

PENJELASAN PENELITIAN

(Informed)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Faizal Rusadi

NIM : 12631298

Alamat : RT02/RW02 Desa Plalangan, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo

Status : Mahasiswa Program Sarjana (S1) Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Bermaksud mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Demangan, Kecamatan Siman, Kabupaten Ponorogo”. Penelitian ini akan menggunakan desain kualitatif. Oleh karena itu, berikut ini saya menjelaskan beberapa hal terkait dengan penelitian yang akan saya lakukan:

1. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Demangan, Kecamatan Siman, Kabupaten Ponorogo.
2. Manfaat penelitian ini secara garis besar adalah untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
3. Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi.

4. Pengambilan data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan observasi dengan melakukan senam ergonomis selama 4 minggu. partisipan diharapkan dapat mengikuti senam secara rutin.
5. Waktu dan tempat observasi disesuaikan dengan keinginan partisipan.
6. Selama observasi dilakukan, peneliti akan menggunakan alat bantu penelitian berupa tensi meter, stetoskop dan catatan untuk membantu kelancaran pengumpulan data.
7. Penelitian ini tidak berdampak negative pada lansia.
8. Semua catatan dan data yang berhubungan dengan penelitian ini akan disimpan dan dijaga kerahasiaannya. Hasil rekaman akan dihapus segera setelah kegiatan penelitian selesai dilakukan.
9. Pelaporan hasil penelitian ini nantinya akan menggunakan kode, bukan nama sebenarnya dari partisipan.
10. Partisipan dalam penelitian ini bersifat sukarela dan partisipan berhak untuk mengajukan keberatan pada peneliti jika terdapat hal-hal yang tidak berkenan dan selanjutnya akan dicari penyelesaian masalahnya berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan partisipan.
11. Setelah selesai dilakukan observasi, peneliti akan memberikan hasil observasi kepada partisipan untuk dibaca dan melakukan klarifikasi.

Ponorogo, Januari 2018

Peneliti

Lampiran 2

PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN PENELITIAN

(informed consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (initial) :

Umur :

Pekerjaan :

Alamat :

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa setelah mendapatkan penjelasan penelitian dan memahami informasi yang diberikan oleh peneliti serta mengetahui tujuan dan manfaat penelitian, maka dengan ini saya secara sukarela bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo,.....

Saksi

Yang Menyatakan

(.....)

(.....)

Lampiran 3

Prosedur Pengukuran Tekanan Darah

A. Alat dan Bahan

1. Tensimeter manual (Air Raksa)
2. Alat tulis
3. Stetoskop


B. Prosedur pengukuran tekanan darah

1. Kaji tempat paling baik untuk melakukan pengukuran tekanan darah.
2. Siapkan sphygmomanometer dan stetoskop serta alat tulis.
3. Anjurkan klien untuk menghindari kafein dan merokok 30 menit sebelum pengukuran.
4. Bantu pasien mengambil posisi duduk atau berbaring.
5. Posisikan lengan atas setinggi jantung dan telapak tangan menghadap keatas.
6. Gulung lengan baju bagian atas lengan.
7. Palpasi arteri brakialis dan letakan manset 2,5 cm diatas nadi *brakialis* selanjutnya dengan manset masih kempis pasang manset dengan rata dan pas sekeliling lengan atas.
8. Pastikan manometer diposisikan secara vertical sejajar mata dan pengamat tidak boleh lebih jauh dari 1 meter.
9. Letakan earpieces stetoskop pada telinga dan pastikan bunyi jelas, tidak redup (*muffled*).
10. Ketahui letak arteri *brakialis* dan letak *belt* atau diafragma *chestpiece* diatasnya serta jangan menyentuh manset atau baju klien.
11. Tutup katup balon tekanan searah jarum jam sampai kencang.
12. Gembungkan manset 30 mmHg diatas tekanan sistolik yang dipalpasi kemudian dengan perlahan lepaskan dan biarkan air raksa turun dengan kecepatan 2-3 mmHg per detik.
13. Catat titik pada manometer saat bunyi pertama jelas terdengar.
14. Lanjutkan mengempiskan manset dan catat titik dimana bunyi redup timbul.

