

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN PEMBUATAN SKRIPSI

PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Di Kelompok PROLANIS Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo

No	Kegiatan	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Agt	Sept	Okt
1	Mengumpulkan FUD	■													
2	Penyusunan proposal		■	■	■	■									
3	Ujian proposal						■								
4	Uji Etik							■	■	■	■	■			
5	Penyusunan skripsi							■	■	■	■	■	■		
6	Ujian skripsi												■		
7	Yudisium														
8	Pendaftaran Wisuda													■	
9	Wisuda														■

Lampiran 2

INFORMED CONSENT

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

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Jenis Penelitian : Eksperimen
Nama Peneliti : Aris Nugraheni
Alamat Peneliti : Rt 07/ Rw 02 Desa Mojorejo, Kecamatan Kawedanan, Kabupaten Magetan
Lokasi(Tempat) Penelitian : Kelompok PROLANIS Puskesmas Sukorejo

Sebelum meminta persetujuan responden untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan beberapa informasi yang terkait dalam penelitian ini, antara lain adalah:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Prosedur dalam penelitian ini meliputi yang pertama peneliti menjelaskan kepada responden prosedur yang akan dilakukan selama penelitian. Yang kedua setelah responden memahami semua prosedur yang telah dijelaskan oleh peneliti dan responden setuju untuk mengikui maka responden diminta untuk menandatangani informed consent. Responden juga mendapatkan penjelasan bahwa penelitian ini berbeda dengan perawatan medis, penelitian ini hanya berupa senam khusus untuk penderita hipertensi yang akan dilakukan selama 4 kali dalam proses penelitian nantinya.
2. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative yang menjadi masalah kesehatan di masyarakat dan hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia. Senam Hipertensi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi. Maka dari itu anda diminta untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Bila anda setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, anda diminta untuk menandatangani dan menuliskan tanggal pada konfirmasi persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

3. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Dalam penelitian ini anda memiliki hak untuk menolak atau mengundurkan diri dalam berpartisipasi dan tanpa sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan dilakukan dalam 4 kali pertemuan selama dua minggu. Setiap minggunya dilakukan 2 kali pertemuan yang mana pada setia pertemuan berdurasi selama 30 menit yaitu 5 menit melakukan gerakan pemanasan, 20 menit gerakan inti dan 5 menit gerakan pendinginan.
5. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini anda anda dapat berperan penting dalam mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah. Secara tidak langsung anda akan menambah pengetahuan tentang terapi untuk hipertensi. Pada saat selesai melakukan senam hipertensi maka anda akan diberikan makanan yang sesuai dengan diit untuk hipertensi setiap responden
6. Hasil dari pengukuran tekanan darah akan beritahukan kepada anda jika anda menginginkan
7. Saya akan menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas anda serta informasi yang anda berikan hanya akan digunakan untuk penelitian ini tidak digunakan untuk hal yang lainnya.
8. Pada penelitian ini akan diberikan intervensi berupa senam hipertensi yang dilakukan dalam dua minggu yang mana pada setiap minggunya dilakukan 2 kali pertemuan yaitu pada hari senin dan kamis. Pada setiap pertemuan akan berdurasi selama 30 menit yang mana 5 menit pertama akan dilakukan gerakan pemanasan, 20 gerakan inti, dan 5 menit gerakan pendinginan.
9. Anda sebagai subjek memiliki hak untuk mengakses data Anda.
10. Penelitian ini mempunyai risiko yang sangat kecil, karena gerakan dalam senam hipertensi itu sendiri disesuaikan dengan kondisi pada pendrita hipertensi. Apabila Anda merasa tidak nyaman saat mengikuti senam hipertensi, Anda berhak untuk menolak.
11. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini anda anda dapat berperan penting dalam mengetahui manfaat dari pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Secara tidak langsung anda akan menambah pengetahuan tentang terapi pada penderita hipertensi.
12. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang penting bagi pebderita hipertensi
13. Penelitian ini hanya bersifat untuk memperoleh data melalui keterangan yang Anda berikan. Jika penelitian ini berakhir dan sudah didapatkan hasil/kesimpulannya, maka data yang sudah kami peroleh akan kami hapus. Selama proses pengambilan data, Anda tidak dikenakan biaya apapun.
14. Apabila intervensi tidak berdampak pada responden maka intervensi akan dilanjutkan.

