

Lampiran



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS
COMMITTEE POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENKES
MALANG STATE
POLYTECHNIC OF HEALTH
MALANG

KETERANGAN
LOLOS KAJI
ETIK
DESCRIPTION
OF ETHICAL
APPROVAL
"ETHICAL
APPROVAL"

Reg.No.:090 / KEPK-POLKESMA/ 2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by EL BAREQ

Peneliti Utama
Principal In Investigator EL BAREQ

Nama
Institu
si
*Name
of the
Instituti
on*

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Denga
n
Judul

EFEKTIFITAS SENAM AEROBIK TINGKAT RENDAH DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA

**THE EFECTIVENESS OF AEROBIC LOW IMPACT EXERCISE AND
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON BLOOD PRESSURE IN
THE ELDERLY**

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 10 Mei 2021 sampai dengan 10 Mei 2022

This declaration of ethics applies during the period May 10, 2021 until May 10, 2022

Malang, 10 Mei 2021



Head of Committee

Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd

NIP.
1963
1201
1987
0320
02



**PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jln. Yos Sudarso III No. 7 Karangwaru, Tulungagung 66217, Telp./Fax. (0355) 320726-327556
Email: bakesbangpol@tulungagung.go.id

Tulungagung, 6 Januari 2021
Kepada
Yth. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan
Kab. Tulungagung
Di
TULUNGAGUNG

Nomor : 072 / 05 / 209 / I / 2021
Sifat : Segera
Perihal : **Rekomendasi Penelitian**

Menyampaikan, Surat : Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Tanggal : 4 Januari 2021
Nomor : LB.02.03/3/0011/2021
Bersama ini diberitahukan bahwa :
Nama : EL BAREQ
Alamat : Ds. Dono, Kec. Sendang, Kab. Tulungagung
Kebangsaan : Indonesia
Bermaksud mengadakan penelitian:
Judul/Data/Proposal : "Perbedaan Efektifitas Senam Aerobik Tingkat Rendah dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia"
Tujuan/bidang : Penelitian
Peserta : -
Waktu : 13 Januari s.d 31 Maret 2021
Lokasi : 1. Dmas Kesehatan Kab. Tulungagung
2. Wilayah Kerja Puskesmas Sendang Kab. Tulungagung
3. Wilayah Kerja Puskesmas Karangrejo Kab. Tulungagung
4. Wilayah Kerja Puskesmas Simo Kab. Tulungagung
5. Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Kab. Tulungagung
6. Wilayah Kerja Puskesmas Gondang Kab. Tulungagung

- Hal-hal yang harus ditaati :
1. Peneliti wajib mematuhi peraturan dan tata tertib yang berlaku di lokasi penelitian;
 2. Rekomendasi Penelitian agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas keamanan dan ketertiban di daerah setempat;
 3. Dalam jangka waktu yang telah ditentukan, setelah selesai melaksanakan Penelitian harap melaporkan hasilnya kepada Pemerintah Kabupaten Tulungagung cq. Bakesbangpol Kabupaten Tulungagung (paling lambat 1 bulan setelah waktu kegiatan penelitian selesai);
 4. Rekomendasi Penelitian hanya dapat digunakan sesuai dengan peruntukannya (tidak boleh digunakan untuk kegiatan lainnya).

Demikian Rekomendasi Penelitian disampaikan, agar di fasilitasi sesuai kebutuhan dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

an. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN TULUNGAGUNG



- Tembusan:
- 1 Sdr. Dandim 0807 / Pasi I Tulungagung
 - 2 Sdr. Kapolres/Kasat Intelkam Tulungagung
 - 3 Sdr. Ka Dappeda Kab. Tulungagung
 - 4 Sdr. Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
 - 5 Sdr. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG
DINAS KESEHATAN
 Jalan Pahlawan No. 1 Tulungagung Telp. (0355) 321924
 Email : dinkesta@yahoo.com ; dinkesta7@gmail.com

NOTA - DINAS

Kepada : Yth. Sdr. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat Kabupaten Tulungagung
 Dari : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung
 Tanggal : 7 Januari 2021
 Nomor : 072 / 21 / 103 / 2021
 Lampiran :
 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Menindaklanjuti surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Tulungagung Nomor : 072/05/209.1/2021 tanggal 6 Januari 2021 Perihal Permohonan Rekomendasi Penelitian yang akan dilaksanakan oleh :

Nama : EL BAREQ
 Status : Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
 Alamat : Desa Dono Kec. Sendang Kab. Tulungagung
 Judul : " Perbedaan Efektifitas-Senam Aerobik Tingkat Rendah dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia "
 Waktu : 3 (tiga) bulan terhitung mulai tanggal surat dikeluarkan
 Lokasi : Kab. Tulungagung
 Pengikut : -

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung tidak keberatan sepanjang sesuai dengan ketentuan dan aturan yang berlaku kaitan dengan hal tersebut, dan atau yang tercantum dalam surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Tulungagung di atas. Penelitian ini boleh dilakukan selama tidak mengganggu pelayanan yang ada di Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung, dan untuk kelancaran Penelitian tersebut, Saudara dapat membantu seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
 KABUPATEN TULUNGAGUNG

Sekretaris

ANNA SAPIT SARIPAH, SKM

Pembina Tk. I

NIP. 19681109 199202 2 001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Sdr. Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2. Sdr. Yang bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG
DINAS KESEHATAN
 Jalan Pahlawan No. 1 Tulungagung Telp. (0355) 321924
 Email: dinkesta@yahoo.com ; dinkesta7@gmail.com

NOTA - DINAS

Kepada : Yth. Sdr. Kepala UPTD Puskesmas Sendang..... Kabupaten Tulungagung
 Dari : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung
 Tanggal : 7 Januari 2021
 Nomor : 072 / 211 / 103 / 2021
 Lampiran : 1 (satu) lembar
 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Menindaklanjuti surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Tulungagung Nomor : 072/05/209.1/2021 tanggal 6 Januari 2021 Perihal Permohonan Rekomendasi Penelitian yang akan dilaksanakan oleh :

