

Lampiran 1 Plain Of Action (POA)**PLAIN OF ACTION (POA)**

Nama : Qonita Ritsa Addini Sjamsul

NIM : P17211193096

Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Judul : Pengaruh kombinasi senam ergonomis dan senam tera terhadap perubahan tekanan dara pada penderita hipertensi usia madya di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi kota Malang

No	Kegiatan	2022																2023																							
		Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Pengajuan judul	■	■	■	■	■																																			
2	ACC judul					■																																			
4	Penulusuran literatur						■	■	■	■																															
5	Penyusunan proposal										■	■	■	■																											
6	Studi pendahuluan											■	■	■																											
7	Ujian sidang proposal													■	■																										
8	Revisi dan persetujuan proposal													■	■	■	■																								

Lampiran 2 Surat Keterangan Layak Etik



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
surat elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.305/V/KEPK POLKESMA/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Qonita Ritsa Addini Sjamsul
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH KOMBINASI SENAM EGRONOMIS DAN SENAM TERA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI USIA DEWASA MADYA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDANWANGI KOTA MALANG"

"THE EFFECT OF THE COMBINATION OF ERGONOMIC GYMNASTICS AND TERA GYMNASTICS ON CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN MIDDLE ADULT HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF PANDANWANGI HEALTH CENTER, MALANG CITY"

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 11 Mei 2023 sampai dengan tanggal 11 Mei 2024.

This declaration of ethics applies during the period May 11, 2023 until May 11, 2024.



May 11, 2023
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 3 Surat Permohonan Responden

SURAT PERMOHONAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Qonita Ritsa Addini Sjamsul
NIM : P17211193096
Pekerjaan : Mahasiswi
Instansi : Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Sehubungan dengan surat permohonan ini. Saya ingin meminta partisipasi anda dengan sukarela dalam penelitian berjudul “Pengaruh kombinasi senam ergonomis dan senam tera terhadap perubahan tekanan dara pada penderita hipertensi usia madya di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi kota Malang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh kombinasi senam ergonomis dan senam tera terhadap perubahan tekanan dara pada penderita hipertensi usia madya di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi kota Malang Sampel penelitian atau orang yang akan terlibat pada penelitian ini yaitu pasien usia dewasa madya yang diambil dengan mengumpulkan data sesuai pada jumlah yang sudah ditentukan.

Surat ini mungkin akan menimbulkan ketidaknyamanan tetapi Anda akan memperoleh keuntungan dalam keikutsertaan pada penelitian ini adalah menurunnya tekanan darah. Jika Anda tidak menyetujui, maka anda boleh tidak mengikuti penelitian ini dan tidak ada sanksi apapun.

Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan. Jika anda memerlukan informasi/bantuan yang terkait dengan penelitian ini, silahkan menghubungi saya (Nita/08113450463) sebagai peneliti utama.

Lampiran 4 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

LEMBAR PERSETUJUAN

Informed Consent

(Surat Persetujuan Setelah Penjelasan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (inisial) :
 Umur :
 Jenis Kelamin : (L / P)
 Alamat :
 Pekerjaan :
 Pendidikan Terakhir :

Setelah mendapat keterangan dan mengetahui risiko dari penelitian yang berjudul **“Pengaruh Kombinasi Senam Eronomis dan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi Usia Dewasa Madya di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang”** maka dengan ini saya menyatakan

BERSEDIA / TIDAK BERSEDIA*

Diikut sertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan:

*coret yang tidak perlu

Malang ,

Peneliti,

Responden,

Qonita Ritsa Addini Sjamsul

NIM. P17211193096

(.....)

Lampiran 5 Lembar Observasi**LEMBAR OBSERVASI**

Nama (inisial) :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Pendidikan Terakhir :

Tekanan Darah :

Riwayat Hipertensi :

Lampiran 6 Surat Izin Studi Pendahuluan



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 2489 /2022
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang
Jl. Laksda Adi Sucipto No.315, Pandanwangi, Kec. Blimbing
di –
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Qonita Ritsa Addini Sjamsul
NIM/Semester : P17211193089 / VII
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Ergonomis dan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang
No. HP : 08113450463

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 26 Desember 2022



a.n. Direktur
Plt. Ketua Jurusan Keperawatan

Amam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
- Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
- Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043
- Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
- Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
- Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Lampiran 7 Surat Izin Studi Pendahuluan Dinkes



**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN**

Jl. Simping L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879
www.dinkes.malangkota.go.id e-mail : dinkes@malangkota.go.id

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 03 JAN 2022

Nomor : 0721 04 /35.73.402/2022
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin studi pendahuluan

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Pandanwangi
di
M A L A N G

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM
1.	QONITA RITSA ADDINI SJAMSUL	P17211193089/VII

Akan melaksanakan studi pendahuluan mulai bulan Januari 2023,
dengan judul : Pengaruh senam ergonomis dan senam tera terhadap perubahan
tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa madya di Puskesmas
Pandanwangi Kota Malang.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu
memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah
selesai melaksanakan studi pendahuluan wajib melaporkan hasilnya kepada
Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN



dr. UMAR USMAN
Pembina

NIP. 19691111 199903 1 007

Lampiran 8 Surat Izin Pengambilan Data



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
 Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 566746
 Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 1042 /2023
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang
 Jl. Laksda Adi Sucipto No. 315, Pandanwangi
 di –
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan pada tanggal 21 Mei – 11 Juni 2023.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Qonita Ritsa Addini Sjamsul
 NIM/Semester : P17211193096 / VIII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Senam Ergonomis dan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang
 No. HP : 08113450463

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 12 Mei 2023

a.n. Ketua Jurusan Keperawatan
 Sekretaris,



Rudi Haryono, S.Kep.Ns., M.Kep.
 NIP. 196905111992031004

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
 - Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043
 - Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
 - Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Lampiran 9 Surat Izin Pengambilan Data Dinkes