15. Ada obat yang diberikan dari puskesmas.
16. Penelitian terkait topik ini sangat terbatas. Hasil penelitian ini memiliki novelty dalam bidang keperawatan.
17. Saya akan menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas anda serta informasi yang anda berikan hanya akan digunakan untuk penelitian ini tidak digunakan untuk hal yang lainnya.
18. Semua data akan dirahasiakan.
19. Tidak ada sponsor dalam melakukan penelitian ini.
20. Peneliti dalam melakukan penelitian ini hanya sebagai peneliti.
21. Prosedur ini akan menimbulkan rasa lelah pada pasien jika sebelumnya pasien tidak pernah melakukan kegiatan senam. Untuk pasien yang merasakan kelelahan pada saat perlakuan senam maka diberikan waktu untuk istirahat sejenak.
22. Apabila terjadi cedera pada saat dilakukan senam hipertensi maka intervensi dihentikan dan akan dilakukan pengobatan sampai sembuh.
23. Dengan cara diberikan pengobatan sampai sembuh dan bekerja sama dengan pihak puskesmas.
24. Ada hukum yang menjamin calon peserta yang ikut berpartisipasi untuk mendapatkan hak kompensasi
25. Subjek dapat menghubungi Komite Etik Penelitian Kesehatan FIK UNMUH Ponorogo
26. Laporan akan disampaikan kepada Komite Etik Penelitian Kesehatan FIK UNMUH Ponorogo
27. Pada penelitian ini bukan merupakan penelitian tersamar. Semua informasi akan diinformasikan secara jelas kepada Anda.
28. Seluruh informasi terkait dengan penelitian ini akan diinformasikan secara jelas. Jika Anda merasa informasi yang Anda berikan kurang, maka Anda dapat menarik informasi tersebut.
29. Penelitian ini hanya sebatas perlakuan senam kepada penderita hipertensi.
30. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan catatan medis penderita hipertensi untuk mengetahui tekanan darah pada penderita hipertensi.
31. Dalam penelitian ini tidak menggunakan specimen biologis.
32. Penelitian ini hanya menerapkan intervensi senam dengan gerakan ringan, sehingga mengandung risiko yang kecil bagi Anda yang tergolong perempuan usia produktif, atau dalam keadaan hamil.
33. Penelitian ini hanya menerapkan intervensi senam dengan gerakan ringan, sehingga mengandung risiko yang kecil bagi Anda yang tergolong perempuan usia produktif, atau dalam keadaan hamil.
34. Penelitian ini dilakukan pada daerah yang aman dan tidak rawan bencana.
35. Data yang kami peroleh akan kami jamin kerahasiaan hasil data yang kami peroleh.

Lampiran 3

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur Penelitian

Responden dalam penelitian ini mendapatkan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran serta tanpa paksaan.

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

Ponorogo,20.....

Peneliti,

Responden,

(Aris Nugraheni)

()

Saksi,

()

(*) Coret salah satu

Lampiran 4

PROSEDUR PENGUKURAN TEKANAN DARAH

A. Alat dan Bahan

1. Tensimeter manual
2. Alat tulis
3. Stetoskop

B. Prosedur pengukuran tekanan darah

1. Observasi tempat yang baik dan nyaman untuk melakukan pengukuran tekanan darah
2. Siapkan Sphygmomanometer dan stetoskop serta alat tulis
3. Ajarkan 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 ke atas
6. Gulung lengan baju bagian atas lengan
7. Palpasi arteri *brakialis* dan letakan manset 2,5 cm di atas 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* di atasnya serta jangan menyentuh manset atau baju klien
11. Tutup katup balon tekanan searah jarum jam sampai kencang.
12. Gembungkan manset 30 mmHg di atas tekanan sistolik yang dipalpsi kemudian dengan perlahan lepaskan dengan perlahan 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. Buka 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 tekanan darah pada klien. Beberapa hal yang harus diingat dalam pengukuran tekanan darah, antaralain:
 - a. Ukurlah tekanan darah sebelum makan atau 30 menit sesudah makan, merokok, mengkonsumsi alkohol, maupun kafein (Lili & Tantan, 2007)
 - b. Ukurlah tekanan darah sebelum dan sesudah berolahraga atau ukurlah tekanan darah segera sesudah latihan (Lili & Tantan).

Lampiran 5

PROTAP SENAM HIPERTENSI

Pengertian	Olahraga atau senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress, dua faktor yang mempertinggi risiko hipertensi dan membakar lebih banyak lemak di dalam darah serta memperkuat otot-otot jantung.
Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru 2. Membakar lemak yang berlebihan dalam tubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya, seperti: perut, paha, pinggang, pinggul dan lain-lain. 3. Meningkatkan kelentukan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga lainnya.
Kebijakan	Perawat dan tenaga kesehatan lainnya dapat melakukan sesuai dengan standar prosedur kerja yang berlaku
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan <ol style="list-style-type: none"> a. Memberitahu peserta senam mengenai tindakan dan tujuan yang akan dilakukan b. Menyiapkan tempat yang nyaman untuk melakukan senam hipertensi 2. Pelaksanaan senam hipertensi <ol style="list-style-type: none"> a. Gerakan Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> a. Lakukan napas dalam dengan menghirup udara dari hidung dan dikeluarkan melalui mulut sebanyak 2x8 hitungan b. Tekuk kepala kesamping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8 kali hitungan, lalu bergantian dengan sisi yang lain. c. Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan hitungan 8 kali. Rasakan tarikan bahu dan punggung. 2. Gerakan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Jalan di tempat sebanyak 2x8 hitungan