Nama : EL BAREQ
 Status : Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
 Alamat : Desa Dono Kec. Sendang Kab. Tulungagung
 Judul : " Perbedaan Efektifitas Senam Aerobik Tingkat Rendah dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia "
 Waktu : 3 (tiga) bulan terhitung mulai tanggal surat dikeluarkan
 Lokasi : Kab. Tulungagung
 Pengikut : -

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung tidak keberatan sepanjang sesuai dengan ketentuan dan aturan yang berlaku kaitan dengan hal tersebut, dan atau yang tercantum dalam surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Tulungagung di atas. Penelitian ini boleh dilakukan selama tidak mengganggu pelayanan yang ada di UPTD Puskesmas Sendang, Karangrejo, Simo, Kauman dan Gondang Kabupaten Tulungagung, dan untuk kelancaran Penelitian tersebut, Saudara dapat membantu seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
 KABUPATEN TULUNGAGUNG

Sekretaris


 ANNA SAPTI SARIPAH, SKM
 Pembina Tk. I
 NIP. 19681109 199202 2 001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Sdr. Ketua Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2. Sdr. Yang bersangkutan

**LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN
BAGI RESPONDEN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : El Bareq

Alamat : Ds. Dono, Kec. Sendang, Kab. Tulungagung

Akan melakukan penelitian dengan judul:

1. Judul Penelitian

Efektifitas Senam Aerobik Tingkat Rendah dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia.

2. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

3. Perlakuan yang diterapkan kepada responden

Didalam penelitian ini responden akan dibagi menjadi dua kelompok, untuk kelompok pertama akan dilakukan senam aerobic tingkat rendah dan kelompok kedua akan dilakukan relaksasi otot progresif. Kegiatan dilakukan selama 20 menit dalam 2x pertemuan. Oleh karena itu keikutsertaan dari responden sangat diharapkan.

4. Manfaat penelitian bagi responden

Memberikan pengetahuan terhadap perbedaan efektivitas dari senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan darah tinggi pada lansia. Dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam upaya

penurunan tekanan darah penderita hipertensi selain dengan terapi farmakologis.

5. Resiko penelitian

Pada penelitian ini akan mengganggu waktu responden selama 20 menit setiap pertemuan selama 6x pertemuan. Tidak adanya bahaya potensial penelitian yang diakibatkan oleh keterlibatan responden pada penelitian ini karena perlakuan yang diberikan sesuai dengan tata cara atau sop dari senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif serta tetap menerapkan protokol kesehatan.

6. Jaminan dalam kerahasiaan data

Pada penelitian ini semua data dan informasi responden dijaga kerahasiaannya dengan cara tidak mencantumkan identitas responden dengan jelas dan pada laporan penelitian ini identitas responden dibuat dalam bentuk inisial. . Hanya peneliti dan responden bersangkutan yang mengetahuinya.

7. Hak untuk mengundurkan diri

Keikutsertaan responden pada penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan serta responden berhak untuk mengundurkan diri kapanpun tanpa menimbulkan konsekuensi yang dapat merugikan responden. Namun keikutsertaan responden sangat kami harapkan

8. Kompensasi untuk responden

Dalam proses penelitian ini responden akan mendapatkan konsumsi berupa nasi, air mineral, masker, dan diakhir penelitian peneliti memberikan pengganti transport dengan nilai sewajarnya.

9. Informasi tambahan

Responden dalam penelitian ini dapat menanyakan semua hal yang berkaitan mengenai penelitian ini dengan menghubungi peneliti:

El Bareq (mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang)

Telp : 082230496796

WhatsApp: 082230496796

E-mail : elbareq089@gmail.com

Tulungagung, Februari 2021

Peneliti

(El Bareq)

FORMULIR PRSETUJUAN RESPONDEN SETELAH PENJELASAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
 Jenis Kelamin : (Laki-laki / Perempuan*)
 Umur : Tahun
 Alamat :
 Nomor Kontak/HP :
 Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian “efektifitas senam aerobik tingkat rendah dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia.”
2. Telah memahami tentang prosedur penelitian secara detail yang akan dilakukan, tujuan, manfaat serta dampak yang terjadi dari penelitian ini.
3. Telah diberi waktu untuk bertanya dan berdiskusi oleh peneliti.

Dengan pertimbangan diatas, tanpa ada paksaan dari siapa dan pihak manapun, saya memutuskan **bersedia/tidak bersedia*** berpartisipasi menjadi responden

Tulungagung, Februari 2021

Saksi I

Yang membuat pernyataan


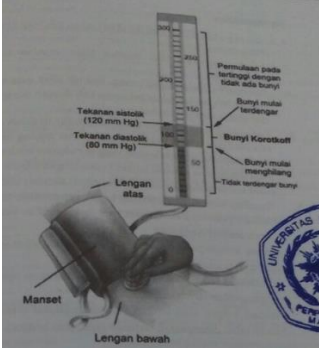
(.....) (.....)

Mengetahui,

Ketua Pelaksana Penelitian

(El Bareq)

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR MENGUKUR TEKANAN DARAH LABORATORIUM KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
Pengertian	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui tekanan darah.		
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua pasien baru 2. Pasien yang memiliki penyakit hipertensi, jantung, dan penyakit kronis lainnya 		
Tujuan	Mengetahui tekanan darah		
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien diberi penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan. 2. Atur posisi pasien dalam keadaan rileks berbaring atau duduk. 		
Persiapan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur pencahayaan 2. Tutup pintu dan jendela 3. Mengatur suasana yang nyaman (tenang/ tidak berisik) 		
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan 2. Memberi tahu pasien bahwa tindakan segera dilaksanakan 3. Letakkan tensi meter disamping atas lengan yang akan dipasang manset pada titik paralax. 4. Meminta / membantu pasien untuk membuka / menggulung lengan baju sebatas bahu 5. Pasang manset pada lengan bagian atas sekitar 3 cm di atas fossa cubiti dengan pipa karet di lengan atas  <ol style="list-style-type: none"> 6. Memakai stetoskop pada telinga 7. Meraba arteri brachialis dengan jari tengah dan telunjuk 		