- 15 Lanjutkan mengempiskan manset, catat titik pada manometer sampai 2 mmHg terdekat atau saat bunyi tersebut hilang.
- 16 Kempiskan manset dengan cepat dan sempurna. Bukan manset dari lengan kecuali jika ada rencana untuk mengulang.
- 17 Bantu klien untuk kembali ke posisi yang nyaman dan rapikan kembali lengan atas serta beritahu hasil pengukuran pada klien. Beberapa hal yang harus diingat dalam pengukuran tekanan darah, diantaranya :
 - a. Ukurlah tekanan darah sebelum makan atau 30 menit sesudah makan, merokok, mengkonsumsi alkohol, maupun kafein (Lili dan Tantan, 2007).
 - b. Ukurlah tekanan darah sebelum dan setelah berolahraga atau ukurlah tekanan darah segera sesudah latihan (Lili dan Tantan, 2007).



PROTAP SENAM ERGONOMIS

PENGERTIAN	Senam ergonomis adalah suatu teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu memperlancar peredaran darah 2. Mobilisasi sendi 3. Membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf 4. Memaksimalkan suplai oksigen ke otak
KEBIJAKAN	Perawat dan tenaga kesehatan lainnya dapat melakukan sesuai dengan standar prosedur kerja yang berlaku
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan alat <ul style="list-style-type: none"> - Matras 2. Persiapan Peserta <ol style="list-style-type: none"> a. Memberitahu pasien atau peserta senam mengenai tindakan dan ujian yang akan dilakukan b. Menyiapkan tempat yang nyaman untuk melakukan senam ergonomis 3. Pelaksanaan senam ergonomis <ol style="list-style-type: none"> a. Gerakan pertama lapang dada <p>Gerakan : Posisi berdiri sempurna kedua tangan menjuntai ke bawah, kemudian di mulai gerakan memutar lengan.</p>  b. Gerakan kedua kedua tungkai syukur <p>Gerakan : dimulai dengan mengangkattangan lurus ke atas, kemudian badan membungkuk, tangan kemudian meraih mata kaki, dipegang kuat, cengkram seakan-akan kita mau mengangkattubuh kita. Posisi kaki tetap seperti semula. Pada saat itu kepala mendongak dan pandangan diarahkan kedepan, setelah itu kembali ke posisi berdiri dengan lengan menjuntai.</p>



c. Gerakan ketiga duduk perkasa

Gerakan : dari posisi sebelumnya, jatuh ke dua lutut kelantai, posisi kedua telapak kaki tegak berdiri, jari-jari kaki tertekuk mengarah kedepan. Tangan mencengkram pergelangan kaki. Mulai gerakan sujud tapi kepala mendongak, pandangan kedepan, jadi dagu hampir menyentuh lantai, setelah beberapa saat (satu tahanan nafas) kemudian ke posisi duduk perkasa.



d. Gerakan keempat duduk pembakaran

Gerakan : dari posisi sebelumnya, kedua telapak kaki di hamparkan ke belakang sehingga tidak duduk beralaskan telapak kaki (bersimpuh, duduk sinden).