b. Tepuk tangan sebanyak 8 kali hitungan



c. Tepuk jari sebanyak 8 kali hitungan



d. Jalin tangan sebanyak 8 kali hitungan



e. Adu sisi kelingking sebanyak 8 kali hitungan



f. Adu sisi telunjuk sebanyak 8 kali hitungan



- g. Ketuk pergelangan tangan kanan dan kiri sebanyak 8 kali hitungan



- h. Tekan jari jari tangan sebanyak 8 kali hitungan



- i. Buka dan mengepal tangan sebanyak 8 kali hitungan



- j. Menepuk punggung tangan kanan dan kiri sebanyak 8 kali hitungan



- k. Menepuk lengan dan bahu kanan dan kiri sebanyak 8 kali hitungan



- l. Menepuk pinggang sebanyak 8 kali hitungan



- m. Menepuk paha sebanyak 8 kali hitungan



- n. Menepuk betis sebanyak 8 kali hitungan



- o. Jongkok dan berdiri sebanyak 8 kali hitungan



p. Menepuk perut sebanyak 8 kali hitungan



q. Kaki jinjit sebanyak 8 kali hitungan



3. Gerakan Pendinginan

Lakukan napas dalam dengan menghirup udara dari hidung dan dikeluarkan melalui mulut dan peregangan sebanyak 2 x 8 hitungan

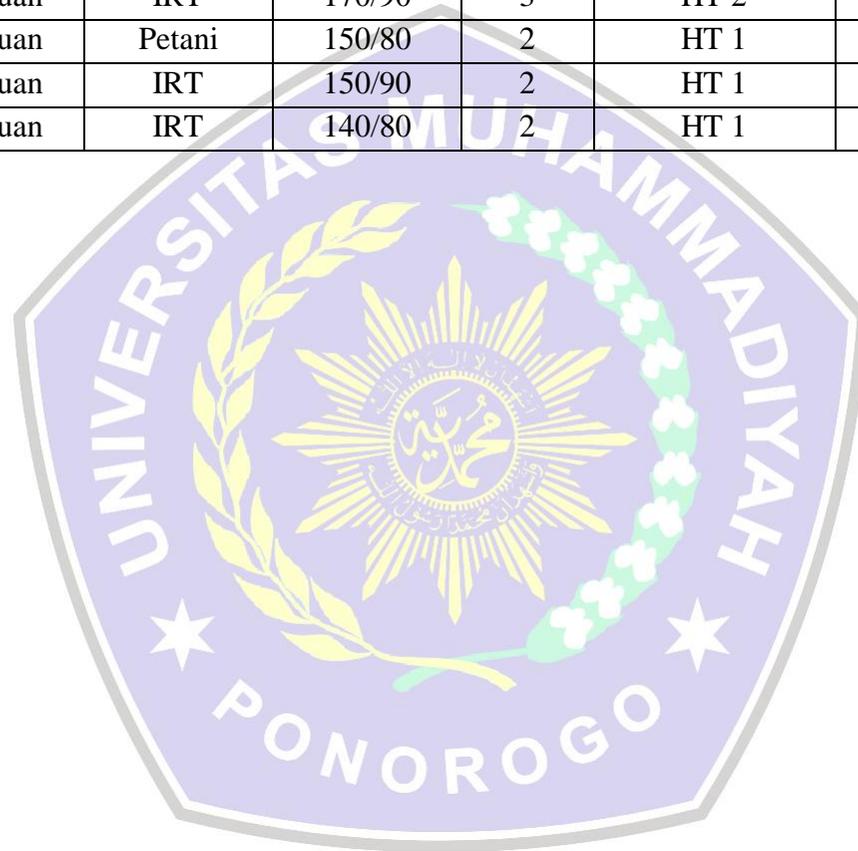


Lampiran 6

DEMOGRAFI

No	Nama inisial	Umur	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Sebelum diberikan senam Hipertensi			Sesudah diberikan senam hipertensi		
					Tekanan Darah	Kode	Kategori	Tekanan darah	Kode	Kategori
1	Ny. S	55	Perempuan	IRT	150/80	2	HT 1	140/80	2	HT 1
2	Ny. I	51	Perempuan	PNS	170/100	3	HT 2	140/80	2	HT 1
3	Ny. S	62	Perempuan	IRT	140/80	2	HT 1	140/80	2	HT 1
4	Tn. S	63	Laki-laki	Petani	150/80	2	HT 1	150/80	2	HT 1
5	Ny. B	55	Perempuan	IRT	170/90	3	HT 2	150/90	2	HT 1
6	Ny. S	58	Perempuan	IRT	140/80	2	HT 1	140/80	2	HT 1
7	Tn. I	66	Laki-laki	Pensiunan	140/80	2	HT 1	120/90	1	Normal
8	Ny. S	45	Perempuan	Wiraswasta	140/80	2	HT 1	130/80	1	Normal
9	Ny. S	50	Perempuan	IRT	200/100	4	HT 3	190/100	4	HT 3
10	Tn. W	65	Laki-laki	Pensiunan	145/80	2	HT 1	130/80	1	Normal
11	Ny. S	49	Perempuan	IRT	150/90	2	HT 1	130/80	1	Normal
12	Ny. T	59	Perempuan	IRT	160/80	3	HT 2	130/80	1	Normal
13	Ny. S	59	Perempuan	Petani	150/90	2	HT 1	120/80	1	Normal
14	Ny. E	60	Perempuan	IRT	140/80	2	HT 1	130/80	1	Normal
15	Tn. B	60	Laki-laki	Petani	150/80	2	HT 1	140/80	2	HT 1
16	Tn. R	64	Laki-laki	Pensiunan	160/90	3	HT 2	150/80	2	HT 1
17	Tn. I	65	Laki-laki	Pensiunan	130/80	2	HT 1	130/80	1	Normal
18	Ny. H	45	Perempuan	Wiraswasta	150/80	2	HT 2	130/80	1	Normal
19	Ny. N	37	Perempuan	Wiraswasta	130/80	2	HT 1	120/80	1	Normal
20	Ny. R	48	Perempuan	Petani	145/80	2	HT 1	130/ 80	1	Normal
21	Ny. K	51	Perempuan	IRT	180/90	4	HT 3	150/90	2	HT 1

