole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Pendidikan * Post_Diastole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Usia * Post_Diastole	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

1. Tabulasi silang jenis kelamin dengan tekanan darah *post test diastole*

Jenis_Kelamin * Post_Diastole Crosstabulation

		Post_Diastole		Total	
		Tidak Terkendali	Terkendali		
Jenis_Kelamin	Perempuan	Count	4	9	13
		Expected Count	2,6	10,4	13,0
		% within Jenis_Kelamin	30,8%	69,2%	100,0%
		% within Post_Diastole	100,0%	56,3%	65,0%
		% of Total	20,0%	45,0%	65,0%
laki-laki		Count	0	7	7
		Expected Count	1,4	5,6	7,0
		% within Jenis_Kelamin	0,0%	100,0%	100,0%
		% within Post_Diastole	0,0%	43,8%	35,0%
		% of Total	0,0%	35,0%	35,0%
Total		Count	4	16	20
		Expected Count	4,0	16,0	20,0
		% within Jenis_Kelamin	20,0%	80,0%	100,0%
		% within Post_Diastole	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	20,0%	80,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah diastole sesudah diberikan senam tera jenis kelamin perempuan memiliki tekanan darah terkontrol sebanyak 9 orang dan tidak

terkendali sebanyak 4 orang. Pada jenins kelamin laki-laki yang memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 7 orang.

2. Tabulasi silang riwayat hipertensi dengan tekanan darah *post test diastole*

Riwayat * Post_Diastole Crosstabulation

		Post_Diastole		Total	
		Tidak Terkendali	Terkendali		
Riwayat	1-5	Count	2	14	16
		Expected Count	3,2	12,8	16,0
		% within Riwayat	12,5%	87,5%	100,0%
		% within Post_Diastole	50,0%	87,5%	80,0%
		% of Total	10,0%	70,0%	80,0%
	6-10	Count	2	2	4
		Expected Count	,8	3,2	4,0
		% within Riwayat	50,0%	50,0%	100,0%
		% within Post_Diastole	50,0%	12,5%	20,0%
		% of Total	10,0%	10,0%	20,0%
Total		Count	4	16	20
		Expected Count	4,0	16,0	20,0
		% within Riwayat	20,0%	80,0%	100,0%
		% within Post_Diastole	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total	20,0%	80,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah diastole sesudah diberikan senam tera dengan riwayat hipertensi 1-5 tahun memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 14 orang dan tidak terkendali sebanyak 2 orang, dan riwayat hipertensi 6-10 tahun memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 2 orang dan tidak terkendali 2 orang.

3. Tabulasi silang pendidikan dengan tekanan darah *post test diastole*

Pendidikan * Post_Diastole Crosstabulation

		Post_Diastole		Total	
		Tidak Terkendali	Terkendali		
Pendidikan	Tidak Sekolah	Count	1	8	9
		Expected Count	1,8	7,2	9,0

	% within Pendidikan	11,1%	88,9%	100,0%
	% within Post_Diastole	25,0%	50,0%	45,0%
	% of Total	5,0%	40,0%	45,0%
SD	Count	3	5	8
	Expected Count	1,6	6,4	8,0
	% within Pendidikan	37,5%	62,5%	100,0%
	% within Post_Diastole	75,0%	31,3%	40,0%
	% of Total	15,0%	25,0%	40,0%
SMP	Count	0	3	3
	Expected Count	,6	2,4	3,0
	% within Pendidikan	0,0%	100,0%	100,0%
	% within Post_Diastole	0,0%	18,8%	15,0%
	% of Total	0,0%	15,0%	15,0%
Total	Count	4	16	20
	Expected Count	4,0	16,0	20,0
	% within Pendidikan	20,0%	80,0%	100,0%
	% within Post_Diastole	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	20,0%	80,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah diastole sesudah diberikan senam tera yang tidak sekolah memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 8 orang an tidak terkendali 1 orang, berpendidikan SD memiliki tekanan darah terkendali sebanuak 5 orang dan tidak terkendali sebanyak 3 orang, dan berpendidikan SMP memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 3 orang.