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang LA. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879
 www.dinkes.malangkota.go.id e-mail : dinkes@malangkota.go.id
 MALANG Kode Pos : 65124

Malang, 23 MAY 2023

Nomor : 072/404 /35.73.402/2023
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin pengambilan data

Kepada
 Yth. Kepala Puskesmas Pandanwangi
 Di

MALANG

Dengan ini diberitahukan bahwa mahasiswa politeknik kesehatan kementerian kesehatan Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM/NIK
1.	Qonita Ritsa Addini Sjamsul	P17211193096/VIII

Akan melaksanakan pengambilan data mulai bulan Mei-Juni 2023 dengan judul : pengaruh kombinasi senam ergonomis dan senam tera terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. mahasiswa yang telah selesai melaksanakan pengambilan data wajib melaporkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.


a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN



dr.UMAR USMAN

Pembina

NIP. 19691111 199903 1 007

Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian


PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PANDANWANGI
Jalan Laksda Adi Sucipto No. 315(0341) 484472.Malang
e-mail : pandanwangipuskesmas @malangkota.go.id
Malang Kode pos : 65124

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800 *RB* / 35.73.402.012 / 2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang menerangkan kepada :

N a m a : Qonita Rtsa Addini Syamsul
NIM : P17211193096/VIII
Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang


Yang bersangkutan telah selesai melaksanakan Ijin Penelitian mulai Bulan : Mei – Juni 2023 , dengan Judul : Pengaruh Kombinasi Senam Ergonomis dan Senam Tera terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya , atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Malang, 19 Juni 2023
a.n Kepala Puskesmas Pandanwangi
Kep. Sub. Bag. Pita Usaha

Endang Sushatik
Penata
Nip. 196506091987122002

Lampiran 11 Lembar Observasi

NO.	NAMA	NILAI TEKANAN DARAH			
		Sebelum		Sesudah	
		Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
	Rata-rata				

Lampiran 12 SOP Mengukur Tekanan Darah

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) MENGUKUR TEKanan DARAH JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES MALANG
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. 4. Meminta / membantu pasien untuk membuka / menggulung lengan baju sebatas bahu 5. Pasanglah manset pada lengan atas, dengan batas bawah manset 2-3 cm dari lipat siku dan perhatikan posisi pipa manset yang akan menekankan tepat di atas denyutan arteri di lipat siku (arteri brakialis). 6. Rabalah pulsasi arteri pergelangan tangan (arteri radialis). 7. Jika manset sudah terpasang dengan benar, Instruksikan pasien untuk tetap tenang tanpa banyak gerak, dan tidak berbicara pada saat pengukuran 8. Pompalah manset hingga tekanan manset mencapai 30 mmHg setelah

	<p>pulsasi arteri radialis menghilang.</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Bukalah katup manset dan tekanan manset dibiarkan menurun perlahan dengan kecepatan 2 – 3 mmHg/ detik. 10. Bila pulsasi pertama teraba, ingatlah dan catatlah sebagai tekanan sistolik. 11. Turunkan tekanan manset sampai 0 mmHg, kemudian lepaskan manset. 12. Catat hasil pengukuran tekanan darah 13. Merapikan pasien dan mengatur kembali posisi seperti semula 14. Memberi tahu pasien bahwa tindakan telah selesai dilaksanakan 15. Alat-alat dirapikan dan disampaikan pada tempatnya 16. Mencuci tangan
Sikap	<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>Mubarak, Wahit Iqbal dkk. 2015. <i>Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar</i>. Jakarta:Salemba Medika.</p> <p>Muttaqin, Arif. 2014. <i>Pengkajian Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinik</i>. Jakarta: Salemba Medika.</p>

Lampiran 13 SOP Senam Ergonomis

SOP SENAM ERONOMIS		
1.	PENGERTIAN	Senam ergonomis adalah teknik senam untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan dalam sistem saraf, dan aliran darah, memaksimalkan <i>supply</i> oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanasan tubuh, sistem pembakaran asam urat, dan lain sebagainya.
2.	TUJUAN	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengoptimalkan suplai darah dan oksigen ke otak, sehingga fungsi organ paru, jantung, ginjal, lambung, usus, dan liver. b. Meningkatkan kemampuan memori. c. Meningkatkan kemampuan sistem syaraf d. Mobilisasi sendi, jaringan lunak. e. Mengurangi nyeri sendi. f. Menurunkan kadar asam urat. g. Mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah.
3.	INDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> a. Asam urat b. Diabetes Mellitus c. Kolesterol d. hipertensi e. Membuka sistem kecerdasan f. Dan berbagai penyakit lain.
4.	KONTRAINDIKASI	-

5.	PERSIAPAN PASIEN	<p>a. Perkenalkan diri Anda dan identifikasi klien dengan memeriksa identitas klien dengan cermat.</p> <p>b. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan pada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien.</p> <p>c. Siapkan peralatan yang dibutuhkan.</p> <p>d. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman.</p>
6.	PERSIAPAN ALAT DAN MEDIA	Alas lantai, laptop, kamera digital, video senam ergonomic.
7	<p>LANGKAH – LANGKAH</p> <p>a. Gerakan ke – 1 lapang dada Berdiri tegak, kedua lengan diputar ke belakang secara maksimal, rasakan keluar masuk nafas dengan rileks. Saat kedua tangan berada di atas kepala, jari kaki jinjit. Gerakan dilakukan sebanyak 10 – 15 kali putaran. Kemudian istirahat sejenak sebelum melakukan gerakan kedua.</p> <p>b. Gerakan ke – 2 tunduk syukur Dimulai dari gerakan berdiri tegak, lalu menarik nafas dalam secara rileks, lalu tahan nafas sambil membungkukkan badan ke depan (nafas dada) semampunya. Kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki sampai punggung terasa tertarik. Wajah menengadah sampai terasa tegang/ panas. Saat melepaskan nafas, lakukan secara rileks. Gerakan dilakukan sebanyak 5 kali.</p> <p>c. Gerakan ke – 3 duduk perkasa Menarik nafas dalam (nafas dada) lalu tahan sambil badan membungkuk dan kedua tangan bertumpu pada paha. Wajah menengadah sampai terasa tegang/ panas. Saat posisi membungkuk, pantat tidak menungging. Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali.</p> <p>d. Gerakan ke – 4 sujud syukur atau duduk pembakaran</p>	