No	Nama inisial	Umur	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Sebelum diberikan senam Hipertensi			Sesudah diberikan senam hipertensi		
					Tekanan Darah	Kode	Kategori	Tekanan darah	Kode	Kategori
22	Ny. R	48	Perempuan	IRT	170/90	3	HT 2	140/80	2	HT 1
23	Ny. M	40	Perempuan	Petani	150/80	2	HT 1	135/80	1	Normal
24	Ny. J	47	Perempuan	IRT	150/90	2	HT 1	140/80	1	Normal
25	Ny. S	44	Perempuan	IRT	140/80	2	HT 1	130/80	1	Normal



Lampiran 7

Tabulasi nilai tekanan darah sebelum diberikan senam hipertensi pada penderita hipertensi

No Responden	Tekanan Darah Sebelum diberikan senam Hipertensi		
	Tekanan Darah	Kode	Kategori
1	150/80	2	HT 1
2	170/100	3	HT 2
3	140/80	2	HT 1
4	150/80	2	HT 1
5	170/90	3	HT 2
6	140/80	2	HT 1
7	140/80	2	HT 1
8	140/80	2	HT 1
9	200/100	4	HT 3
10	145/80	2	HT 1
11	150/90	2	HT 1
12	160/80	3	HT 2
13	150/90	2	HT 1
14	140/80	2	HT 1
15	150/80	2	HT 1
16	160/90	3	HT 2
17	130/80	2	HT 1
18	150/80	2	HT 2
19	130/80	2	HT 1
20	145/80	2	HT 1
21	180/90	4	HT 3
22	170/90	3	HT 2
23	150/80	2	HT 1
24	150/90	2	HT 1
25	140/80	2	HT 1

Lampiran 8

Tabulasi nilai tekanan darah sesudah diberikan senam hipertensi pada penderita hipertensi

No Responden	Tekanan Darah Sesudah diberikan senam hipertensi		
	Tekanan darah	Kode	Kategori
1	140/80	2	HT 1
2	140/80	2	HT 1
3	140/80	2	HT 1
4	150/80	2	HT 1
5	150/90	2	HT 1
6	140/80	2	HT 1
7	120/90	1	Normal
8	130/80	1	Normal
9	190/100	4	HT 3
10	130/80	1	Normal
11	130/80	1	Normal
12	130/80	1	Normal
13	120/80	1	Normal
14	130/80	1	Normal
15	140/80	2	HT 1
16	150/80	2	HT 1
17	130/80	1	Normal
18	130/80	1	Normal
19	120/80	1	Normal
20	130/80	1	Normal
21	150/90	2	HT 1
22	140/80	2	HT 1
23	135/80	1	Normal
24	140/80	1	Normal
25	130/80	1	Normal

Lampiran 9

TABULASI SILANG

Tabulasi silang usia dengan tekanan darah sebelum diberikan senam hipertensi

Usia (Tahun)	Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi								Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	HT 1	P (%)	HT 2	P (%)	HT 3	P (%)		
35-40			2	8,0					2	8,0
41-60			11	44,0	4	16,00	2	8,0	17	68,0
>61			5	20,0	1	4,0			6	24,0
Jumlah			18	72,0	5	20,0	2	8,0	25	100,0

Tabulasi silang jenis kelamin dengan tekanan darah sebelum diberikan senam hipertensi

Jenis Kelamin	Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi								Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	HT 1	P (%)	HT 2	P (%)	HT 3	P (%)		
Laki-laki			5	20,0	1	4,0			6	24,0
Perempuan			13	52,0	4	16,00	2	8,0	19	76,0
Jumlah			18	72,0	5	20,0	2		25	100,0

**Tabulasi silang pekerjaan dengan tekanan darah sebelum diberikan
senam hipertensi**

Pekerjaan	Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi								Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	HT 1	P (%)	HT 2	P (%)	HT 3	P (%)		
IRT			7	28,0	3	12,0	2	8,0	12	48,0
Petani			5	20,0					5	20,0
Pensiuan			2	8,0	1	4,0			3	12,0
Wiraswasta			4	16,0					4	16,0
PNS					1	4,0			1	4,0
Jumlah			18	72,0	5	20,0	2	8,0	25	100,0