	 <p>8. Meletakkan stetoskop bagian bell di atas arteri brakhialis</p> <p>9. Mengunci skrup balon karet</p> <p>10. Pengunci air raksa dibuka</p> <p>11. Balon dipompa lagi sehingga terlihat air raksa di dalam pipa naik (30 mmHg) sampai denyut arteri tidak terdengar</p>  <p>12. Membuka skrup balon dan menurunkan tekanan perlahan kira-kira 2 mmHg/detik</p> <p>13. Mendengar dengan teliti dan membaca skala air raksa sejajar dengan mata, pada skala berapa mulai terdengar bunyi denyut pertama sampai suara denyut terakhir terdengar lambat dan menghilang</p> <p>14. Mencatat denyut pertama sebagai tekanan sistolik dan denyut terakhir sebagai tekanan diastolik</p> <p>15. Pengunci air raksa ditutup kembali</p> <p>16. Melepas stetoskop dari telinga</p> <p>17. Melepas manset dan digulung dengan rapi dan dimasukkan dalam kotak kemudian ditutup</p> <p>18. Merapikan pasien dan mengatur kembali posisi seperti semula</p> <p>19. Memberi tahu pasien bahwa tindakan telah selesai dilaksanakan</p> <p>20. Alat-alat dirapikan dan disampaikan pada tempatnya</p> <p>21. Mencuci tangan</p>
<p>Sikap</p>	<p>Sikap Selama Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privacy pasien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body mekanism

Evaluasi	Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan
Sumber	<p>Debora, Oda. 2011. <i>Proses Keperawatan dan Pemeriksaan Fisik</i>. Jakarta: Salemba Medika.</p> <p>Riyadi, Sujono & Harmoko. 2012. <i>Standart Operating Procedure dalam Praktik Klinik Keperawatan Dasar</i>. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.</p> <p>Kozier, Barbara. 2010. <i>Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik</i>: Jakarta: EGC.</p> <p>Mubarak, Wahit Iqbal dkk. 2015. <i>Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar</i>. Jakarta: Salemba Medika.</p> <p>Muttaqin, Arif. 2011. <i>Pengkajian Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinik</i>. Jakarta: Salemba Medika.</p> <p>Potter, Patricia A. 2005. <i>Buku Ajar Fundamental Keperawatan</i>. Jakarta: EGC.</p> <p>Vaughans, Bennita W. 2013. <i>Keperawatan Dasar</i>. Yogyakarta: Rapha Publishing.</p>

SOP SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*

		SOP (Standar Operasional Prosedur) SENAM AEROBIK <i>LOW IMPACT</i>
1.	PENGERTIAN	Latihan yang dilakukan dengan iringan musik yang sedang, iramanya dengan rangkaian gerakan yang dipandu, tanpa latihan yang menggunakan lompatan-lompatan dan menggunakan otot-otot tubuh baik bagian atas maupun bagian bawah tubuh.
2.	TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan <i>endurance</i> atau daya tahan atau stamina 2. Menjaga kesehatan jantung dan stamina tubuh dan 3. Menjaga keseimbangan peredaran darah sehingga tekanan darah menjadi stabil 4. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, 5. Membakar lemak yang berlebihan di tubuh, 6. Mengencangkan tubuh dan mencegah timbulnya penyakit kardiovaskuler seperti stroke
3.	INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hipertensi 2. Migrain 3. Sakit Kepala
4.	KONTRAINDIKASI	-
5.	PERSIAPAN PASIEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan salam, perkenalkan diri anda dan identifikasi klien dengan memeriksa identitas klien dengan cermat. 2. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien. 3. Siapkan peralatan yang diperlukan. 4. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman.
6.	PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Musik 2. Sound Sistem

7. CARA BEKERJA

Prosedur Senam Aerobik *Low Impact*1. Pemanasan (*Warming Up*)

Kegiatan pemanasan atau *warming up* memiliki tujuan yaitu meningkatkan elastisitas otot-otot dan ligamen disekitar persendian untuk mengurangi resiko cedera, meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi sehingga mempersiapkan diri agar siap menuju ke aktivitas utama yaitu aktivitas latihan. Pemulihan gerakan harus dilakukan dan dilaksanakan secara sistematis, runtut, dan konsisten dimulai dari kepala, lengan, dada, pinggang dan kaki.

Gerakan – gerakan yang dilakukan adalah sebagai berikut

a. Jalan di tempat (4x8 hitungan)

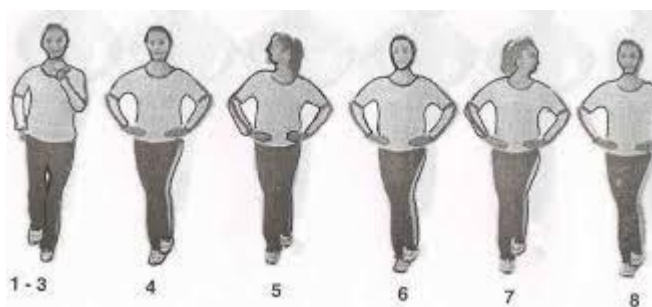
b. Sambil jalan di tempat melakukan gerakan – gerakan berikut :

9) Kepala menunduk (8 hitungan)

10) Kepala menengadiah (8 hitungan)

11) Kepala menoleh kekanan dan kekiri (8 hitungan)

12) Mematahkan kepala kekanan dan kekiri (8 hitungan)



c. *Basic biceps* (2 x 8 hitungan)

13) Kedua tangan lurus kebawah dengan bagian dalam lengan menghadap kedepan

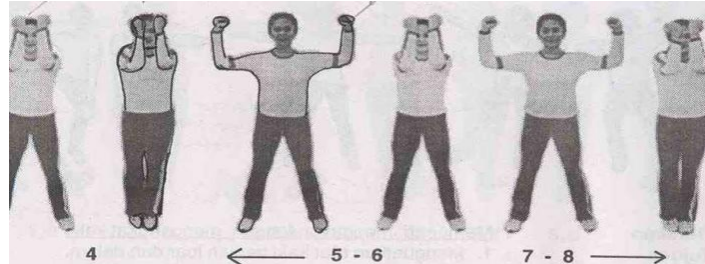
14) Menekuk lengan bawah hingga menempel dengan lengan atas



d. *Butterfly* (2 x 8 hitungan) :

