

DOKTER PRAKTEK MANDIRI DR SITI JUHARIAH, M.MRS  
Jl. Adi Santoso no.56, Kepanjen Telp. (0341) 3904515  
E-mail : [sitijuhariah23@yahoo.com](mailto:sitijuhariah23@yahoo.com)  
Kepanjen – Malang 65163

---

Nomor : 002/A/07/2017  
Lampiran : 1 (Satu)  
Perihal : Tanggapan Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Karya Tulis Ilmiah

Kepada Yth.  
Direktur Ketua Jurusan Keperawatan  
Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.

Di  
Malang

Dengan hormat,  
Berdasarkan surat dengan nomor LB.02.03/4.0/2269/2017 perihal permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, yang bernama :

Nama : Dimas Dwi Adi Prakoso  
NIM / Semester : 140110009 / VI  
Asal Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Malang  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Efek Senam Yoga terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dr. Siti Juhariah Kepanjen.

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut dapat melaksanakan Studi Penelitian di Dokter Praktek Mandiri dr. Siti Juhariah, M.MRS yang akan dilaksanakan pada tanggal 14 Juni – 29 Juli sesuai dengan surat permohonan yang telah kami terima.

Demikian surat ini disampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, dan atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Kepanjen, 14 Juli 2017

**dr. Siti Juhariah, M.MRS**  
Jl. Adisantoso 56 Kepanjen  
Jl. Raya 65 Strok Kromengan  
Telp. 081334390545 / 0341-541747A  
( dr. Siti Juhariah, M.MRS )



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**



- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
  - Kampus I : Jalan Srikooyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
  - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
  - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0343) 801043
  - Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Website: <http://www.poltekkes-malang.a.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)

Nomor : LB.02.03/4.0/ 2269 /2017  
Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Karya Tulis Ilmiah  
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
dr. Siti Juhariah  
Jl. Adi Santoso No. 54, Kepanjen  
di -  
Malang

Menyusuli surat nomor: LB.02.03/4.0/0473/2017 tertanggal 03 Februari 2017 perihal Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, maka bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Praktek dr. Siti Juhariah Kepanjen Kabupaten Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 14 Juni-29 Juli 2017.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah:

Nama : Dimas Dwi Adi Prakoso  
NIM/Semester : 1401100009/VI  
Asal Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Malang  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Efek Senam Yoga terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dr. Siti Juhariah Kepanjen

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 13 Juni 2017

a.n. Direktur  
Ketua Jurusan Keperawatan



**Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.**  
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:  
1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : .....

Umur : .....

Alamat : .....

Pendidikan : .....

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya, serta mengetahui manfaat dan resiko studi kasus yang berjudul “ Gambaran Efek Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi ” di wilayah kerja dr Siti Juariyah kepanjen tahun 2017, menyatakan setuju / tidak setuju \*) diikutsertakan sebagai responden dalam peneliti, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya informasikan dipergunakan dengan sebaik-baiknya dan dijamin kerahasiaannya.

Malang, 2017

Peneliti

Responden

Dimas dwi adi Prakoso

( )

NIM. 1401100009

\*) Coret yang tidak perlu

**LEMBAR OBSERVASI**  
**GAMBARAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**  
**SETELAH SENAM YOGA DI WILAYAH KERJA**  
**Dr SITI JUHARIAH KEPANJEN**

---

Nama : .....

Umur : .....

Jenis Kelamin : .....

Pedoman observasi tekanan darah

1. Pengukuran dilakukan pada kondisi klien tenang dan rileks
2. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah melakukan senam yoga

Hari, Tanggal	Tekanan Darah			
	Sebelum		Sesudah	
	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol

Keterangan: .....

.....

.....

## DAFTAR PERTANYAAN QUISSIONER

### GAMBARAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI SETELAH SENAM YOGA DI Dr SITI JUHARIYAH KEPANJEN

#### A. Identitas Responden

---

1. Nama : .....
2. Umur : .....
3. Jenis kelamin : .....
4. Pekerjaan : .....
5. Riwayat penyakit : .....

#### B. Daftar Pertanyaan

1. Sejak kapan ibu/bapak menderita tekanan darah tinggi?  
Jawab : .....
2. Berapa tekanan darah ibu/bapak yang terakhir atau rata-rata?  
Jawab : .....
3. Makanan dan minuman apa yang paling ibu/bapak sukai dan sering anda konsumsi?  
Jawab : .....
4. Dalam sehari-hari kegiatan apa saja yang ibu/bapak lakukan?  
Jawab : .....
5. Untuk istirahat dan tidur dalam satu hari, kapan saja dan berapa lama ibu melakukannya?  
Jawab : .....