	<p>Posisi duduk simpuh dengan kedua tangan menggenggam pergelangan kaki, tarik nafas dalam (nafas dada) sambil badan membungkuk sampai punggung terasa tertarik, wajah menengadah sampai terasa panas, pantat jangan sampai ikut menungging, lepaskan nafas dengan rileks dan perlahan. Gerakan dilakukan sebanyak 5 kali.</p> <p>e. Gerakan ke – 7 berbaring pasrah</p> <p>Posisi kaki duduk simpuh dilanjutkan dengan berbaring pasrah. Punggung menyentuh lantai, dua lengan lurus di atas kepala, nafas rileks dan dirasakan (nafas dada), perut mengecil. Gerakan dilakukan hanya 1 kali namun dipertahankan minimal 2 menit.</p>
8.	<p>EVALUASI</p> <ol style="list-style-type: none"> Evaluasi hasil yang dicapai. Beri <i>reinforcement</i> positif pada klien. Kontrak pertemuan selanjutnya. Mengakhiri pertemuan dengan baik.
9.	<p>HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN</p> <ol style="list-style-type: none"> Kenyamanan dan kekuatan kondisi fisik klien harus selalu dikaji untuk mengetahui keadaan klien selama prosedur. Senam dilakukan secara teratur dan tidak terlalu berat, sesuai dengan kemampuan Senam dilakukan dengan dosis berjenjang atau dosis dinaikkan sedikit demi sedikit Perhatikan kontra indikasi dilakukannya tindakan.
	<p>Referensi : Wratsongko (2015)</p>

Lampiran 14 SOP Senam Tera





SOP SENAM TERA		
1.	PENGERTIAN	Senam tera merupakan olahraga pernapasan yang dipadu dengan olah gerak
2.	TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan derajat kesehatan jasmani dan rohani tubuh manusia. 2. Memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari sistem pernafasan, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan otot dan sendi serta keseimbangan
3.	INDIKASI	g. Klien dengan nyeri sendi
4.	KONTRAINDIKASI	-
5.	PERSIAPAN PASIEN	<ol style="list-style-type: none"> e. Perkenalkan diri Anda dan identifikasi klien dengan memeriksa identitas klien dengan cermat. f. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan pada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien. g. Siapkan peralatan yang dibutuhkan. h. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman.
6.	PERSIAPAN ALAT DAN MEDIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Musik 2. Sound sistem
7.	LANGKAH – LANGKAH	<p>Gerak peregangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari ditempat 2. Dorong tangan ke atas

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Dorong tangan ke kiri 4. Dorong tangan ke kanan 5. Dorong tangan ke depan 6. Rentangkan ke samping 7. Angkat siku rapat lalu buka ke belakang dan putar ke arah kanan dan kiri 8. Bungkukan badan dan angkat lengan ke atas 9. Lentur kan badan 10. Lebar kan kedua kaki, luruskan kaki kanan dan tekuk kaki kiri, lakukan pada kaki satunya 11. Tekuk lutut pada kaki kanan ke depan dan kaki kiri diluruskan ke belakang, lakukan pada kaki satunya 12. Putar pinggul ke kiri dan ke kanan 13. Rapatkan kedua kaki dan tekuk lah lutut ke depan 14. Lari ditempat <p>Gerak persendian</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menoleh ke kanan dan ke kiri 2. Tundukkan kepala 3. Miringkan kepala ke kanan dan ke kiri 4. Putar kepala 5. Gerakkan lengan ke depan 6. Telapak tangan ke arah badan 7. Putar bahu ke depan 8. Putar bahu ke belakang 9. Busung kan badan 10. Telapak tangan menghadap ke bawah dan rentangkan tangan 11. Dorong tangan ke atas 12. Putar pinggang 13. Bermain piano 14. Kaki kiri ke depan dan belakang 15. Angkat lutut 16. Gerakkan tumit ke depan dan ke samping
--	---







	<p>17. Kaki ke belakang</p> <p>18. Tangan dilipat</p> <p>19. Bertepuk tangan</p> <p>20. Tumit diangkat</p> <p>21. Jalan ditempat</p> <p>Tahap Pemaafasan</p> <p>1. Mengatur nafas</p> <p>2. Bangkit mengatur nafas</p> <p>3. Melapangkan dada</p> <p>4. Mengayun pelangi</p> <p>5. Membelah awan</p> <p>6. Mengayun lengan</p> <p>7. Mengayuh di danau</p> <p>8. Mengangkat bola</p> <p>9. Memandang rembulan</p> <p>10. Mendorong telapak</p> <p>11. Membelai mega meraup air</p> <p>12. Mendorong ombak</p> <p>13. Membentangkan sayap</p> <p>14. Menyulur kan tinju</p> <p>15. Terbang melayang</p> <p>16. Memutar roda</p> <p>17. Menepuk bola</p> <p>18. Menggosok telapak tangan</p>
8.	<p>EVALUASI</p> <p>1. Evaluasi hasil yang dicapai.</p> <p>2. Beri <i>reinforcement</i> positif pada klien.</p> <p>3. Kontrak pertemuan selanjutnya.</p> <p>4. Mengakhiri pertemuan dengan baik.</p>
9.	<p>HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN</p> <p>1. Kenyamanan dan kekuatan kondisi fisik klien harus selalu dikaji untuk mengetahui keadaan klien selama prosedur.</p>