15) Telapak tangan menggenggam, keduatangan di depan wajah,

lengan atas rata, lengan bawah ditekuk siku
16) Membuka tangan kesamping sejauh mungkin



2. Kegiatan Inti

Fase latihan berlangsung selama 20 atau 30 menit. Salah satu indikator latihan telah memenuhi target adalah dengan memprediksi bahwa latihan tersebut telah mencapai *training zone*. *Training zone* adalah daerah ideal denyut nadi dalam fase latihan. Rentang *training zone* adalah 60-90% dari denyut nadi maksimal seseorang (DNM)

Langkah – langkah Senam Aerobik *Low Impact*

a. *Single step* / langkah tunggal

Langkahkan kaki kanan kearah kanan lanjutkan dengan membawa kaki kiri kearah kanan dan menutup langkah (hitungan 1 memakai angka)



b. *Double step* / langkah ganda

Langkahkan kaki kanan kearah kanan, lanjutkan dengan membawa kaki kiri kearah kanan dan menutup langkah (hitungan 1). Lakukan hitungan 1 sekali lagi atau kearah kanan (hitungan 2).



c. *V step* / langkah segitiga

Langkahkan kaki kanan ke arah diagonal kanan depan (1), langkahkan kaki kiri ke arah diagonal kiri depan (2), bawa kembali kaki kanan ke posisi awal (3) dan bawa kaki kiri kembali ke posisi awal (4).





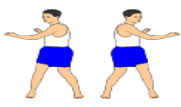



d. Berjalan atau *Single Diagonal step*

Melangkah maju mundur. Hampir sama dengan *double step*, hanya dalam penggunaan langkah kaki kiri tidak menutup langkah ke kaki kanan (pada hitungan 1) melainkan bahwa kaki kiri disisi belakang kaki kanan. Salah satu kaki menapak dilantai, kaki lainnya digunakan untuk mengangkat lutut.



3. Pendinginan (*Cooling Down*)

Gerakan pendinginan merupakan gerakan penurunan dari intensitas tinggi ke gerakan intensitas rendah. Tahap akhir kegiatan aerobik ini bertujuan mengembalikan nadi yang cepat karena latihan kembali menjadi normal. Pada fase ini gerakan berangsur diturunkan kecepatannya selama 3-5 menit untuk mengembalikan ke denyut nadi normal.

	<p style="text-align: center;"><u>Pendinginan</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>4 putaran maju, 4 putaran mundur</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4 putaran maju, 4 putaran mundur</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>8 ayunan</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>4 putaran maju, 4 putaran mundur</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4 putaran maju, 4 putaran mundur</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4 putaran maju, 4 putaran mundur</p> </div> </div>
8.	<p>EVALUASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil yang dicapai. 2. Beri <i>reinforcement</i> positif pada klien. 3. Kontrak pertemuan selanjutnya. 4. Mengakhiri pertemuan dengan baik.
9.	<p>HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kenyamanan dan kekuatan kondisi fisik klien harus selalu dikaji untuk mengetahui keadaan klien selama prosedur. 2. Perhatikan kontraindikasi dilakukannya tindakan.

STANDARD OPERATING PROSEDUR
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

PRODI KEPERAWATAN MALANG	NO DOKUMEN	NO REVISI	HALAMAN
	TANGGAL DITETAPKAN 10 JULI 2006	DITETAPKAN OLEH JURUSAN KEPEERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG	
Pengertian	Progresive muscle relaxation adalah tehnik menegangkan dan merelaksasikan otot penegangan selama 5 – 7 detik kemudian rileks selama 20 – 30 detik, saat inspirasi otot ditegangkan lalu ekspirasi secara perlahan ketika relaksasi otot		
Indikasi	Nyeri (akut, kronis) kecemasan, tekanan darah		
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> a. Berkurangnya kecemasan klien b. Berkurangnya rasa nyeri c. Berkurangnya mual d. Berkurangnya insomnia e. Meningkatkan kontrol diri 		
Petugas	Mahasiswa semester IV		
Pengkajian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yakinkan bahwa klien kooperatif dan dapat mengikuti program ini 2. Cek adanya defisit sensasi pendengaran, penglihatan atau defisit neurologi yang lain yg dapat mempengaruhi pelaksanaan prosedur ini 3. Sarankan klien untuk berpartisipasi dengan baik dalam latihan relaksasi prosedur ini akan lebih bermanfaat dengan keterlibatan klien 4. Cek adanya masalah medis atau emosional . Area injuri akan dirasa tidak aktif. Mengetahui masalah akan membantu efektifitas tindakan 5. Tentukan intensitas nyeri yang dirasakan klen , misalnya dengan menggunakn skala neri 1 - 10 		

Persiapan Lingkungan	Lingkungan yang tenang , tanpa pengalihan dan interupsi/distraksi
Persiapan alat	Musik atau rekaman suara
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci tangan 2. Jaga tindakan tidak terputus selama 15 – 30 menit 3. Kurangi cahaya lampu dan putar musik dengan volume suara lembut 4. Atur posisi klien pada tempat duduk yang nyaman atau ditempat tidur . Gunakan bantal untuk menopang lengan , buat klien kondisi nyaman . 5. Tutup mata pelan pelan . Anjurkan klien tarik nafas 3 – 6 kali, dalam dan rileks 6. Saat menginstruksikan pertahankan suara lemah lembut . Betulkan posisi dari ketegangan, kemudian lanjutkan secara perlahan paa segmen berikutnya. 7. Mulai proses penegangan dan relaksasi sesuai petunjuk , atur tarik nafas dan hembuskan secara perlahan dengan relaks <ul style="list-style-type: none"> • Wajah, rahang, mulut (kedipkan mata, dan kerutkan wajah) • Leher (tarik dagu ke arah leher) • Tangan kanan gerakan menggenggam lalu rileks • Tangan kiri gerakan menggenggam lalu rileks
	<ol style="list-style-type: none"> 8. Penghtungan memberikan validitas terhadap intervensi <ul style="list-style-type: none"> • Lengan kiri (tegangkan siku lalu rileks) • Punggung , bahu, dada (angkat bahu lalu relaks) • Abdomen (angkat abdomen lalu relaks) • Tungkai atas kanan (tekan kebawah dengan kuat lalu relaks) • Tungkai bawah kanan (cengkeramkan jari2 lalu relaks) • Tungkai atas kiri (Elkin, Perry datekan kebawah dengan kuat lalu relaks) • Tungkai bawah kiri (cengkeramkan jari2 lalu relaks)