e. Gerakan ke lima berbaring pasrah

	<p>Gerakan :dari posisiduduk pembakaran, rebahkantubuhkebelakang.</p> 
--	---



Lampiran 5

DEMOGRAFI

No res	Nama Inisial	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Pekerjaan	sebelum diberikan senam ergonomis		sesudah diberikan senam ergonomis	
					Tekanan Darah	Kategori	Tekanan Darah	Kategori
1	Ny G	Perempuan	50	Buruh	170/100	Tinggi	150/100	Tinggi
2	Ny. S	Perempuan	50	Wiraswasta	180/100	Tinggi	130/80	Normal
3	Ny W	Perempuan	48	Buruh	160/100	Tinggi	160/100	Tinggi
4	Ny. S	Perempuan	64	Pensiunan	160/100	Tinggi	150/100	Tinggi
5	Ny. S	Perempuan	59	IRT	150/100	Tinggi	150/100	Tinggi
6	Tn. L	Laki-laki	62	Petani	150/100	Tinggi	150/100	Tinggi
7	Ny. T	Perempuan	48	IRT	150/100	Tinggi	120/80	Normal
8	Ny. K	Perempuan	57	IRT	160/100	Tinggi	130/90	Normal
9	Ny. S	Perempuan	48	IRT	150/100	Tinggi	130/80	Normal
10	Ny. I	Perempuan	49	IRT	150/100	Tinggi	120/80	Normal
11	Ny T	Perempuan	53	Buruh	150/100	Tinggi	130/90	Normal
12	Ny P	Perempuan	52	Buruh	150/100	Tinggi	130/80	Normal
13	Ny. J	Perempuan	66	IRT	150/100	Tinggi	150/100	Tinggi
14	Ny S	Perempuan	47	IRT	160/100	Tinggi	140/90	Normal
15	Ny S	Perempuan	52	Buruh	160/100	Tinggi	150/100	Tinggi
16	Ny H	Perempuan	46	IRT	160/100	Tinggi	140/80	Normal
17	Ny B	Perempuan	49	Buruh	160/110	Tinggi	150/100	Tinggi
18	Ny. S	Perempuan	47	IRT	150/100	Tinggi	130/90	Normal
19	Ny. S	Perempuan	58	IRT	160/110	Tinggi	160/100	Tinggi

20	Ny. K	Perempuan	47	Wiraswasta	150/100	Tinggi	130/80	Normal
21	Ny. T	Perempuan	53	IRT	170/110	Tinggi	140/90	Normal
22	Ny. M	Perempuan	49	Wiraswasta	160/100	Tinggi	140/80	Normal
23	Ny. B	Perempuan	46	IRT	160/100	Tinggi	130/80	Normal
24	Ny. A	Perempuan	46	IRT	160/110	Tinggi	130/80	Normal
25	Ny. M	Perempuan	74	IRT	170/110	Tinggi	160/100	Tinggi
26	NyN	Perempuan	56	Buruh	150/100	Tinggi	150/100	Tinggi
27	Ny. M	Perempuan	53	IRT	150/100	Tinggi	140/80	Normal
28	Tn M	Laki-laki	57	Buruh	150/100	Tinggi	150/100	Tinggi
29	Ny. K	Perempuan	50	Wiraswasta	150/100	Tinggi	130/90	Normal
30	Ny. B	Perempuan	53	IRT	160/100	Tinggi	130/80	Normal
31	Ny. Y	Perempuan	56	IRT	170/100	Tinggi	130/90	Normal
32	Ny. S	Perempuan	57	IRT	160/100	Tinggi	130/80	Normal
33	Ny. T	Perempuan	63	IRT	160/100	Tinggi	130/80	Normal
34	Tn. S	Laki-laki	53	Buruh	150/100	Tinggi	160/100	Tinggi
35	Ny. R	Perempuan	47	IRT	150/100	Tinggi	130/80	Normal

Lampiran 6

Tabulasi nilai tekanan darah sebelum diberikan senam ergonomis pada penderita dengan hipertensi

No res	tekanan darah sebelum diberikan senam ergonomis		
	Tekanan Darah	Kode	Kategori
1	170/100	3	Tinggi
2	180/100	3	Tinggi
3	160/100	3	Tinggi
4	160/100	3	Tinggi
5	150/100	3	Tinggi
6	150/100	3	Tinggi
7	150/100	3	Tinggi
8	160/100	3	Tinggi
9	150/100	3	Tinggi
10	150/100	3	Tinggi
11	150/100	3	Tinggi
12	150/100	3	Tinggi
13	150/100	3	Tinggi
14	160/100	3	Tinggi
15	160/100	3	Tinggi
16	160/100	3	Tinggi
17	160/110	3	Tinggi
18	150/100	3	Tinggi
19	160/110	3	Tinggi
20	150/100	3	Tinggi
21	170/110	3	Tinggi