	<ol style="list-style-type: none"> 2. Senam dilakukan secara teratur dan tidak terlalu berat, sesuai dengan kemampuan 3. Senam dilakukan dengan dosis berjenjang atau dosis dinaikkan sedikit demi sedikit 4. Perhatikan kontra indikasi dilakukannya tindakan.
	Referensi : Wirnata (2012)



Lampiran 15 Urutan senam Tera







No	Gerakan Perenggangan	Gambar
1	Dorong tangan ke atas	
2	Dorong tangan ke kiri	
3	Dorong tangan ke kanan	
4	Dorong tangan ke depan	





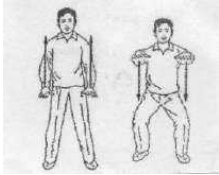

5	Dorong tangan ke samping	
6	Angkat siku rapat	
7	Buka kebelakang	
8	Putar kekiri dan kanan	
9	Bungkuk lengan ke belakang	
10	Lenturkan badan	


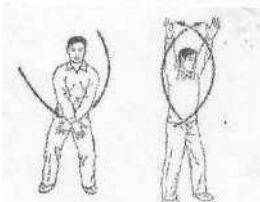
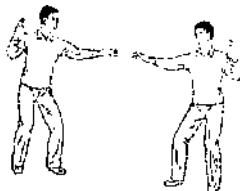
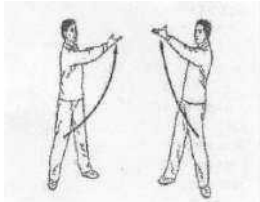

11	Tekuk lutut ke kanan	
12	Tekuk lutut ke kiri	
13	Putar ke kiri dan kanan	
14	Tekuk lutut rapat	
No	Gerakan persendian	Gambar
1	Menoleh kiri dan kanan	
2	Tundukan kepala	

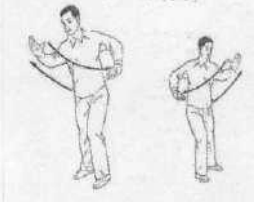
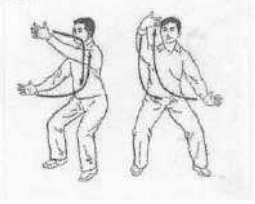


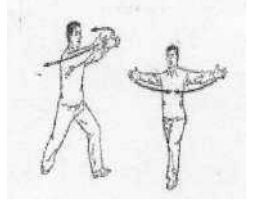
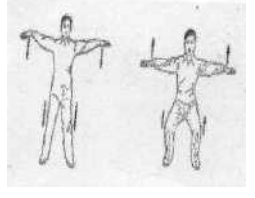
3	Miringkan kepala	
4	Putar kepala	
5	Lengan kedepan	
6	Telapak tangan kebadan	
7	Telapak tangan ke depan	
8	Putar bahu ke depan dan belakang	

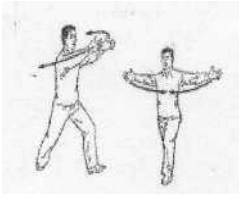
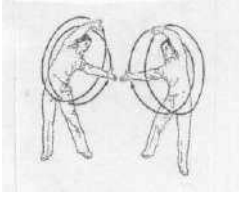
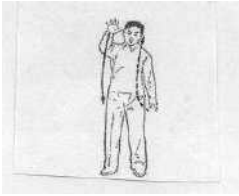

9	Busungkan badan	
10	Telapak tangan ke bawah	
11	Rentangkan tangan	
12	Dorong tangan ke atas	
13	Putar pinggang	
14	Bermain piano	

15	Kaki kedepan dan kebelakang	
17	Angkat lutut	
18	Tumit kedepan	
19	Tumit ke samping	
20	Tumit ke belakang	
21	Tangan di lipat	

22	Bertepuk tangan	
23	Tumit di angkat	
24	Jalan di tempat	
No	Gerakan pernafasan	Gambar
1	Mengatur nafas	
2	Bangkit mengatur nafas	
3	Melapangkan dada	
4	Mengayun pelangi	