	<p>9. Klien telah selesai dengan ditambah 3 – 6 kali nafas relaks , gerakkan kaki, tangan , lengan , tungkai, buka mata kembali dan evaluasi tindakan</p>
Referensi	<p>Dewit (2005) Fundamentals concepts and nursing skill for nursing 2 ed Philadelphia, Elsevierclinical 1</p> <p>Elkin, Perry adn Potter (2000) Nursing Intervention and Clinical Skill St. Louis Mosby</p>

Tabulasi Data Karakteristik Responden Pemberian Senam Aerobic Tingkat Rendah

No	Nama Responden	Usia	Jenis kelamin
1.	Ny. J	63 tahun	P
2.	Ny. P	65 tahun	P
3.	Ny. S	64 tahun	P
4.	Ny. T	63 tahun	P
5.	Ny. T	70 tahun	P
6.	Ny. L	68 tahun	P
7.	Ny. S	61 tahun	P
8.	Ny. S	69 tahun	P
9.	Ny. K	68 tahun	P
10.	Ny. B	62 tahun	P
11.	Ny. S	60 tahun	P
12.	Ny. R	71 tahun	P
13.	Ny. R	61 tahun	P

14.	Ny. J	62 tahun	P
15.	Ny. S	60 tahun	P

Tabulasi Data Karakteristik Responden Pemberian Relaksasi Otot Progresif

No	Nama Responden	Usia	Jenis kelamin
1.	Ny. M	65 tahun	P
2.	Ny. M	61 tahun	P
3.	Ny. P	68 tahun	P
4.	Ny. L	70 tahun	P
5.	Ny. M	71 tahun	P
6.	Ny. M	63 tahun	P
7.	Ny. S	64 tahun	P
8.	Ny. J	61 tahun	P
9.	Ny. S	60 tahun	P
10.	Ny. T	65 tahun	P

11.	Ny. S	69 tahun	P
12.	Ny. P	62 tahun	P
13.	Ny. S	68 tahun	P
14.	Ny. S	62 tahun	P
15.	Ny. T	60 tahun	P

Tekanan Darah Sistol Kelompok Senam Aerobik Tingkat Rendah

Kode	Sebelum						Mean	Sesudah						Mean	Rata - rata penurunan
	Obs 1	Obs 2	Obs 3	Obs 4	Obs 5	Obs 6		Obs 1	Obs 2	Obs 3	Obs 4	Obs 5	Obs 6		
1	162	160	154	150	156	140	153.6667	158	156	140	142	140	138	145.6667	8
2	160	150	142	140	142	140	145.6667	150	140	134	138	132	138	138.6667	7
3	150	152	150	148	142	140	147	140	142	140	142	140	136	140	7
4	166	160	160	162	160	150	159.6667	150	152	150	150	152	148	150.3333	9.333333
5	154	140	140	150	154	140	146.3333	140	138	130	142	140	138	138	8.333333
6	164	160	160	164	160	158	161	150	146	140	150	152	142	146.6667	14.33333
7	150	142	140	150	140	142	144	152	132	134	142	138	132	138.3333	5.666667
8	160	154	160	166	160	164	160.6667	150	140	150	150	150	148	148	12.66667
9	162	142	140	150	140	140	145.6667	142	138	132	140	138	134	137.3333	8.333333
10	156	152	150	150	152	150	151.6667	150	140	140	140	150	140	143.3333	8.333333
11	170	160	162	168	160	150	161.6667	150	148	148	156	150	148	150	11.66667
12	184	160	160	166	162	150	163.6667	170	150	148	160	152	140	153.3333	10.33333
13	140	140	142	144	148	140	142.3333	134	132	138	140	140	134	136.3333	6
14	140	142	140	140	140	146	141.3333	138	140	134	142	142	140	139.3333	2
15	160	158	156	150	148	142	152.3333	150	146	140	148	136	132	142	10.33333
Mean keseluruhan sebelum							151.7778	Mean keseluruhan sesudah						143.1556	8.622222

Tekanan Darah Diastol Kelompok Senam Aerobik Tingkat Rendah

Kode	Sebelum						Mean	Setelah						Mean	Rata-rata penurunan
	Obs 1	Obs 2	Obs 3	Obs 4	Obs 5	Obs 6		Obs 1	Obs 2	Obs 3	Obs 4	Obs 5	Obs 6		
1	90	88	86	90	80	82	86	86	78	72	88	78	80	80.33333	5.666667
2	90	82	80	82	80	84	83	82	70	78	84	76	80	78.33333	7
3	86	86	82	90	88	80	85.33333	76	80	76	88	82	76	79.66667	5.666667
4	92	80	84	90	90	82	86.33333	80	78	80	88	82	80	81.33333	5
5	82	84	82	90	86	90	85.66667	80	78	76	80	80	88	80.33333	5.333333
6	90	90	82	82	84	82	85	82	82	80	80	80	72	79.33333	6.666667
7	88	82	80	90	82	90	85.33333	80	72	72	80	84	80	78	7.333333
8	90	82	90	90	82	84	86.33333	82	80	80	82	74	80	79.66667	6.666667
9	92	78	82	82	86	90	85	80	72	76	72	78	80	76.33333	8.666667
10	80	86	84	90	84	88	85.33333	80	80	78	88	80	86	82	3.333333
11	86	90	90	90	88	90	89	80	80	82	82	72	86	80.33333	8.666667