4. Tabulasi silang usia dengan tekanan darah *post test diastole*

Usia * Post_Diastole Crosstabulation

Usia		Post_Diastole		Total
		Tidak Terkendali	Terkendali	
52-56	Count	0	1	1
	Expected Count	,2	,8	1,0
	% within Usia	0,0%	100,0%	100,0%
	% within Post_Diastole	0,0%	6,3%	5,0%
	% of Total	0,0%	5,0%	5,0%
57-61	Count	0	1	1
	Expected Count	,2	,8	1,0

	% within Usia	0,0%	100,0%	100,0%
	% within Post_Diastole	0,0%	6,3%	5,0%
	% of Total	0,0%	5,0%	5,0%
62-66	Count	1	4	5
	Expected Count	1,0	4,0	5,0
	% within Usia	20,0%	80,0%	100,0%
	% within Post_Diastole	25,0%	25,0%	25,0%
	% of Total	5,0%	20,0%	25,0%
67-71	Count	2	1	3
	Expected Count	,6	2,4	3,0
	% within Usia	66,7%	33,3%	100,0%
	% within Post_Diastole	50,0%	6,3%	15,0%
	% of Total	10,0%	5,0%	15,0%
72-76	Count	1	5	6
	Expected Count	1,2	4,8	6,0
	% within Usia	16,7%	83,3%	100,0%
	% within Post_Diastole	25,0%	31,3%	30,0%
	% of Total	5,0%	25,0%	30,0%
77-81	Count	0	4	4
	Expected Count	,8	3,2	4,0
	% within Usia	0,0%	100,0%	100,0%
	% within Post_Diastole	0,0%	25,0%	20,0%
	% of Total	0,0%	20,0%	20,0%
Total	Count	4	16	20
	Expected Count	4,0	16,0	20,0
	% within Usia	20,0%	80,0%	100,0%
	% within Post_Diastole	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	20,0%	80,0%	100,0%

Keterangan :

Pada tekanan darah diastole sesudah diberikan senam tera pada lansia usia 52-56 tahun yang memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 1 orang, pada usia 72-76 tahun yang memiliki tekanan darah terkendali sebanyak 5 orang atau 25%.

Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah Systole

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre_Sistole	Post_Sistole
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	.0000	.7500
	Std. Deviation	.00000 ^c	.44426
Most Extreme Differences	Absolute		.463
	Positive		.287
	Negative		-.463
Kolmogorov-Smirnov Z			2.071
Asymp. Sig. (2-tailed)			.000

a. Test distribution is Normal.

c. The distribution has no variance for this variable. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test cannot be performed.

Keterangan :

Hasil uji normalitas data menggunakan Kolmogrov-Smirnov. Data dinyatakan normal jika nilai sig > 0,05. Pada hasil ini nilai sig < 0,05 yaitu 0,000. Sehingga sebaran data tekanan darah *systole* berdistribusi tidak normal. Sehingga menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tekanan Darah Diastole

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre_Diastole	Post_Diastole
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	.0000	.8000
	Std. Deviation	.00000 ^c	.41039
Most Extreme Differences	Absolute		.487
	Positive		.313
	Negative		-.487
Kolmogorov-Smirnov Z			2.178

Asymp. Sig. (2-tailed)		.000
------------------------	--	------

a. Test distribution is Normal.

c. The distribution has no variance for this variable. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test cannot be performed.

Keterangan :

Hasil uji normalitas data menggunakan Kolmogrov-Smirnov. Data dinyatakan normal jika nilai sig $> 0,05$. Pada hasil ini nilai sig $< 0,05$ yaitu 0,000. Sehingga sebaran data tekanan darah *diastole* berdistribusi tidak normal. Sehingga menggunakan uji *Wilcoxon*.