		
5	Membelah awan	
6	Mengayunkan lengan	
7	Mengayunkan di danau	
8	Mengangkat bola	
9	Memandang rembulan	

10	Mendorong telapak	
11	Membelai mega	
12	Meraup air	
13	Mendrong ombak	
14	Membentangkan sayap	
15	Menyulurkan tinju	

16	Terbang melayang	
17	Memutar roda	
18	Menepuk bola	
19	Menggosok telapak tangan	

Lampiran 16 Hasil Analisa Data

HASIL ANALISA DATA PENELITIAN

1. Hasil Tabulasi Data

TABULASI DATA OBSERVASI RESPONDEN						
NO	NAMA	UMUR	JENIS KELAMIN	PEKERJAAN	PENDIDIKAN TERAKHIR	RIWAYAT HIPERTENSI
1	NY.T	57	PEREMPUAN	tidak	s1	>5 tahun
2	NY.S	45	PEREMPUAN	bekerja	s1	>5 tahun
3	TN .T	55	LAKI_LAKI	bekerja	s1	<5 tahun
4	NY. W	51	PEREMPUAN	tidak	sma	>5 tahun
5	NY. K	55	PEREMPUAN	bekerja	sma	<5 tahun
6	TN. E	41	LAKI_LAKI	bekerja	s2	>5 tahun
7	NY. En	44	PEREMPUAN	bekerja	s1	>5 tahun
8	NY. TH	59	PEREMPUAN	bekerja	s1	<5 tahun
9	NY. A	48	PEREMPUAN	bekerja	sma	>5 tahun
10	NY. SP	59	PEREMPUAN	bekerja	sma	<5 tahun
11	NY. R	60	PEREMPUAN	tidak	sd	>5 tahun
12	NY. I	46	PEREMPUAN	tidak	sd	>5 tahun
13	NY. P	57	PEREMPUAN	bekerja	sd	>5 tahun
14	TN. Y	59	LAKI_LAKI	bekerja	s1	>5 tahun
15	NY. W	53	PEREMPUAN	tidak	sma	<5 tahun
16	TN. A	59	LAKI_LAKI	bekerja	s1	<5 tahun
17	NY. EA	60	PEREMPUAN	bekerja	sd	<5 tahun
18	NY. TM	54	PEREMPUAN	bekerja	sma	<5 tahun
19	NY. Y	60	PEREMPUAN	tidak	s1	>5 tahun
20	NY. S	54	PEREMPUAN	tidak	sd	<5 tahun
21	NY. V	57	PEREMPUAN	tidak	s1	>5 tahun
22	NY. K	46	PEREMPUAN	tidak	s1	>5 tahun
23	NY. D	45	PEREMPUAN	bekerja	s1	>5 tahun
24	TN. ST	60	LAKI_LAKI	bekerja	sma	>5 tahun
25	TN. P	58	LAKI_LAKI	bekerja	s1	<5 tahun
26	NY. W	55	PEREMPUAN	bekerja	sd	>5 tahun
27	NY. D	42	PEREMPUAN	tidak	sd	>5 tahun
28	NY. KS	58	PEREMPUAN	tidak	sd	>5 tahun
29	NY. RN	48	PEREMPUAN	tidak	sma	<5 tahun
30	NY. J	54	PEREMPUAN	tidak	smp	<5 tahun
31	TN. K	46	LAKI_LAKI	bekerja	s1	<5 tahun
32	NY. SH	57	PEREMPUAN	bekerja	s1	>5 tahun
33	NY. AN	54	PEREMPUAN	tidak	sd	<5 tahun
34	TN. N	54	LAKI_LAKI	bekerja	smp	>5 tahun

2. Lembar Observasi Pada Kelompok Perlakuan

NO	NAMA	NILAI TEKANAN DARAH										KRITERIA PERUBAHAN TEKANAN DARAH
		MINGGU 1					MINGGU 2					
		SEBELUM		SESUDAH		KRITERIA PERUBAHAN TEKANAN DARAH	SEBELUM		SESUDAH		KRITERIA PERUBAHAN TEKANAN DARAH	
		TEKANAN DARAH	TEKANAN DARAH	TEKANAN DARAH	TEKANAN DARAH		TEKANAN DARAH	TEKANAN DARAH				
SISTOTIK	DIASTOLIK	SISTOTIK	DIASTOLIK	SISTOTIK	DIASTOLIK	SISTOTIK	DIASTOLIK	SISTOTIK	DIASTOLIK			
1	NY. En	155	100	145	90	MENURUN	140	80	140	75	TETAP	
2	NY. TH	165	80	155	85	MENURUN	140	85	130	85	MENURUN	
3	NY. A	150	100	150	95	TETAP	140	70	130	75	MENURUN	
4	NY. SP	160	70	145	80	MENURUN	150	90	135	85	MENURUN	
5	NY. R	155	90	140	80	MENURUN	160	100	145	90	MENURUN	
6	NY. I	160	70	155	75	MENURUN	140	90	155	85	MENINGKAT	
7	NY. P	160	100	160	85	TETAP	155	80	145	80	MENURUN	
8	TN .T	155	85	135	80	MENURUN	160	90	135	75	MENURUN	
9	NY. W	145	90	140	75	MENURUN	165	80	150	75	MENURUN	
10	NY. K	150	95	155	70	MENINGKAT	150	80	140	80	MENURUN	
11	NY. V	160	100	140	90	MENURUN	165	100	155	95	MENURUN	
12	TN. ST	165	85	155	75	MENURUN	150	80	155	80	MENINGKAT	
13	TN. P	150	80	135	75	MENURUN	140	80	145	70	MENINGKAT	
14	NY. W	170	90	155	80	MENURUN	150	70	155	75	MENINGKAT	
15	NY. D	150	80	135	85	MENURUN	165	80	140	80	MENURUN	
16	NY. KS	165	100	145	95	MENURUN	170	80	140	85	MENURUN	
17	TN. A	150	90	150	85	TETAP	155	100	155	95	TETAP	
RATA-RATA		156,76	88,53	146,76	82,35		152,65	84,41	144,12	81,47		

RATA-RATA NILAI TEKANAN DARAH							
NO	NAMA	SISTOLK		RATA-RATA PERUBAHAN TD	DIASTOLIK		RATA-RATA PERUBAHAN TD
		SEBELUM	SESUDAH		SEBELUM	SESUDAH	
1	MINGGU 1	156,76	146,76	10	88,53	82,35	6,2
2	MINGGU 2	152,65	144,12	8,5	84,41	81,47	2,9
3	MINGGU 3	150,88	135,88	15	81,76	77,65	4,1
TOTAL				11,18	TOTAL		4,41