12	92	80	80	90	86	82	85	82	76	78	82	80	80	79.66667	5.333333
13	90	92	80	90	84	82	86.33333	88	90	78	88	82	74	83.33333	3
14	90	84	90	88	86	80	86.33333	86	80	88	78	72	72	79.33333	7
15	90	88	90	90	90	82	88.33333	80	82	82	88	82	80	82.33333	6
Mean keseluruhan sebelum							85.88889	Mean keseluruhan sesudah						80.02222	6.088889

Tekanan darah Sistol Kelompok Relaksasi Otot Progresif

Kode	Sebelum						Mean	Setelah						Mean	Rata - rata penurunan
	Obs 1	Obs 2	Obs 3	Obs 4	Obs 5	Obs 6		Obs 1	Obs 2	Obs 3	Obs 4	Obs 5	Obs 6		
1	156	150	146	152	150	142	149.3333	152	142	132	140	142	138	141	8.333333
2	150	148	140	148	146	142	145.6667	146	138	138	142	138	130	138.6667	7
3	160	160	150	148	158	140	152.6667	152	152	140	132	140	130	141	11.66667
4	150	152	150	142	146	148	148	146	148	138	130	132	136	138.3333	9.666667
5	180	180	170	170	166	148	169	160	168	150	168	150	132	154.6667	14.33333
6	140	142	140	140	140	138	140	132	136	136	142	130	128	134	6
7	140	142	140	148	150	140	143.3333	138	136	138	142	138	136	138	5.333333

8	162	160	150	150	146	146	152.3333	152	156	140	142	136	132	143	9.333333	
9	170	168	160	160	152	148	159.6667	162	160	150	150	140	130	148.6667	11	
10	140	146	140	140	140	142	141.3333	138	136	132	142	130	130	134.6667	6.666667	
11	160	160	150	162	150	150	155.3333	150	156	138	150	140	142	146	9.333333	
12	146	140	146	150	140	142	144	134	138	142	140	132	130	136	8	
13	156	150	142	150	142	146	147.6667	146	144	138	140	138	132	139.6667	8	
14	170	170	160	160	152	140	158.6667	168	160	150	150	142	136	151	7.666667	
15	160	148	140	150	152	140	148.3333	150	138	136	152	140	130	141	7.333333	
Mean keseluruhan sebelum							150.3556	Mean keseluruhan sesudah							141.7111	8.644444

Tekanan darah Diastol Kelompok Relaksasi Otot Progresif

Kode	Sebelum						Mean	Sesudah						Mean	Rata-rata penurunan
	Obs 1	Obs 2	Obs 3	Obs 4	Obs 5	Obs 6		Obs 1	Obs 2	Obs 3	Obs 4	Obs 5	Obs 6		
1	90	88	88	86	86	84	87	86	80	86	82	84	80	83	2
2	88	86	82	86	82	80	84	82	80	80	80	80	72	79	5

3	80	90	86	90	88	88	87	80	86	80	82	82	82	82	5
4	80	82	82	86	88	86	84	78	80	80	80	82	80	80	4
5	100	100	82	90	88	82	90.333333	96	92	80	86	82	80	86	4.3333333
6	90	86	84	86	82	82	85	92	82	82	82	80	80	83	2
7	90	92	84	80	82	80	84.666667	86	82	80	78	80	78	80.666667	4
8	86	84	90	90	86	86	87	82	82	82	88	84	82	83.333333	3.666667
9	84	88	82	82	90	88	85.666667	82	80	78	80	82	80	80.333333	5.3333333
10	90	84	82	90	86	82	85.666667	88	80	80	88	82	80	83	2.666667
11	82	84	84	90	82	86	84.666667	80	82	72	80	80	78	78.666667	6
12	90	90	82	86	82	80	85	88	78	74	78	72	70	76.666667	8.3333333
13	90	82	84	88	80	82	84.333333	82	80	78	82	78	70	78.333333	6
14	92	88	80	90	88	80	86.333333	86	82	80	82	84	78	82	4.3333333
15	90	88	80	80	80	82	83.333333	86	82	76	80	70	72	77.666667	5.666667
Mean keseluruhan sebelum							85.6	Mean keseluruhan sesudah						80.91111	4.555556

--	--	--	--	--

HASIL ANALISIS STATISTIK DATA PENELITIAN
MENGGUNAKAN SPSS 20.0

UJI DESKRIPTIF

1. Senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif

Descriptives					
	Perlakuan		Statistic	Std. Error	
pre sistol satr	senam aerobic	Mean	151.78	2.018	
		95% Confidence Interval for	Lower Bound	147.45	
		Mean	Upper Bound	156.11	
		5% Trimmed Mean		151.70	
		Median		151.67	
		Variance		61.090	
		Std. Deviation		7.816	
		Minimum		141	
		Maximum		164	
		Range		22	
		Interquartile Range		15	
		Skewness		.251	.580
		Kurtosis		-1.572	1.121
		Mean		150.36	2.019
		95% Confidence Interval for	Lower Bound	146.03	
		Mean	Upper Bound	154.68	
		5% Trimmed Mean		149.90	
Median		148.33			
Variance		61.119			
Std. Deviation		7.818			
Minimum		140			
Maximum		169			
Range		29			
Interquartile Range		11			
Skewness		.934	.580		
Kurtosis		.836	1.121		

		Mean	143.16	1.415
		95% Confidence Interval for Lower Bound	140.12	
		Mean Upper Bound	146.19	
		5% Trimmed Mean	142.97	
		Median	142.00	
		Variance	30.030	
	senam aerobic	Std. Deviation	5.480	
		Minimum	136	
		Maximum	153	
		Range	17	
		Interquartile Range	10	
		Skewness	.488	.580
		Kurtosis	-1.137	1.121
post sistol satr		Mean	141.71	1.550
		95% Confidence Interval for Lower Bound	138.39	
		Mean Upper Bound	145.04	
		5% Trimmed Mean	141.42	
		Median	141.00	
		Variance	36.030	
	pmr	Std. Deviation	6.002	
		Minimum	134	
		Maximum	155	
		Range	21	
		Interquartile Range	8	
		Skewness	.866	.580
		Kurtosis	.107	1.121
		Mean	85.89	.366
		95% Confidence Interval for Lower Bound	85.10	
		Mean Upper Bound	86.67	
		5% Trimmed Mean	85.88	
		Median	85.67	
pre diastol satr	senam aerobik	Variance	2.011	
		Std. Deviation	1.418	
		Minimum	83	
		Maximum	89	
		Range	6	
		Interquartile Range	1	