Lampiran 10

TABULASI SILANG

Tabulasi silang usia dengan tekanan darah sesudah diberikan senam hipertensi

Usia (Tahun)	Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi								Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	HT 1	P (%)	HT 2	P (%)	HT 3	P (%)		
35-40	2	8,0							2	8,0
41-60	9	36,0	7	28,0			1	4,0	17	68,0
>61	3	12,0	3	12,0					6	24,0
Jumlah	14	56,0	18	72,0	5	20,0	2	8,0	25	100,0

Tabulasi silang jenis kelamin dengan tekanan darah sesudah diberikan senam hipertensi

Jenis Kelamin	Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi								Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	HT 1	P (%)	HT 2	P (%)	HT 3	P (%)		
Laki-laki	3	12,0	3	12,0					6	24,0
Perempuan	11	44,0	7	28,0			1	4,0	19	76,0
Jumlah	14	56,0	10	40,0			1		25	100,0

**Tabulasi silang pekerjaan dengan tekanan darah sesudah diberikan
senam hipertensi**

Pekerjaan	Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi								Jumlah	P (%)
	Normal	P (%)	HT 1	P (%)	HT 2	P (%)	HT 3	P (%)		
IRT	5	20,0	6	24,0			1	4,0	12	48,0
Petani	3	12,0	2	8,0					5	20,0
Pensiuan	2	8,0	1	4,0					3	12,0
Wiraswasta	4	16,0							4	16,0
PNS			1	4,0					1	4,0
Jumlah	14	56,0	10	72,0			1	4,0	25	100,0

Lampiran 11

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

Perlakuan		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sistol	Sebelum Senam	.270	25	.000	.877	25	.006
	Sesudah Senam	.244	25	.000	.756	25	.000
Diastol	Sebelum Senam	.391	25	.000	.679	25	.000
	Sesudah Senam	.513	25	.000	.392	25	.000

a. Lilliefors Significance Correction

WILCOXON

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sebelum Senam Hipertensi *	25	100.0%	0	.0%	25	100.0%
Sesudah Senam Hipertensi						

Sebelum Senam Hipertensi * Sesudah Senam Hipertensi Crosstabulation

			Sesudah Senam Hipertensi			Total
			Normal	Hipertensi Derajat 1	Hipertensi Derajat 3	
Sebelum Senam Hipertensi Derajat 1	Count	13	5	0	18	
	% of Total	52.0%	20.0%	.0%	72.0%	
Hipertensi Derajat 2	Count	1	4	0	5	
	% of Total	4.0%	16.0%	.0%	20.0%	
Hipertensi Derajat 3	Count	0	1	1	2	
	% of Total	.0%	4.0%	4.0%	8.0%	
Total	Count	14	10	1	25	
	% of Total	56.0%	40.0%	4.0%	100.0%	

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah Senam Hipertensi - Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00
Sebelum Senam Hipertensi Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	6 ^c		
Total	25		

- a. Sesudah Senam Hipertensi < Sebelum Senam Hipertensi
- b. Sesudah Senam Hipertensi > Sebelum Senam Hipertensi
- c. Sesudah Senam Hipertensi = Sebelum Senam Hipertensi

Test Statistics^b

	Sesudah Senam Hipertensi - Sebelum Senam Hipertensi
Z	-4.185 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

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

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Sistol Sebelum Senam Hipertensi	152.00	25	16.008	3.202
Sistol Sesudah Senam Hipertensi	136.60	25	14.048	2.810

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Sistol Sebelum Senam Hipertensi & Sistol Sesudah Senam Hipertensi	25	.736	.000

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 Sebelum Senam Hipertensi - Sistol Sesudah Senam Hipertensi	15.400	11.079	2.216	10.827	19.973	6.950	24	.000

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Diastol Sebelum Senam Hipertensi	84.40	25	6.506	1.301
Diastol Sesudah Senam Hipertensi	81.60	25	4.726	.945

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Diastol Sebelum Senam Hipertensi & Diastol Sesudah Senam Hipertensi	25	.439	.028

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 Diastol Sebelum Senam Hipertensi - Diastol Sesudah Senam Hipertensi	2.800	6.137	1.227	.267	5.333	2.281	24	.032

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sistol Sesudah Senam Hipertensi	Negative Ranks	21 ^a	11.00	231.00
Hipertensi - Sistol Sebelum Senam Hipertensi	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	4 ^c		
	Total	25		

- a. Sistol Sesudah Senam Hipertensi < Sistol Sebelum Senam Hipertensi
- b. Sistol Sesudah Senam Hipertensi > Sistol Sebelum Senam Hipertensi
- c. Sistol Sesudah Senam Hipertensi = Sistol Sebelum Senam Hipertensi

Test Statistics^b

	Sistol Sesudah Senam Hipertensi - Sistol Sebelum Senam Hipertensi
Z	-4.060 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

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

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Diastol Sesudah Senam Hipertensi	Negative Ranks	7 ^a	4.57	32.00
Hipertensi - Diastol Sebelum Senam Hipertensi	Positive Ranks	1 ^b	4.00	4.00
	Ties	17 ^c		
	Total	25		