KETERANGAN KATEGORI TEKANAN DARAH

1. HIPERTENSI RINGAN : 120-145
2. HIPERTENSI SEDANG : 141-160
3. HIPERTENSI BERAT : >161

3. Lembar Observasi Pada Kelompok Perlakuan

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH TANPA DI BERIKAN SENAM					
NO	NAMA	NILAI TEKANAN DARAH			
		SBELUM		SESUDAH	
		TEKANAN DARAH		TEKANAN DARAH	
		SISTOTIK	DIASTOLIK	SISTOTIK	DIASTOLIK
1	NY.T	155	100	145	80
2	NY.S	150	90	155	70
3	NY. RN	170	100	150	90
4	NY. J	175	90	145	100
5	TN. K	145	90	140	90
6	NY. K	160	80	145	95
7	NY. D	145	90	150	85
8	TN. Y	140	99	150	80
9	NY. W	150	95	140	70
10	NY. EA	145	85	165	90
11	NY. TM	145	80	155	100
12	NY. Y	160	105	150	80
13	NY. S	165	95	140	90
14	NY. SH	170	80	140	95
15	NY. AN	175	85	150	95
16	TN. N	180	90	140	80
17	TN. E	165	95	160	80
RATA-RATA		158,53	91,12	148,24	86,47

KETERANGAN KATEGORI TEKANAN DARAH
1. HIPERTENSI RINGAN : 120-145
2. HPERTENSI SEDANG : 141-160
3. HIPERTENSI BERAT : >161

RATA-RATA NILAI TEKANAN DARAH							
NO	NAMA	SISTOLK		RATA-RATA PERUBAHAN TD	DIASTOLIK		RATA-RATA PERUBAHAN TD
		SEBELUM	SESUDAH		SEBELUM	SESUDAH	
1	KONTROL	158,53	148,24	10,29	91,12	86,47	
TOTAL				10,29	TOTAL		

TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK INTERVENSI					
SISTOLIK		RATA-RATA PERUBAHAN TD	DIASTOLE		RATA-RATA PERUBAHAN TD
SEBELUM	SESUDAH		SEBELUM	SESUDAH	
156,76	135,88	20,9	88,53	77,65	10,9
TEKANAN DARAH PRE					
SISTOLIK		RATA-RATA PERUBAHAN TD	DIASTOLE		RATA-RATA PERUBAHAN TD
KONTROL	INTERVENSI		KONTROL	INTERVENSI	
158,53	156,76	1,77	91,12	88,53	2,59
TEKANAN DARAH POST					
SISTOLIK		RATA-RATA PERUBAHAN TD	DIASTOLE		RATA-RATA PERUBAHAN TD
KONTROL	INTERVENSI		KONTROL	INTERVENSI	
148,24	135,88	12,36	86,47	77,65	8,82

4. Hasil Rata-rata Tekanan Darah

➤ Kelompok Perlakuan

Statistics					
		TD SISTOLIK INTERVENSI PRE	TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE	TD SISTOLIK INTERVENSI POST	TD DIASTOLIK INTERVENSI POST
N	Valid	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0
Mean		156.76	88.53	135.88	77.65
Median		155.00	90.00	135.00	80.00
Mode		150	100	130 ^a	75 ^a
Std. Deviation		7.058	10.119	8.146	5.894
Minimum		145	70	125	65
Maximum		170	100	155	85

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

One-Sample Test						
	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
TD SISTOLIK INTERVENSI PRE	91.577	16	.000	156.765	153.14	160.39
TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE	36.073	16	.000	88.529	83.33	93.73
TD SISTOLIK INTERVENSI POST	68.775	16	.000	135.882	131.69	140.07
TD DIASTOLIK INTERVENSI POST	54.315	16	.000	77.647	74.62	80.68

➤ Kelompok Kontrol

Statistics					
		TD SISTOLIK KONTROL PRE	TD DIASTOLIK KONTROL PRE	TD SISTOLIK KONTROL POST	TD DIASTOLIK KONTROL POST
N	Valid	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0
Mean		158.53	91.12	148.24	86.47
Median		160.00	90.00	150.00	90.00
Mode		145	90	140 ^a	80

Std. Deviation	12.719	7.541	7.488	9.315
Minimum	140	80	140	70
Maximum	180	105	165	100
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown				

One-Sample Test						
	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
TD SISTOLIK KONTROL PRE	51.392	16	.000	158.529	151.99	165.07
TD DIASTOLIK KONTROL PRE	49.822	16	.000	91.118	87.24	94.99
TD SISTOLIK KONTROL POST	81.625	16	.000	148.235	144.39	152.09
TD DIASTOLIK KONTROL POST	38.276	16	.000	86.471	81.68	91.26

➤ **Kelompok Perlakuan dan Kontrol Post**

Statistics					
		TD SISTOLIK INTERVENSI POST	TD DIASTOLIK INTERVENSI POST	TD SISTOLIK KONTROL POST	TD DIASTOLIK KONTROL POST
N	Valid	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0
Mean		135.88	77.65	148.24	86.47
Median		135.00	80.00	150.00	90.00
Mode		130 ^a	75 ^a	140 ^a	80
Std. Deviation		8.146	5.894	7.488	9.315
Minimum		125	65	140	70
Maximum		155	85	165	100
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown					

One-Sample Test						
	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
TD SISTOLIK INTERVENSI POST	68.775	16	.000	135.882	131.69	140.07
TD DIASTOLIK INTERVENSI POST	54.315	16	.000	77.647	74.62	80.68
TD SISTOLIK KONTROL POST	81.625	16	.000	148.235	144.39	152.09
TD DIASTOLIK KONTROL POST	38.276	16	.000	86.471	81.68	91.26

5. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		TD SISTOLIK INTERVENSI PRE	TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE	TD SISTOLIK INTERVENSI POST	TD DIASTOLIK INTERVENSI POST
N		17	17	17	17
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	156.76	88.53	135.88	77.65
	Std. Deviation	7.058	10.119	8.146	5.894
Most Extreme Differences	Absolute	.184	.166	.308	.185
	Positive	.184	.128	.308	.144
	Negative	-.147	-.166	-.176	-.185
Test Statistic		.184	.166	.308	.185
Asymp. Sig. (2-tailed)		.129 ^c	.200 ^{c,d}	.000 ^c	.127 ^c
a. Test distribution is Normal.					
b. Calculated from data.					
c. Lilliefors Significance Correction.					
d. This is a lower bound of the true significance.					