22	160/100	3	Tinggi
23	160/100	3	Tinggi
24	160/110	3	Tinggi
25	170/110	3	Tinggi
26	150/100	3	Tinggi
27	150/100	3	Tinggi
28	150/100	3	Tinggi
29	150/100	3	Tinggi
30	160/100	3	Tinggi
31	170/100	3	Tinggi
32	160/100	3	Tinggi
33	160/100	3	Tinggi
34	150/100	3	Tinggi
35	150/100	3	Tinggi

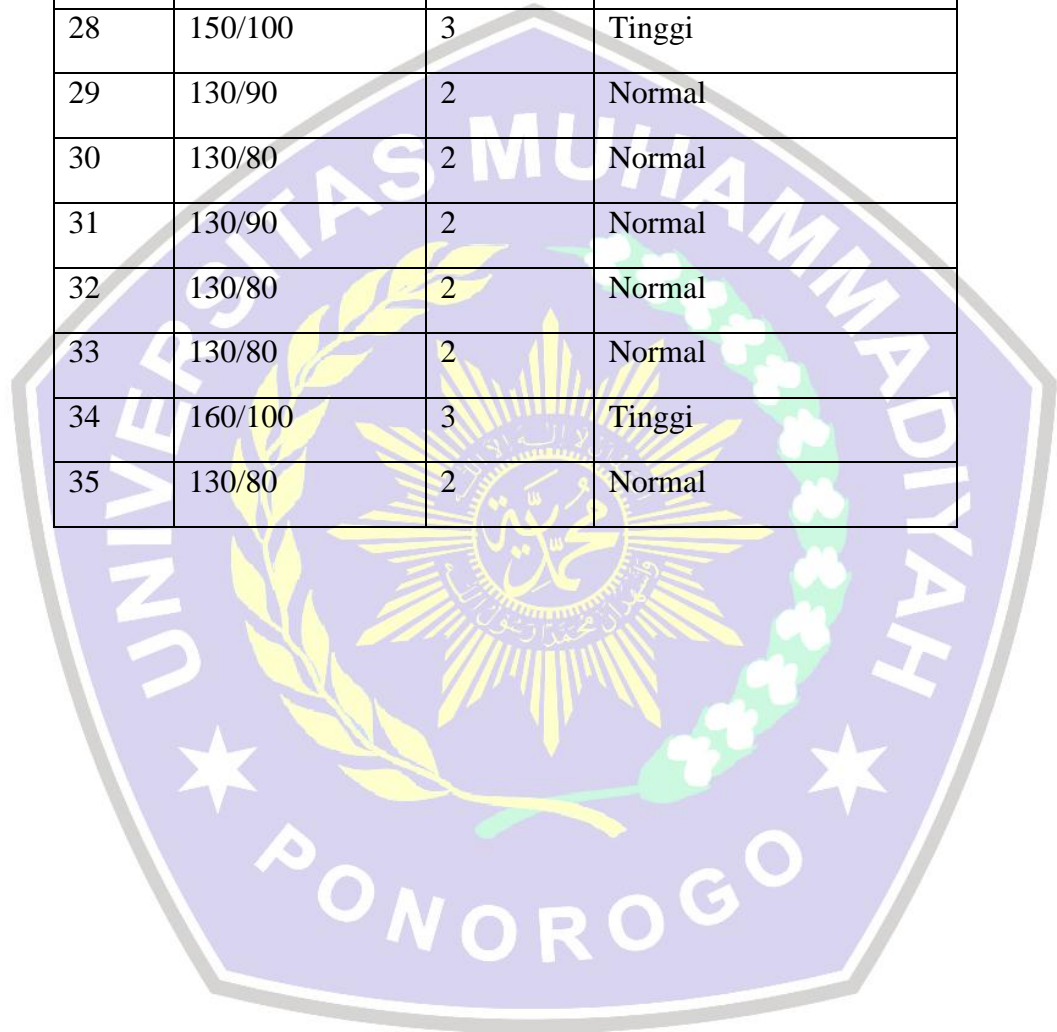


Lampiran 7

Tabulasi nilai tekanan darah sesudah diberikan senam ergonomis pada penderita dengan hipertensi