Hasil Uji Wilcoxon Tekanan Darah *Systole*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Sistole - Pre_Sistole	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	15 ^b	8,00	120,00
	Ties	5 ^c		
	Total	20		

- a. Post_Sistole < Pre_Sistole
 b. Post_Sistole > Pre_Sistole
 c. Post_Sistole = Pre_Sistole

Test Statistics^a

Post_Sistole - Pre_Sistole	
Z	-3,873 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

Keterangan :

Nilai sig 2 tailed 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah *systole* pada lansia penderita hipertensi.

Tekanan Darah *Diastole*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Diastole - Pre_Diastole	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	16 ^b	8,50	136,00
	Ties	4 ^c		
	Total	20		

- a. Post_Diastole < Pre_Diastole
 b. Post_Diastole > Pre_Diastole
 c. Post_Diastole = Pre_Diastole

Test Statistics^a

	Post_Diastole - Pre_Diastole
Z	-4,000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Keterangan :

Nilai sig 2 tailed $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam tera terhadap pengendalian tekanan darah diastole pada lansia penderita hipertensi.



Lampiran 10 : Dokumentasi

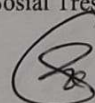


Lampiran 11 : Lembar Observasi Hasil Penelitian

Lembar Observasi Pre Dan Post Test
Pengaruh Senam Tera Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia
Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

No. Responden	Sebelum (mmHg)		Sesudah (mmHg)	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1.	150	100	130	90
2.	140	90	130	80
3.	170	100	130	80
4.	140	100	140	80
5.	160	100	130	80
6.	140	90	120	80
7.	160	90	140	90
8.	170	100	130	90
9.	160	110	140	80
10.	150	90	130	80
11.	150	90	130	80
12.	140	90	120	80
13.	140	90	130	80
14.	140	90	120	80
15.	180	100	140	80
16.	140	90	130	90
17.	150	90	130	80
18.	160	110	130	80
19.	140	90	120	80
20.	180	90	140	80

Mengetahui
 Tim Kesehatan
 UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan



Agus Subagyo
 NIP. 198005152009011005

Peneliti



Dewi Novita Sari
 NIM. 18631663

Lampiran 12 : RAW

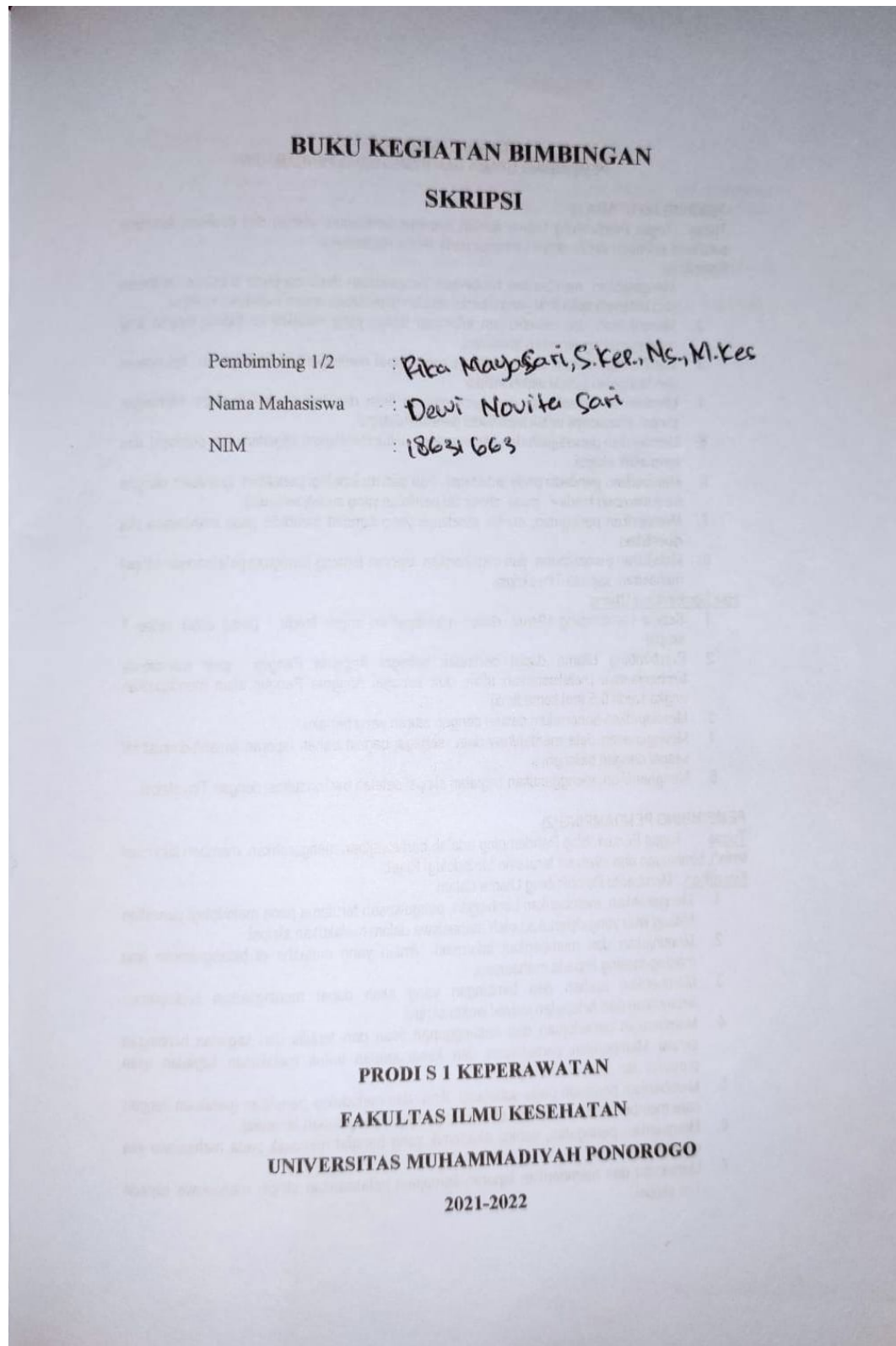
No.	JK	Riwayat Hipertensi	Pendidikan	Usia	Pre Test Sistole	Pre Test Diastole	Post Test Sistole	Post Test Diastole
1.	P	10	TS	65	0	0	1	0
2.	P	2	TS	77	0	0	1	1
3.	P	8	SD	79	0	0	1	1
4.	P	4	TS	76	0	0	0	1
5.	P	5	SD	52	0	0	1	1
6.	L	2	TS	75	0	0	1	1
7.	P	10	SD	69	0	0	0	0
8.	P	4	SD	70	0	0	1	0
9.	P	2	TS	75	0	0	0	1
10.	L	4	SD	77	0	0	1	1
11.	L	3	SMP	64	0	0	1	1
12.	L	1	SMP	63	0	0	1	1
13.	P	3	TS	70	0	0	1	1
14.	P	4	TS	60	0	0	1	1
15.	P	10	TS	80	0	0	0	1
16.	P	3	SD	74	0	0	1	0
17.	P	4	SD	62	0	0	1	1
18.	L	5	SMP	62	0	0	1	1
19.	L	2	TS	72	0	0	1	1
20.	L	5	SD	76	0	0	0	1

Keterangan :

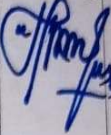
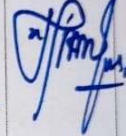
0: Tekanan Darah Tidak Terkendali

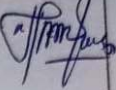
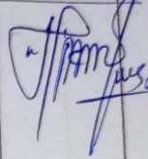
1 : Tekanan Darah Terkendali

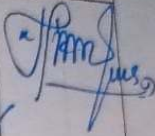
Lampiran 13 : Kegiatan Bimbingan

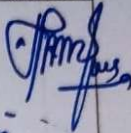
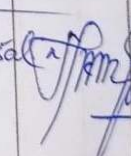