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		TD SISTOLIK KONTROL PRE	TD SISTOLIK KONTROL PRE	TD SISTOLIK KONTROL POST	TD SISTOLIK KONTROL POST
N		17	17	17	17
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	158.53	91.12	148.24	86.47
	Std. Deviation	12.719	7.541	7.488	9.315
Most Extreme Differences	Absolute	.161	.147	.172	.177
	Positive	.161	.147	.172	.168
	Negative	-.111	-.147	-.136	-.177
Test Statistic		.161	.147	.172	.177
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.197 ^c	.162 ^c
a. Test distribution is Normal.					
b. Calculated from data.					
c. Lilliefors Significance Correction.					
d. This is a lower bound of the true significance.					

6. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

➤ Sebelum pada kelompok kontrol dan intervensi

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD SISTOLIK KONTROL PRE - TD SISTOLIK INTERVENSI PRE	Negative Ranks	7 ^a	6.00	42.00
	Positive Ranks	7 ^b	9.00	63.00
	Ties	3 ^c		
	Total	17		
TD DIASTOLIK KONTROL PRE - TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE	Negative Ranks	5 ^d	7.80	39.00
	Positive Ranks	9 ^e	7.33	66.00
	Ties	3 ^f		
	Total	17		
a. TD SISTOLIK KONTROL PRE < TD SISTOLIK INTERVENSI PRE				
b. TD SISTOLIK KONTROL PRE > TD SISTOLIK INTERVENSI PRE				
c. TD SISTOLIK KONTROL PRE = TD SISTOLIK INTERVENSI PRE				
d. TD DIASTOLIK KONTROL PRE < TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE				
e. TD DIASTOLIK KONTROL PRE > TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE				
f. TD DIASTOLIK KONTROL PRE = TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE				

Test Statistics ^a		
	TD SISTOLIK KONTROL PRE - TD SISTOLIK INTERVENSI PRE	TD DIASTOLIK KONTROL PRE - TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE
Z	-.674 ^b	-.857 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.500	.392
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on negative ranks.		

➤ Sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD SISTOLIK INTERVENSI POST - TD SISTOLIK INTERVENSI PRE	Negative Ranks	15 ^a	9.00	135.00
	Positive Ranks	1 ^b	1.00	1.00
	Ties	1 ^c		
	Total	17		
TD DIASTOLIK INTERVENSI POST - TD	Negative Ranks	13 ^d	9.65	125.50
	Positive Ranks	3 ^e	3.50	10.50

DIASTOLIK INTERVENSI	Ties	1 ^f		
PRE	Total	17		
a. TD SISTOLIK INTERVENSI POST < TD SISTOLIK INTERVENSI PRE				
b. TD SISTOLIK INTERVENSI POST > TD SISTOLIK INTERVENSI PRE				
c. TD SISTOLIK INTERVENSI POST = TD SISTOLIK INTERVENSI PRE				
d. TD DIASTOLIK INTERVENSI POST < TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE				
e. TD DIASTOLIK INTERVENSI POST > TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE				
f. TD DIASTOLIK INTERVENSI POST = TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE				

Test Statistics ^a		
	TD SISTOLIK INTERVENSI POST - TD SISTOLIK INTERVENSI PRE	TD DIASTOLIK INTERVENSI POST - TD DIASTOLIK INTERVENSI PRE
Z	-3.481 ^b	-2.998 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.003
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on positive ranks.		

➤ **Sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD SISTOLIK KONTROL POST - TD SISTOLIK KONTROL PRE	Negative Ranks	12 ^a	10.21	122.50
	Positive Ranks	5 ^b	6.10	30.50
	Ties	0 ^c		
	Total	17		
TD DIASTOLIK KONTROL POST - TD DIASTOLIK KONTROL PRE	Negative Ranks	10 ^d	9.20	92.00
	Positive Ranks	6 ^e	7.33	44.00
	Ties	1 ^f		
	Total	17		
a. TD SISTOLIK KONTROL POST < TD SISTOLIK KONTROL PRE				
b. TD SISTOLIK KONTROL POST > TD SISTOLIK KONTROL PRE				
c. TD SISTOLIK KONTROL POST = TD SISTOLIK KONTROL PRE				
d. TD DIASTOLIK KONTROL POST < TD DIASTOLIK KONTROL PRE				
e. TD DIASTOLIK KONTROL POST > TD DIASTOLIK KONTROL PRE				
f. TD DIASTOLIK KONTROL POST = TD DIASTOLIK KONTROL PRE				

Test Statistics ^a		
	TD SISTOLIK KONTROL POST - TD SISTOLIK KONTROL PRE	TD DIASTOLIK KONTROL POST - TD DIASTOLIK KONTROL PRE
Z	-2.188 ^b	-1.246 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.029	.213
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on positive ranks.		

➤ **Seudah pada kelompok kontrol dan intervensi**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD SISTOLIK KONTROL POST - TD SISTOLIK INTERVENSI POST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	17 ^b	9.00	153.00
	Ties	0 ^c		
	Total	17		
TD DIASTOLIK KONTROL POST - TD DIASTOLIK INTERVENSI POST	Negative Ranks	1 ^d	12.00	12.00
	Positive Ranks	14 ^e	7.71	108.00
	Ties	2 ^f		
	Total	17		
a. TD SISTOLIK KONTROL POST < TD SISTOLIK INTERVENSI POST				
b. TD SISTOLIK KONTROL POST > TD SISTOLIK INTERVENSI POST				
c. TD SISTOLIK KONTROL POST = TD SISTOLIK INTERVENSI POST				
d. TD DIASTOLIK KONTROL POST < TD DIASTOLIK INTERVENSI POST				
e. TD DIASTOLIK KONTROL POST > TD DIASTOLIK INTERVENSI POST				
f. TD DIASTOLIK KONTROL POST = TD DIASTOLIK INTERVENSI POST				