6. Apakah ibu/bapak mengkonsumsi obat dari dokter?

Jawab :.....

7. Apakah ibu/bapak pengobatannya dilakukan secara teratur atau tidak dan berikan alasannya?

Jawab : .....

8. Olahraga apa saja yang ibu/bapak lakukan dan dilakukan berapa kali dalam 1 minggu?

Jawab : .....

9. Apakah ibu/bapak sering mengeluh tanda – tanda tekanan darah. Seperti kepala pusing, rasa berat di tengkuk, sukar tidur, sera akan pingsan, telinga berdengung dan penglihatan menjadi kabur?

Jawab : .....

**HASIL TEKANAN DARAH RESPONDEN Ny. C DAN Ny. S SEBELUM  
DAN SESUDAH SENAM YOGA**

pertemuan	Tekanan darah Ny. C		Tekanan darah Ny. S	
	Sebelum senam yoga	Sesudah senam yoga	Sebelum senam yoga	Sesudah senam yoga
Pertemuan ke- 1	170/100	160/100	160/100	150/100
Pertemuan ke- 2	170/110	160/110	160/100	150/100
Pertemuan ke- 3	160/100	150/100	150/90	140/90
Pertemuan ke- 4	150/100	140/100	150/90	140/90
Pertemuan ke- 5	160/100	150/100	150/90	140/90
Pertemuan ke- 6	150/90	140/90	140/90	130/90
Pertemuan ke- 7	150/100	140/100	140/90	130/90

	<b>MENGUKUR TEKANAN DARAH</b>		
<b>PROSEDUR TETAP</b>	<b>NO. DOKUMEN</b>	<b>NO REVISI</b>	<b>HALAMAN 1 DARI 1</b>
	<b>TANGGAL TERBIT</b>	<b>DITETAPKAN DIREKTUR,</b>	
<b>PENGERTIAN</b>	Menilai tekanan darah yang merupakan indikator untuk menilai sistem kardiovaskuler bersamaan dengan pemeriksaan nadi.		
<b>TUJUAN</b>	Mengetahui nilai tekanan darah.		
<b>PROSEDUR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sasaran</li> <li>2. Rincian Tugas</li> <li>3. a. Persiapan alat <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spignomanometer (tensimeter) yang terdiri dari: Manometer air raksa + klep penutup dan pembuka manset udara.</li> <li>2. Stetoskop</li> <li>3. Buku catatan tanda vital dan pena.</li> </ol> </li> <li>b. Persiapan Pasien <p>Pasien diberitahu dengan seksama (bila pasien sadar)</p> </li> <li>4. Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Jelaskan prosedur pada pasien</li> <li>b. Cuci tangan</li> <li>c. Gunakan sarung tangan</li> <li>d. Atur posisi pasien</li> <li>e. Letakkan lengan yang hendak diukur pada posisi terlentang</li> <li>f. Lengan baju dibuka</li> <li>g. Pasang manset pada lengan kanan / kiri atas sekitar 3 cm diatas fossa cubiti (jangan terlalu ketat maupun terlalu longgar)</li> <li>h. Tentukan denyut nadi arteri radialis dekstra / sinistra</li> <li>i. Letakkan diafragma stetoskop diatas nadi brachialis, letakkan stetoskop diatas denyut nadi yang telah ditentukan</li> <li>j. Pompa balon udara isi manset sampai manometer setinggi 20mm Hg lebih tinggi dari titik radialis tidak teraba</li> <li>k. Kempeskan balon udara manset secara perlahan-lahan dengan cara memutar scrup pada pompa udara berlawanan arah jarum</li> </ol> </li> </ol>		