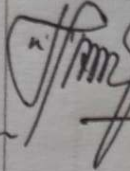
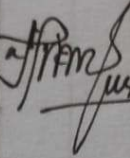
LEMBAR KONSULTASI

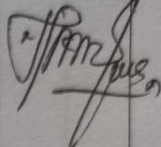
NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
		Judul pengam sewa tera terd pengadilan # TD	
	5/21 /16	<p data-bbox="758 907 917 974"><u>Bab 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="726 974 1093 1131">- Cek penulisan Lihat panduan <li data-bbox="726 1131 1197 1254">- Komponen IJKS di bab 1 → lengkap <li data-bbox="726 1254 1197 1433">- Tambahkan referensi jurnal penelitian terdahulu <li data-bbox="726 1433 1197 1568">- Blm ada dampak bila ≠ ceuan tera <li data-bbox="726 1568 1197 1792">- Blm ada keaslian/ penelitian terdahulu lainnya. 	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	9/21 /10	Bab 1 : - Cek penulisan - selanjutnya lanjut ke bab 2 .	
	30/21 /10	Bab 1 → she Bab 2 - Cek penulisan - Rapikan, lihat panduan yg telah penulisannya - selanjutnya lanjutkan bab 3 dan 4.	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
		<p>Mohon 4/ setiap kali konsulau, draftnya disertai lembar judul/ covernya.</p> <p><u>Bab 3</u></p> <p>Perbaiki semua saran</p> <p><u>Bab 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cek kembali prosedur pulpa. bagaimana, alur → ambil data → intervensi → pengukuran. - Jelas peneliti dibantu or lain maka harus ada penyamaan persepsi. - Selanjutnya perbaiki semua saran. <p>Lengkap daftar pustaka.</p>	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	29/21 /12	<p>ⓐ <u>Bab 2</u> jika ada mohon dimanfaatkan preluensi 1/2 baiti / pemberian senam tera bisa dari jurnal artikel penelitian terdahulu</p> <p>ⓑ <u>Bab 3</u> oke</p> <p>ⓒ <u>Bab 4</u> Perbaiki semua cara</p> <p>Selanjutnya lengkap draft konsul keseluruhan</p>	
	11/22 /1	<p>Siap diujikan proposal cele penulisan</p>	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	17/22 /7	<p><u>Bab 5</u> Tambahkan kajian ke-Islaman dan pembaharuan.</p>	
	19/22 /7	<p><u>Bab 5</u> Perbaiki semua laras.</p> <p><u>Bab 6</u> sesuaikan dgn tujuan & manfaat penelitian</p> <p>Daftar pustaka blm ada.</p>	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	25/22 /9	sikap diujikan	




BUKU KEGIATAN BIMBINGAN**SKRIPSI**





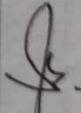
Pembimbing+2 : Elmic Mufhana, S.Kep.,Ns., M.Kep
Nama Mahasiswa : Dewi Navita Sari
NIM : 18631663

PRODI S 1 KEPERAWATAN**FAKULTAS ILMU KESEHATAN****UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2021-2022

LEMBAR KONSULTASI

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	25/9/21	Konsul Jurdul	
2	2/10/21	Cari Referensi Senam Tera yg sesuai Revisi Bab 1 Lanjut Bab 2	
3	16/10/21	Bab I s.d. Aee. Lanjut bab III s.d. IV Kerangka Teori Renni	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
4.	13/11-2021	Revisi Bab 1-3. Masukkan bab 4	
5	2/1/22	Revisi Bab 4 Konsul keseluruhan	
6	15/1/22	Prinsip AEE. Struktur Uzu	
7	18/7/22	Hasil CS TUK. Pembahasan sesuaikan D.O	
8	23/7/22.	Data khums → Tabel wilcoxon. Pembahasan pengaruh water of extra rice kehan Respon	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
9	29/7/22	Punyp Ace	