Test Statistics ^a		
	TD SISTOLIK KONTROL POST - TD SISTOLIK INTERVENSI POST	TD DIASTOLIK KONTROL POST - TD DIASTOLIK INTERVENSI POST
Z	-3.652 ^b	-2.763 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.006

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

7. Mann-Whitney Test

Ranks				
	KATEGORI KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD SISTOLIK INTERVENSI	PERLAKUAN	17	11.21	190.50
	KONTROL	17	23.79	404.50
	Total	34		

Test Statistics ^a	
	TD SISTOLIK INTERVENSI
Mann-Whitney U	37.500
Wilcoxon W	190.500
Z	-3.728
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b
a. Grouping Variable: KATEGORI KELOMPOK	
b. Not corrected for ties.	

Ranks				
	KATEGORI KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD DIASTOLIK INTERVWNSI	PERLAKUAN	17	12.79	217.50
	KONTROL	17	22.21	377.50
	Total	34		

Test Statistics ^a	
	TD DIASTOLIK INTERVWNSI
Mann-Whitney U	64.500
Wilcoxon W	217.500
Z	-2.805
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.005 ^b
a. Grouping Variable: KATEGORI KELOMPOK	
b. Not corrected for ties.	

Lampiran 17 Lembar Bimbingan



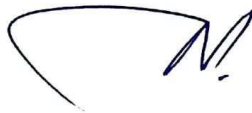
LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : QONITA RITSA ADDINI SJAMSUL
NIM : P17211193096
Nama Pembimbing 1 : Supono, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp.KMB
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Senam Ergonomis dan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Dara Pada Penderita Hipertensi Usia Madya Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1	26-09-2022	Konsultasi judul		
2	01-11-2022	Konsultasi bab 1		
3	10-11-2022	<ul style="list-style-type: none"> • Bab 1 diperbaiki • Menyusun bab 2 		
4	24-11-2022	<ul style="list-style-type: none"> • Bab 1 ACC • Bab 2 di perbaiki 		
5	13-12-2022	<ul style="list-style-type: none"> • Bab 2 ACC • Menyusun bab 3 		
6	28-12-2022	<ul style="list-style-type: none"> • Bab 3 di perbaiki • Menyusun lampiran 		
7	2-01-2023	<ul style="list-style-type: none"> • Bab 3 ACC • Lampiran ACC • Siap uji proposal 		
8	24-01-2023	Perbaiki proposal ACC		
9	02-06-2023	Bab 3 di sesuaikan dengan kenyataan		
10	09-06-2023	Konsultasi bab 4		
11	12-06-2023	<ul style="list-style-type: none"> • Bab 4 diperbaiki • Tabel di perbaiki • Pembahasan diperbaiki sesuai HTO 		
12	14-06-2023	<ul style="list-style-type: none"> • Bab 4 di perbaiki • Pembahasan di perbaiki • Menambahkan opini • Menyusun bab 5 		

13	15-06-2023	<ul style="list-style-type: none"> Bab 4 ACC Bab 5 di perbaiki Menyusun abstrak 	Pe	Auf
14	16-06-2023	<ul style="list-style-type: none"> Bab 5 ACC Abstrak ACC Siap uji seminar hasil 	Pe	Auf
15	26-06-2023	Revisi skripsi	Pe	AM
16	27-06-2023	Revisi skripsi	Pe	AM
17	03-07-2023	Revisi skripsi	Pe	AM
18	04-07-2023	Skripsi acc	Pe	AM
19				
20				

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., NS, M.Kep.
NIP. 197407281998031002

Malang, ...03... Juli 2023
Pembimbing 1






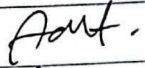








Supono, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp.KMB
NIP. 196512101986031004



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

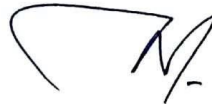
Nama Mahasiswa : QONITA RITSA ADDINI SJAMSUL
 NIM : P17211193096
 Nama Pembimbing 2 : Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., NS, M.Kep.
 Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Senam Ergonomis dan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Madya Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1	15-10-2022	Konsultasi judul		
2	04-11-2022	• Judul acc • Konsultasi bab 1		
3	13-11-2022	• Bab 1 diperbaiki • Menyusun bab 2		
4	17-11-2022	• Bab 1 diperbaiki • Bab 2 di perbaiki		
5	27-11-2022	• Bab 1 acc • Bab 2 acc • Menyusun bab 3		
6	02-12-2022	• Bab 3 di perbaiki • Menyusun lampiran		
7	09-12-2022	• Bab 3 di perbaiki • Lampiran di perbaiki		
8	17-12-2022	• Bab 3 acc • Lampiran acc • Dafpus di perbaiki		
9	01-01-2023	• Dafpus acc • Siap uji proposal		
10	06-02-2023	Revisi proposal		
11	10-02-2023	Revisi proposal		
12	14-02-2023	Proposal acc		

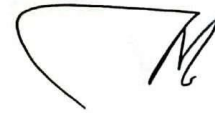
13	12-06-2023	<ul style="list-style-type: none"> Variabel diolah sesuai skala data ex: usia dan HT Skala data HT di buat numerik Kesimpulan menjawab tujuan Abstrak menggunakan IMRAD 		
14	13-06-2023	Acc uji hasil		
15	03-07-2023	Revisi skripsi		
16	04-07-2023	Revisi skripsi		
17	05-07-2023	Revisi skripsi		
18	06-07-2023	Skripsi acc		
19				
20				

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Malang, ...03... Juli 2023
Pembimbing 2



Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., NS, M.Kep.
NIP. 197407281998031002



Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., NS, M.Kep.
NIP. 197407281998031002