<b>MENGUKUR TEKANAN DARAH</b>			
<b>PROSEDUR TETAP</b>	<b>NO. DOKUMEN</b>	<b>NO REVISI</b>	<b>HALAMAN 1 DARI 1</b>
<b>PROSEDUR</b>	<p>Jam</p> <p>l. Catat tinggi air raksa manometer saat pertama kali terdengar kembali denyut</p> <p>m. Catat tinggi air raksa pada manometer saat denyutan terakhir sebelum hilang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suara Korotkoff: menunjukkan besarnya tekanan sistolik secara auskultasi</li> <li>• Suara Korotkoff IV/ V : menunjukkan besarnya tekanan diastolic secara auskultasi</li> </ul> <p>n. Catat hasilnya pada catatan pasien</p> <p>o. Cuci tangan setelah prosedur dilakukan</p>		
<b>UNIT TERKAIT</b>			

## PROSEDUR SENAM YOGA

### a. Pemanasan

- 1) Luruskan kaki, lalu letakkan tangan di samping pantat dan tegakkan badan.
- 2) Kedua tangan di tempelkan di lutut

### b. Inti

- 1) Tarik napas pelan-pelan angkat kedua tangan ke arah atas dengan lengan sejajar telinga, mulai kepala, bahu, pinggul hingga kaki tetap terlihat lurus.
- 2) Tarik napas pelan-pelan, angkat kedua tangan ke arah atas lengan sejajar telinga, angkat satu kaki dan tempelkan dilutut (lakukan sebaliknya)
- 3) Sambil buang napas, bungkukkan badan ke depan, letakkan telapak tangan di punggung kaki.
- 4) Kaki kanan maju kedepan kaki kiri di belakang dengan tangan kiri ke arah atas sejajar dengan telinga dan tangan kanan sejajar dengan dada. Serta pandangan ke atas (Lakukan hal yang sama secara bergantian).
- 5) Tarik napas pelan-pelan, angkat kedua tangan ke arah atas dengan lengan sejajar dengan telinga, pandangan ke atas dengan kaki melebar.
- 6) Tarik napas, rentangkan tangan dan kaki, pandangan ke depan.

- 7) Rentangkan tangan dan kaki, lalu tangan kanan di letakkan di kaki kanan (lakukan sebaliknya),
- 8) Duduk tegak dengan kedua kaki terentang agar berjarak antara kaki kanan dan kiri, luruskan kedua tangan. Lakukan tarik napas.
- 9) Tidur menghadap ke kiri, tangan kiri lurus di bawah telinga dan tangan kanan di atas paha kanan sambil tarik napas.
- 10) Posisi tengkurap, angkat dada dan jaga agar siku tetap tertekuk, pandangan ke atas sambil tarik napas dan buang napas pelan-pelan.
- 11) Duduk bersila lalu tarik napas, kedua jari tangan saling mengikat dan letakkan di belakang badan
- 12) Tarik napas serta buang napas

c. Istirahat

- 1) Tidur terlentang, telapak tangan menghadap ke atas, rilekskan badan.
- 2) Agar tidak pusing ketika bangun maka kibas-kibaskan kedua tangan dan kaki lalu tengok kekanan dan kiri kemudian kaitkan kedua tangan lurus ke atas kepala, silangkan kaki melewati kaki kiri dan sebaliknya, lalu bangun



## LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Dimas Dwi Adi Prakoso

Nim : 1401100009

Nama Pembimbing 1 : Budi Susatia, SKp, M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	10 oktober 2016	- Judul ACC lanjut bab 1	
2.	31 oktober 2016	- Bab 1 data penelitian kalau yoga mampu menurunkan hipertensi	
3.	7 desember 2016	- Kajian teori bahwa yoga menurunkan hipertensi pada lansia	
4.	9 Januari 2017	- Revisi bab 2 hipertensi pada lansia - Definisi operasional revisi	
5.	9 febuari 2017	- Parameter untuk tekanan darah jelaskan berapa.... mmHg - Latihan senamyoga 7x (2 hari sekali selama 14 hari)	
6.	13 febuari 2017	- ACC ujian proposal	
7.	13 juli 2017	- Penyajian gambaranya revisi - Gambaran grafik sesuai pre dan post senam yoga - Kesimpulan revisi	
8.	17 juli 2017	- Abstrak revisi prinsip IMRAG	
9.	18 juli 2017	- ACC ujian sidang hasil	



## LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Dimas Dwi Adi Prakoso

Nim : 1401100009

Nama Pembimbing 2 : Fiashriel Lundy, S.Kep Ns,Mkes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	13 oktober 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koreksi judul penelitian</li> <li>- Gambaran / dampak senam ..... terhadap kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi</li> <li>- Gambaran efek senam kaki terhadap sensitivitas kaki pada penderita DM tipe II di .....</li> <li>- Buat latar belakang</li> </ul>	
2.	25 oktober 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixkan judul dan perbaiki latar belakang</li> </ul>	
3.	1 november 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki latar belakang</li> <li>- Tambahkan kerangka konsep pada bab II</li> </ul>	
4.	9 desember 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki lampiran bab III</li> <li>- Buat instrumen penelitian</li> <li>- Perbaiki instrumen penelitian</li> </ul>	
5.	10 januari 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siapkan ujian proposal ACC</li> </ul>	
6.	13 juli 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisi definisi oprasional nilai pertemuan senam yoga</li> <li>- Penambahan tabel tekanan darah responden</li> <li>- Grafik tekanan darah sebelum senam yoga</li> </ul>	
7.	18 juli 2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC ujian hasil</li> </ul>	

## CURRICULUM VITAE



---

### A. PERSONAL DATA

- |   |   |
|---|---|
| 1. Nama Lengkap( <i>Full Name</i> )             | : Dimas Dwi Adi Prakoso                                 |
| 2. TTL ( <i>Place, Date of Birth</i> )          | : Malang, 16 November 1995                              |
| 3. Jenis Kelamin ( <i>Gender</i> )              | : Laki-laki   |
| 4. Tinggi Badan ( <i>Height</i> )               | : 165 cm  |
| 5. Berat Badan ( <i>Weight</i> )                | : 69 kg   |
| 6. Kewarganegaraan ( <i>Nationality</i> )       | : Indonesia (WNI)                                       |
| 7. Agama ( <i>Religion</i> )                    | : Islam   |
| 8. Alamat ( <i>Address</i> )                    | :<br>Jl. Wijaya Kusuma rt.25 rw.03 Cepokomulyo Kepanjen |
| 9. Status Perkawinan ( <i>Marriage Status</i> ) | : Belum menikah   |
| 10. No. Telepon                                 | : 082234057409  |
| 11. Alamat E-mail ( <i>E-mail address</i> )     | : dimasdwi1116@gmail.com                                |

---

### B. PENDIDIKAN FORMAL (FORMAL EDUCATION)

- |           |   |
|-----------|---|
| 1999-2001 | TK PEMBINA Kepanjen   |
| 2001-2008 | SD NEGERI 1Cepokomulyo Kepanjen   |
| 2008-2011 | SMP NEGERI 5 Kepanjen   |
| 2011-2014 | SMA ISLAM Kepanjen<br>Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial   |
| 2014-2017 | Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang<br>Jurusan Keperawatan, Pogram Studi DIII Keperawatan Malang |

---

### C. PENGALAMAN BELAJAR (STUDY EXPERIENCE)

---

- a. Rumah Sakit dr.Soepraoen Malang
  - R. Cempaka
- b. Rumah Sakit Saiful Anwar Malang
  - Ruang 5 (Ruang CVCU)
  - Ruang 8 (Ruang OBG)
  - Ruang 10 (Ruang Ginekologi)
  - Ruang 16 (Ruang Combustio)
  - Ruang 17 (Ruang Bedah)
  - Ruang 24a (Ruang Penyakit Dalam)
- c. Rumah Sakit Ngudi Waluyo Wlingi
  - Ruang Edelweis (Perinatologi)
  - Ruang Anggrek (Anak)
- d. Rumah Sakit Lavvalette Malang
  - UGD
- e. RSJ dr.Radjiman Wideodiningrat Lawang
  - Ruang Nusa Indah
- f. Griya Kasih Siloam Malang
  - Keperawatan Gerontik
- g. Puskesmas Arjuno
  - Keperawatan Anak
- h. Puskesmas Wagir
  - Keperawatan Maternitas
- i. Puskesmas Janti
  - Keperawatan Jiwa
- j. Puskesmas Mojolangu
  - Keperawatan Keluarga
- k. Puskesmas Dinoyo
  - Keperawatan Komunitas dan Homecar