		Skewness	.530	.580
		Kurtosis	1.704	1.121
		Mean	85.60	.453
		95% Confidence Interval for Lower Bound	84.63	
		Mean Upper Bound	86.57	
		5% Trimmed Mean	85.46	
		Median	85.00	
		Variance	3.083	
	pmr	Std. Deviation	1.756	
		Minimum	83	
		Maximum	90	
		Range	7	
		Interquartile Range	3	
		Skewness	1.382	.580
		Kurtosis	2.680	1.121
		Mean	80.02	.458
		95% Confidence Interval for Lower Bound	79.04	
		Mean Upper Bound	81.01	
		5% Trimmed Mean	80.04	
		Median	79.67	
		Variance	3.150	
	senam aerobic	Std. Deviation	1.775	
		Minimum	76	
		Maximum	83	
		Range	7	
		Interquartile Range	2	
		Skewness	-.079	.580
		Kurtosis	.411	1.121
		Mean	80.91	.663
		95% Confidence Interval for Lower Bound	79.49	
		Mean Upper Bound	82.33	
		5% Trimmed Mean	80.86	
		Median	80.67	
		Variance	6.595	
	Pmr	Std. Deviation	2.568	
post diastol satr				

Minimum	77	
Maximum	86	
Range	9	
Interquartile Range	4	
Skewness	.141	.580
Kurtosis	-.525	1.121

**UJI NORMALITAS TEKANAN DARAH PRETEST SISTOL DAN DIASTOL
SENAM AEROBIK TINGKAT RENDAH DAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF**

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre sistol satr	.196	15	.125	.899	15	.091
pre diastol satr	.244	15	.017	.898	15	.089
pre sistol rop	.152	15	.200*	.940	15	.386
pre diastol rop	.167	15	.200*	.887	15	.061

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**UJI WILCOXON SIGN TEST PRETSET POSTTEST TEKANAN DARAH
SISTOL DIASTOL SENAM AEROBIK TINGKAT RENDAH DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

Test Statistics^a

	post sistol satr - pre sistol satr	post diastol satr - pre diastol satr	post sistol rop - pre sistol rop	post diastol rop - pre diastol rop
Z	-3.409 ^b	-3.409 ^b	-3.409 ^b	-3.413 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001	.001
------------------------	------	------	------	------

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

**UJI MANN WHITNEY POSTTEST TEKanan DARAH SISTOL DIASTOL
SENAM AEROBIK TINGKAT RENDAH DAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF**

**TEKANAN DARAH SISTOL POST SENAM AEROBIK TINGKAT RENDAH
DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

Test Statistics^a

	post sistole
Mann-Whitney U	96.500
Wilcoxon W	216.500
Z	-.664
Asymp. Sig. (2-tailed)	.507
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.512 ^b

- a. Grouping Variable: tekanan darah
b. Not corrected for ties.

**TEKANAN DARAH DIASTOL POST SENAM AEROBIK TINGKAT
RENDAH DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

Test Statistics^a

	post diastol
Mann-Whitney U	89.500
Wilcoxon W	209.500
Z	-.957
Asymp. Sig. (2-tailed)	.339
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.345 ^b

a. Grouping Variable: tekanan darah

b. Not corrected for ties.

**PERBEDAAN SELISIH PERUBAHAN TEKANAN DARAH ANTARA
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN SENAM AEROBIK TINGKAT
RENDAH DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF.**

Test Statistics^a

	pre sistol satr	post sistol satr	pre diastol satr	post diastol satr	selisih sistol	selisihdiastol
Mann-Whitney U	100.000	96.500	91.000	89.500	103.500	63.500
Wilcoxon W	220.000	216.500	211.000	209.500	223.500	183.500
Z	-.519	-.664	-.897	-.957	-.377	-2.075
Asymp. Sig. (2-tailed)	.604	.507	.370	.339	.706	.038
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.624 ^b	.512 ^b	.389 ^b	.345 ^b	.713 ^b	.041 ^b

a. Grouping Variable: perlakuan

b. Not corrected for ties.










LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI








Nama Mahasiswa : El Bareq



NIM : P17211173014

Nama Pembimbing I : Budi Susatia, S.Kp., M.Kes.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	28 September 2020	1. Konsul judul 2. Ganti judul awal	

2.	30 September 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyetorkan revisi judul <ul style="list-style-type: none"> - 1. Perbedaan Efektivitas Senam Aerobik Low Impact dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia - 2. Perbedaan Efektivitas Range of Motion dan Senam Yoga Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia 	
3.	12 Oktober 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. ACC judul <ul style="list-style-type: none"> - Perbedaan Efektivitas Senam Aerobik Low Impact dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia 2. Lanjut BAB I 	
4.	24 Oktober 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul BAB I 2. Revisi BAB I <ul style="list-style-type: none"> - Merapikan urutan paragraph latar belakang - Menambahkan populasi dari lansia di dunia, Indonesia, Jawa Timur, dan Tulungagung 	
5.	13 November 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisi BAB I <ul style="list-style-type: none"> - Revisi mengenai pengelompokan kalimat - Penambahan inti kalimat 	
6.	18 November 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. ACC BAB I 	
7.	28 November 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul BAB II 	

8.	29 November 2020	1. Revisi BAB II - membenarkan tata cara penulisan kutipan sesuai kaidah buku sumber yang benar	
9.	18 Desember 2020	1. ACC BAB II	
10.	5 Januari 2021	1. Konsul BAB III - Menjelaskan mengenai parameter definisi operasional	
11.	10 Januari 2021	1. Revisi BAB III - membenarkan definisi operasional 2. ACC seminar proposal	
12.	10 Juni 2021	1. Konsul BAB IV dan V	
13.	12 Juni 2021	1. Revisi BAB IV dan V - Menambahkan mengenai tekanan darah lansia harus bertahan pada rentang berapa - membenarkan kesimpulan	
14.	13 Juni 2021	1. Mengirim revisi BAB IV dan V	