No res	tekanan darah sesudah diberikan senam ergonomis		
	Tekanan darah	Kode	Kategori
1	150/100	3	Tinggi
2	130/80	2	Normal
3	160/100	3	Tinggi
4	150/100	3	Tinggi
5	150/100	3	Tinggi
6	150/100	3	Tinggi
7	120/80	2	Normal
8	130/90	2	Normal
9	130/80	2	Normal
10	120/80	2	Normal
11	130/90	2	Normal
12	130/80	2	Normal
13	150/100	3	Tinggi
14	140/90	2	Normal
15	150/100	3	Tinggi
16	140/80	2	Normal
17	150/100	3	Tinggi
18	130/90	2	Normal
19	160/100	3	Tinggi
20	130/80	2	Normal
21	140/90	2	Normal

22	140/80	2	Normal
23	130/80	2	Normal
24	130/80	2	Normal
25	160/100	3	Tinggi
26	150/100	3	Tinggi
27	140/80	2	Normal
28	150/100	3	Tinggi
29	130/90	2	Normal
30	130/80	2	Normal
31	130/90	2	Normal
32	130/80	2	Normal
33	130/80	2	Normal
34	160/100	3	Tinggi
35	130/80	2	Normal



Lampiran 8

TABULASI SILANG

Tabulasi silang usia dengan tekanan darah sebelum diberikan senam ergonomis

Usia (tahun)	Tekanan Darah Sebelum senam ergonomis				Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	Tinggi	P (%)		
46-55			23	65,7	23	65,7
56-65			10	28,6	10	28,6
≥66			2	5,7	2	5,7
Jumlah			35	100,0	35	100,0

Tabulasi silang jenis kelamin dengan tekanan darah sebelum diberikan senam ergonomis

Jenis Kelamin	Tekanan Darah Sebelum senam ergonomis				Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	Tinggi	P (%)		
Laki-laki			3	8,6	3	8,6
Perempuan			32	91,4	32	91,4
Jumlah			35	100,0	35	100,0

Tabulasi silang Pekerjaan dengan tekanan darah sebelum diberikan senam ergonomis

Pekerjaan	Tekanan Darah Sebelum Diberikan senam ergonomis				Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	Tinggi	P (%)		
IRT			20	57,1	20	57,1
Pensiunan			1	2,9	1	2,9
Wiraswasta			4	11,4	4	11,4
Petani			1	2,9	1	2,9
Buruh			9	25,7	9	25,7
Jumlah			35	100,0	35	100,0

Lampiran 9

TABULASI SILANG

Tabulasi silang usia dengan tekanan darah sesudah diberikan senam ergonomis

Usia (tahun)	Tekanan Darah sesudah Diberikan senam ergonomis				Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	Tinggi	P (%)		
46-55	18	51,5	5	14,3	23	65,7
56-65	4	11,4	6	17,1	10	28,6
≥66			2	5,7	2	5,7
Jumlah	22	62,9	13	37,1	35	100,0

Tabulasi silang jenis kelamin dengan tekanan darah sesudah diberikan senam ergonomis

Jenis Kelamin	Tekanan Darah Sesudah senam ergonomis				Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	Tinggi	P (%)		
Laki-laki			3	8,6	3	8,6
Perempuan	22	62,9	10	28,5	32	91,4
Jumlah	22	62,9	13	37,1	35	100,0