- a. Diastol Sesudah Senam Hipertensi < Diastol Sebelum Senam Hipertensi
- b. Diastol Sesudah Senam Hipertensi > Diastol Sebelum Senam Hipertensi
- c. Diastol Sesudah Senam Hipertensi = Diastol Sebelum Senam Hipertensi

Test Statistics^b

	Diastol Sesudah Senam Hipertensi - Diastol Sebelum Senam Hipertensi
Z	-2.111 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.035

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



Lampiran 12

DOKUMENTASI



Lampiran 13



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 : 061/IV.6/PN/2019
Hal : Permohonan Data Awal Penelitian

Ponorogo, 10 Januari 2019

Kepada
Yth. Kepala BPJS
Kabupaten Madiun
Di
Madiun

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 2018 / 2019, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Skripsi lingkup Keperawatan.

Berdasarkan rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo. Maka bersama ini mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan kemudahan dalam melaksanakan izin pada data awal penelitian, dengan pokok permasalahan : **Jumlah Peserta Prolanis Hipertensi per Fasilitas Kesehatan di Kabupaten Ponorogo Tahun 2018**. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama : Aris Nugraheni
NIM : 15631525
Jurusan : S1 Keperawatan

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum w. w.



Dekan,

Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK/19791215 200102 12



BPJS Kesehatan
Badan Penyelenggara Jaminan Sosial

Nomor : 195 VII-03/0119

Madiun, 25 Januari 2019

Hal : Konfirmasi atas Permohonan Data Awal Penelitian
Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo
An. Aris Nugraheni

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Jl. Budi Utomo No. 10
di-
Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo No. 061/IV.6/PN/2019 Perihal Permohonan Data Awal Penelitian maka bersama ini kami sampaikan bahwa data yang dibutuhkan sebagaimana terlampir.

Demikian dapat kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.

Kepala Cabang
Tarmuji


JN/rs/KS 00

Cabang Madiun
Jl. Timor No. 6 Madiun 63116
Telp. +62 351 463324, Fax. +62 351 494525
www.bpjs-kesehatan.go.id



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 : 026/IV.6/PN/2019
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Ponorogo, 4 Januari 2019

Kepada
Yth. Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Ponorogo
Di
Ponorogo

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 2018 / 2019, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Skripsi lingkup Keperawatan.

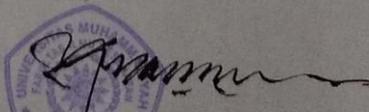
Berdasarkan rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo. Maka bersama ini mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan kemudahan dalam melaksanakan izin penelitian bagi mahasiswa / mahasiswi kami. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama	: Aris Nugraheni
NIM	: 15631525
Lokasi Penelitian	: Puskesmas Sukorejo Ponorogo
Waktu Penelitian	: 6 bulan
Judul Penelitian/Riset	: Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum w. w.

Dekan,


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes. 4
NIK 19791215 200102 12



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO

DINAS KESEHATAN

Jl. Basuki Rahmad Gedung Terpadu Lt. 1 dan 2 Telp. (0352) 481438, Fax (0352) 484550

Email : dinkesponorogo@gmail.com

PONOROGO

Kode Pos : 63418

Ponorogo, 9 Januari 2019

Kepada :

Yth. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (BAKESBANGPOL) Kabupaten Ponorogo

di -

PONOROGO

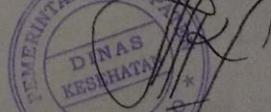
Nomor : 070 / 398 / 405.10/ 2019
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Penelitian**

Menindaklanjuti surat dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo Fakultas Ilmu Kesehatan Nomor : 026/IV.6/PN/2019 tanggal 4 Januari 2019 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan Rekomendasi di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : ARIS NUGRAHENI
NIM : 15631525
Judul : Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Pelaksanaan : 2 (dua) bulan (menyesuaikan jadwal puskesmas)

Demikian untuk menjadikan maklum, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN PONOROGO



drg. Hj. RAHAYU KUSDARINI, M.Kes
Pembina Utama Muda
NIP. 19610510 198901 2 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo
2. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Aloun-aloun Utara Nomor 6 Telepon (0352) 483852
PONOROGO

Kode Pos 63413

REKOMENDASI

Nomor : 072 / 40 / 405.30 / 2019

Berdasarkan surat Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, tanggal 9 Januari 2019 Nomor : 070/398/405.10/2019, perihal Permohonan Rekomendasi Penelitian.

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada :

Nama Peneliti : **ARIS NUGRAHENI.**
Mhs. Fak. Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo.
Alamat : Mojorejo RT. 007 RW. 002 Desa/Kel Mojorejo Kec.
Kawedanan Kab. Magetan
Thema / Acara Survey / Research : " **Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan**
/PKL/ Pengumpulan data/Magang **Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi "**
Daerah/ Tempat dilakukan PKN/ : Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Sukorejo Kec. Sukorejo
Survey/ Pengumpulan Data
Tujuan Penelitian : Skripsi
Tanggal dan atau Lamanya : 3 (tiga) bulan (menyesuaikan Jadwal Puskesmas)
Penelitian
Bidang Penelitian : Kesehatan
Status Penelitian : Baru
Nama Penanggungjawab / : **SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.Ns.,M.Kes.**
Kordinator Penelitian : Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo..
Anggota Peneliti : -
Nama Lembaga : Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat ;
2. *Mentaati ketentuan- ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat ;*
3. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk ;
4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas ;
5. Setelah berakhirnya dilakukan Survey/ Research/ PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL ;
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan memberikan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada :
- Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo.
7. Surat Keterangan ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata bahwa pemegang Surat Keterangan ini tidak memenuhi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya.