15.	14. Juni 2021	1. ACC BAB IV dan V	
16.	26 Juni 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul Abstrak 2. Revisi Abstrak <ul style="list-style-type: none"> - Menambahi awalan abstrak dengan latar belakang yang jelas seperti diawali dengan pengertian dari tekanan darah - Menambahi dengan cara menurunkan tekanan darah dapat melalui senam aerobic tingkat rendah dan relaksasi otot progresif 3. Mengirim revisi abstrak 4. ACC ABSTRAK 5. ACC siding skripsi 	










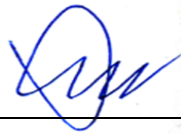


LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI





Nama Mahasiswa : El Bareq





NIM : P17211173014








Nama Pembimbing II : Kissa Bahari, M.Kep., PhD
NS


NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	29 September 2020	1. Konsul judul	
2	30 September 2020	1. Menyetorkan judul - Perbedaan Efektivitas Senam Aerobik Low Impact dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia 2. ACC judul 3. Lanjut BAB I	
3.	11 Oktober 2020	1. Konsul dan revisi BAB I - Mnambahkan data hipertensi didunia, di Indonesia, di Jawa Timur - Membenarkan cara pengutipan - Membenarkan tujuan penelitian - Manfaat penelitian - Rumusan masalah	
4.	17 Oktober 2020	1. Konsul dan revisi BAB I - Menambahkan jurnal penelitian sebelumnya - Membenarkan cara penulisan dengan havard - Menambahkan inti kalimat pada setiap paragraph - Membenarkan rumusan masalah - Tujuan penelitian	

5.	24 Oktober 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul dan revisi BAB I <ul style="list-style-type: none"> - Merapikan urutan paragraph - Membenarkan tujuan khusus 	
6.	9 November 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul dan revisi BAB I 2. ACC BAB I 3. Lanjut BAB II 	
7.	5 Desember 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul dan revisi BAB II <ul style="list-style-type: none"> - Sub bab yang tidak terkait dengan judul dan tidak berguna bisa dihapus - Membenarkan kerangka konsep dan hipotesis 	
8.	7 Desember 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul dan revisi BAB II <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan kerangka konsep dan hipotesis 	
9.	7 Januari 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul dan revisi BAB II <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan kerangka konsep dan hipotesis 2. Konsul dan revisi BAB III <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan desain penelitian - Kriteria inklusi - Kriteria eklusi - Etika penelitian - Definisi operasional 	
10.	9 Januari 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul dan revisi BAB III <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan Teknik pengumpulan data - Definisi operasional - Analisa univariat - Analisa bivariat - Etika penelitian 	

11.	11 Januari 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul dan revisi BAB II <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan kerangka konsep dan hipotesis 	
12.	16 Januari 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul dan revisi BAB II <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan letak sub bab 2. Konsul dan revisi BAB III <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan tabel pada Analisa univariat dan bivariat - Membenarkan etika penelitian 	
13.	20 Januari 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul dan revisi BAB II <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan kerangka konsep 2. Konsul dan revisi BAB III <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan 45nalisa univariat - Membenarkan 45nalisa bivariat 3. Konsul dan revisi lembar lampiran <ul style="list-style-type: none"> - Menambahi inform consent mengenai penjelasan - Membenaran lembar observasi tekanan darah 	
14.	23 Januari 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul dan revisi lampiran <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan letak dari maasing masing instrument - Membenarkan tata bahasa dari lembar penjelasan kepada responden - Membenarkan lembar observasi tekanan darah 	

15.	24 Januari 2021	<p>1. Konsul dan revisi BAB I latar belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lebih diringkas untuk bab I - Paragraph 1 menjelaskan masalah - Paragraph 2 menjelaskan skala masalah termasuk jumlah kasusnya - Paragraph 3 menjelaskan kronologis masalah - Paragraph 4 menjelaskan solusi penelitian yang dilakukan - Rumusan masalah langsung research question 	
16.	25 Januari 2021	<p>1. Konsul dan revisi Proposal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meringkas bab I - Membenarkan rumusan masalah - Membenarkan daftar pustaka - ACC seminar proposal 	
17.	30 April 2021	<p>1. Konsul BAB IV dan V</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisi BAB IV dan V - Membenarkan data karakteristik dan uji statistik 	
18.	20 Mei 2021	<p>1. Revisi BAB IV dan V</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membenarkan keterangan pada tabel karakteristik dan juga membenarkan ujistatistik 	

19.	28 Mei 2021	1. Revisi BAB IV dan V - Membenarkan uji statistic dan juga keterangannya	
20.	30 Mei 2021	1. Revisi BAB IV dan V - Membenarkan pembahasan dengan lebih meringkasnya lagi - Membenarkan uji karakteristik dan uji statistic beserta keterangannya	
21.	4 Juni 2021	1. Revisi BAB IV dan V - Menambahi uji homogenitas - Meringkas uji statistic pada keterangan - Menambahi uji statistic data karakteristik	
22.	9 Juni 2021	1. Revisi BAB IV dan V - Membenarkan kesimpulan BAB V - Membenarkan uji statistik	
23.	15 Juni 2021	1. Revisi BAB IV dan V - Menambahi uji statistik mann whitney mengenai mean penurunan	
24.	17 Juni 2021	1. Revisi BAB IV dan V - Mengecek BAB IV dan V - Membenarkan penulisan BAB IV dan V	
25.	21 Juni 2021	1. Konsul abstrak - Membenarkan penulisan pada abstrak	

26.	26 Juni 2021	1. Revisi abstrak - Membenarkan penulisan pada abstrak dan juga membenarkan bahasa inggris pada abstrak - ACC siding skripsi	
-----	-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------