Tabulasi silang Pekerjaan dengan tekanan darah sesudah diberikan senam ergonomis

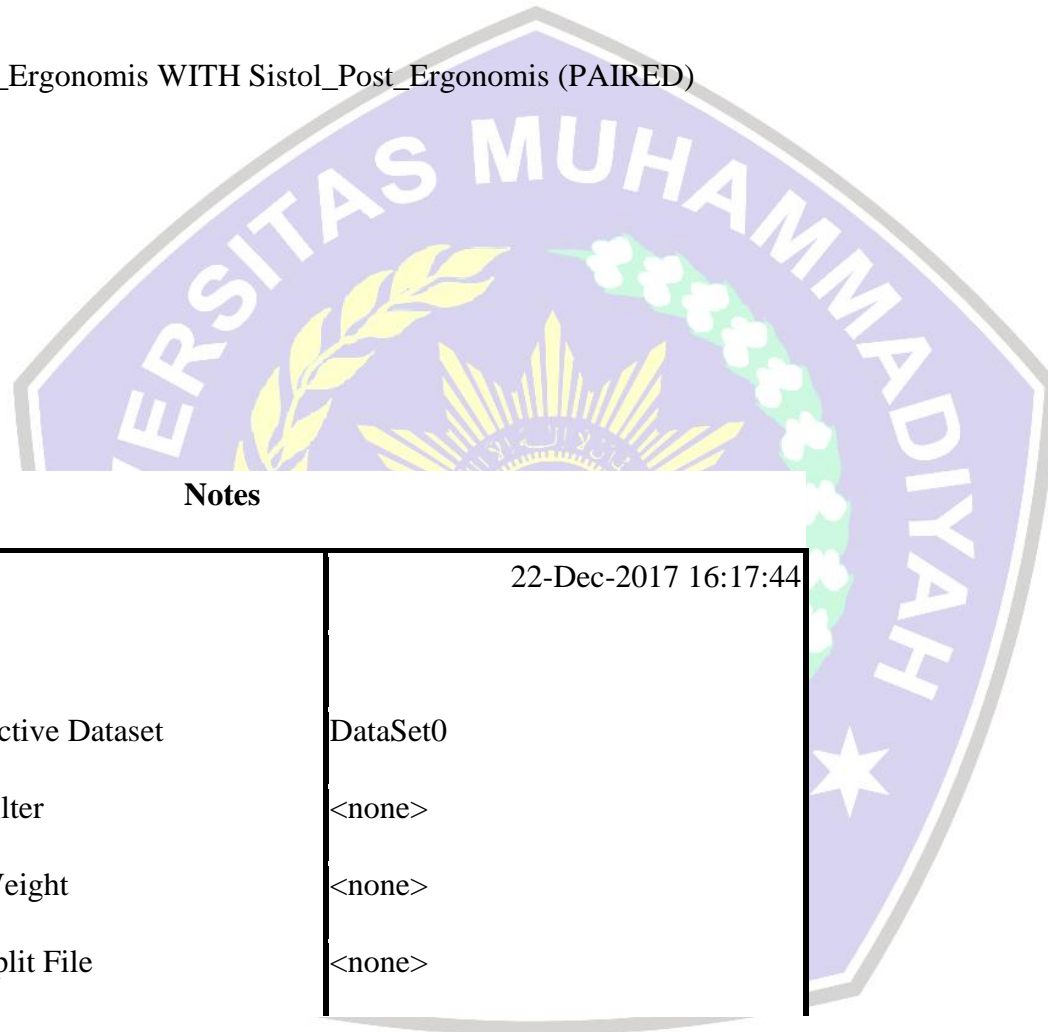
Pekerjaan	Tekanan Darah sesudah Diberikan senam ergonomis				Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	Tinggi	P (%)		
IRT	16	45,7	4	11,4	20	57,1
Pensiunan			1	2,9	1	2,9
Wiraswasta	4	11,4			4	11,4
Petani			1	2,9	1	2,9
Buruh	2	5,7	7	20,0	9	25,7
Jumlah	22	62,9	13	37,1	35	100,0

T-TEST PAIRS=Sistol_pre_Ergonomis WITH Sistol_Post_Ergonomis (PAIRED)

/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

T-Test



Notes

Output Created		22-Dec-2017 16:17:44
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>

	N of Rows in Working Data File	35
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		<pre>T-TEST PAIRS=Sistol_pre_Ergonomis WITH Sistol_Post_Ergonomis (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.</pre>
Resources	Processor Time	00:00:00.016
	Elapsed Time	00:00:00.030



[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Sistol_pre_Ergonomis	157.14	35	7.886	1.333
Sistol_Post_Ergonomis	139.43	35	11.868	2.006

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Sistol_pre_Ergonomis & Sistol_Post_Ergonomis	35	.359	.034



Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Sistol_pre_Ergonomis - Sistol_Post_Ergonomis	17.714	11.653	1.970	13.711	21.717	8.993	34	.000



Lampiran 13

DOKUMENTASI



DOKUMENTASI