Ponorogo, 15 Januari 2019

An.KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN PONOROGO
Kabid Sospol


KARJI, SH
Penata Tingkat I
NIP. 19631023 198603 1

Tembusan :

1. Yth. 1. Kepala Dinas Kesehatan Kab.
Ponorogo
2. Dekan Fakultas Ilmu
Kesehatan UNMUH Ponorogo

Lampiran 14

KOMISI 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.55/EA/KEPK/2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Aris Nugraheni
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi"

"Effect of Hypertension Gymnastics on Changes in Blood Pressure in Patients with Hypertension"

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.

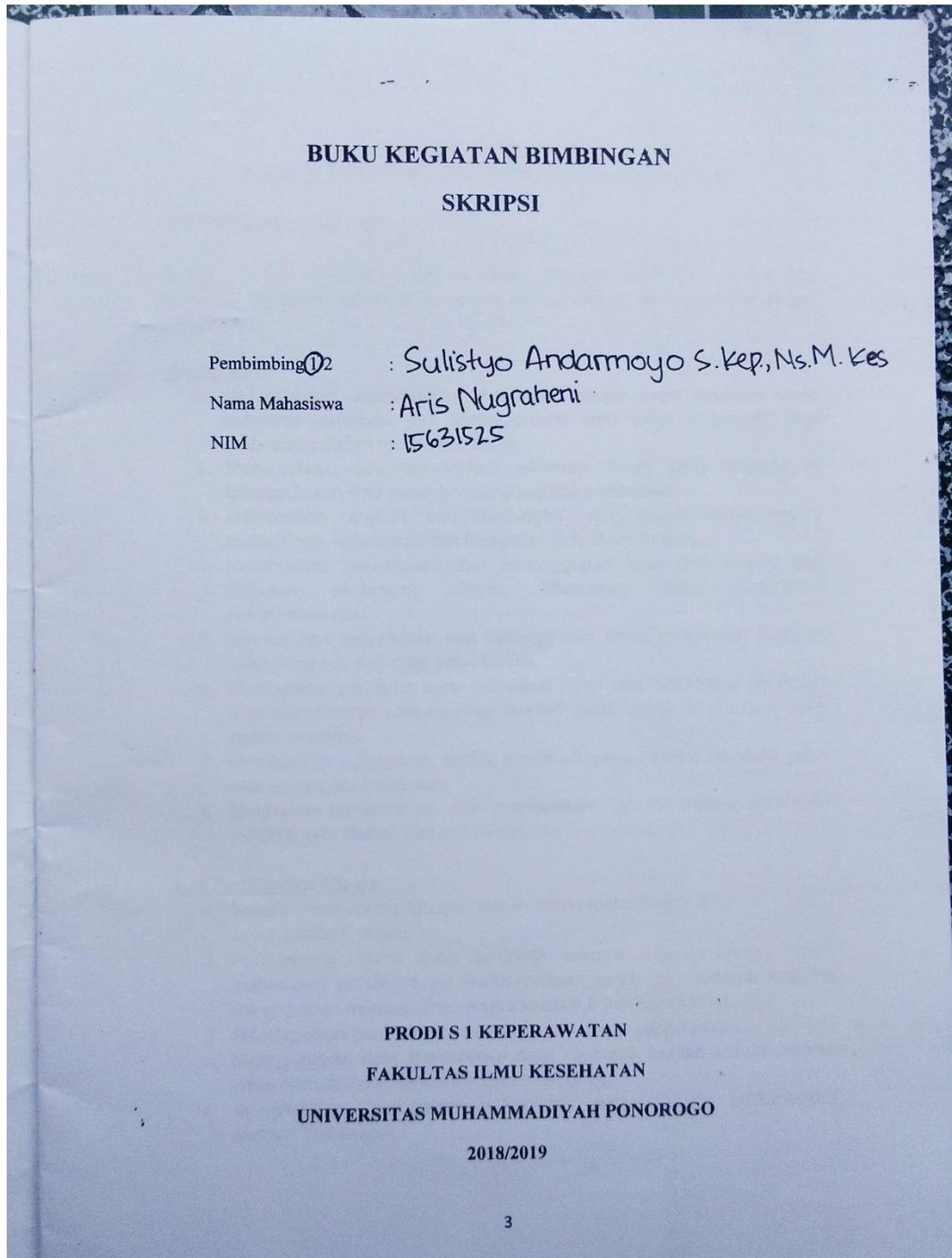
Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 Mei 2019 sampai dengan tanggal 08 Mei 2020.

This declaration of ethics applies during the period May 08, 2019 until May 08, 2020.

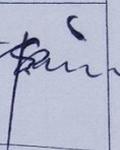
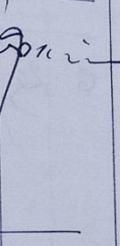
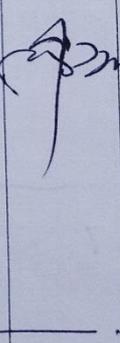
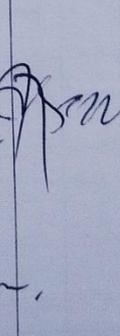
Mei 08, 2019
Profesor dan Chairperson,

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

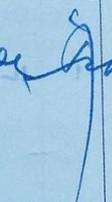
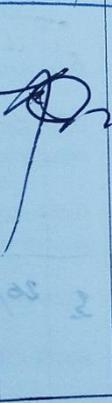
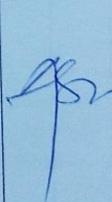
Lampiran 15

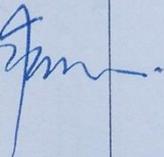
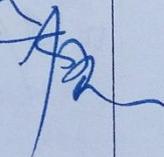
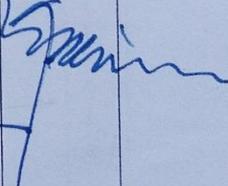


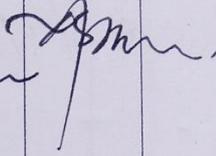
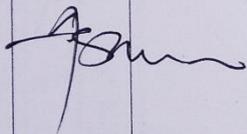
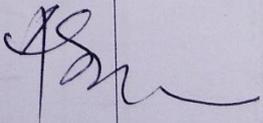
LEMBAR KONSULTASI

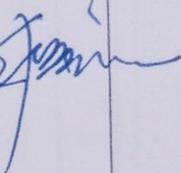
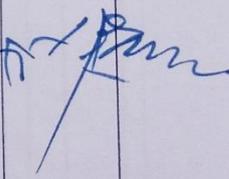
NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	12/10/18	Kubuh dan lengan dan hipertensi	
2.	16/10/18	- Lajutan Lm. ↳ paku, gula, kolesterol, Selis ↳ Raman itam ?	
3.	26/10/18	PDB I ↳ 77 Serum Hipoten ↳ cac. / intr ↳ Lajut bar 2-	
4.	12/11/18	PDB II - Raman - Lajut Serum - Jilid ada gubur - Lajut dan gubur.	

- Lajut bar 3TA

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
5	27/11/2018	Bnk II, III piano see	
6	26/11/2018	Bnk II → PO → mardel Jat. - see	
7	22/12/18	PO	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
8	4/1/2009	- RATA (V) Pustaka + Survei	
9	07/01/2009	Bab 10 Praktis ke - rumah Kandi	
10	15/1/09	praktis ke → Simpang	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
11	2/7/19	B2 V + VI Puisi ~ sama	
12	3/7/19	- B2 VI puisi ke - B2 V puisi Selengkapnya	
13		B2 V + V Puisi ke → puisi ke VI	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
14	3/9/19	pemeriksaan sel → sistem imun	
15	17/7/19	pemeriksaan sel Depresi / imun	

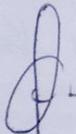
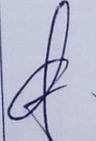
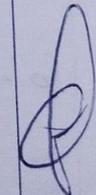
**BUKU KEGIATAN BIMBINGAN
SKRIPSI**

Pembimbing 1② : Saiful Nurhidayat S.kep.Ns.M.kep
Nama Mahasiswa : Aris Nugraheni
NIM : 15631525

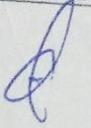
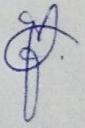
**PRODI S 1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2018/2019**

LEMBAR KONSULTASI

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	Kini 11/10 18	Programul carum HT thd perubahan TD p+ lansia Buat bb I	
2	02-11-18	<p>J: lami → HT → punga - F & NF → suan HT</p> <p>J:  Doni lami jasi ulri Mypl</p> <p>⊕ Sun HT → Patz.</p> <p>K: .</p> <p>S: ~ ~ HT</p>	
3	6-11-18	jastipen - Bante Sip li bb II	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
4	13-11-18	Bab II, Gambar SH - Keryl Temi Buat III ?	
5	22-11-18	Sistem Bul W	
6	11-12-18	Bab 10 - buku program & tempat fix	
7	14-1-19	- Print yg bagus & jelas. - Bear sampel Paleri ronce N	

bulkan yg prosutise
konat keculord.

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
8	18-1-19	Ara Sig Uj.	
9	4-7-19	Bab 5 Ren Seri San Tambah teori 25 art.	
10	9/7 15.	Hari sen Tambah A. Bab 6 Ren	

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
11	12/7/05	Bab 6 Perencanaan Kerja	
12	15/7/05	Materi Perencanaan kerja : Tugas dan tanggung jawab di jurnal Korupsi Kerja	
13	22/7/05	Perencanaan Kerja	