















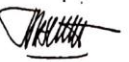



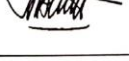



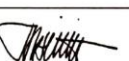



Lampiran 2. Lembar Bimbingan dengan Dosen Pembimbing



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

Nama Mahasiswa : RICA ARAYANY FITRIAMAH
 NIM : P17211193108
 Nama Pembimbing 1 : Imam Subekti, S.Kp.,M.Kep.Sp.Kom
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Lansia di
 Dusun Randutelu Desa Randuagung Kecamatan Singosari Kabupaten
 Malang

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	27 September 2022	1. Konsultasi judul 2. Mneyusun BAB 1 sesuai MSKS		
2.	13 Oktober 2022	1. Konsultasi BAB 1 2. Latar belakang berangkat dari masalah, sajikan data lansia, upaya untuk mempertahankan TD tetap normal, Senam Jantung Sehat, Penelitian terdahulu 3. Memperbaiki kalimat manfaat dan tujuan 4. Manfaat diarahkan sesuai sasaran		
3.	21 November 2022	1. Konsultasi revisi BAB 1 2. Menghilangkan kalimat tidak perlu 3. Memperbaiki penulisan serta kata hubung 4. Lanjut bab 2		
4.	16 Desember 2022	1. Konsul bab 2 2. penulisan Tinjauan Pustaka 3. Memperbaiki kerangka konsep penelitian 4. lanjut bab 3		
5.	20 Desember 2022	1. Konsultasi revisi bab 2 dan bab 3 2. Jelaskan desain penelitian dan data yang akan diambil 3. memperbaiki kriteria inklusi dan eksklusi. 4. memperbaiki definisi operasional		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
		5. memperbaiki metode pengumpulan data 6. memperbaiki etik penelitian 7. melengkapi dan melampirkan instrumen		
6.	27 Desember 2022	1. Proposal disetujui untuk di ujikan		
7.	26 Januari 2023	1. Konsul revisi seminar proposal 2. Penandatanganan lembar pengesahan		
8.	2 Mei 2023	1. Konsultasi BAB 4 2. memperbaiki sub bab 3. memperbaiki uji statistik 4. perbaiki pembahasan		
9.	17 Mei 2023	1. Konsultasi revisi BAB 4 2. tambahan opini dalam pembahasan 3. memperbaiki tabel		
10.	29 Mei 2023	1. Konsultasi revisi BAB 4 2. pembahasan kurang penelitian yang mendukung 3. Lampirkan abstrak		
11.	16 Juni 2023	1. Konsultasi revisi BAB 4 dan 5 2. perbaiki abstrak bahasa inggris		
12.	26 Juni 2023	1. Skripsi disetujui untuk seminar hasil 2. Penandatanganan lembar persetujuan		
13.	17 Juli 2023	1. Acc revisi seminar hasil 2. Penandatanganan lembar pengesahan		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



Dr. Arief Bactiar, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP. 197407281998031002

Malang, 17 Juli 2023
Pembimbing Utama



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



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

Nama Mahasiswa : RICA ARAYANY FITRIAMAH
 NIM : P17211193108
 Nama Pembimbing 2 : Tri Nataliswati S.Kep., Ns., M.Kep.
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Lansia di
 Dusun Randutclu Desa Randuagung Kecamatan Singosari Kabupaten
 Malang

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	27. September 2022	1. Konsultasi judul 2. Mneyusun BAB 1 sesuai MSKS		
2.	19 Oktober 2022	1. Konsultasi revisi BAB 1 2. Masalah lebih diperjelas 3. Memperbaiki kalimat manfaat dan tujuan 4. Menentukan lokasi penelitian 5. Lanjut bab 2 dan 3		
3.	24 Oktober 2022	1. Konsultasi revisi bab 1 2. Konsultasi bab 2 dan 3 3. Memperbaiki penulisan daftar pustaka		
4.	19 Desember 2022	1. Konsul revisi bab 2 dan 3 2. memperbaiki definisi operasional 3. Memperbaiki penulisan dan merapikan penulisan		
5.	26 Desember 2022	1. Konsultasi revisi bab 2 dan 3 2. melengkapi dan melampirkan instrumen 3. membuat lembar POA 4. menambahkan daftar isi		
6.	29 Desember 2022	1. Proposal disetujui untuk di ujikan		
7.	23 Januari 2023	1. Konsul revisi seminar proposal 2. Penandatanganan lembar pengesahan		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
8.	30 Mei 2023	1. Konsultasi BAB 4 2. memperbaiki bab1-3 diubah menjadi laporan hasil 3. menghilangkan kata tidak perlu dibastrak 4. menambahkan skoring di definisi operasional		
9.	19 Juni 2023	1. Konsultasi revisi BAB 4 2. menambahkan gambaran umum sesuai tempat penelitian 3. memperbaiki tabel		
10.	21 Juni 2023	1. Konsultasi revisi BAB 4 2. penulisan harus konsisten 3. memperbaiki keterbatasan 4. kesimpulan menjawab tujuan khusus		
11.	27 Juni 2023	1. Konsultasi revisi BAB 4 dan 5 2. memperbaiki pembahasan disesuaikan dengan judul 3. menambah opini di pembahasan 4. saran menjawab manfaat		
12	4 Juli 2023	1. Skripsi disetujui untuk seminar hasil 2. Penandatanganan lembar persetujuan		
13	17-7-2023	3 Ace Revisi seminar		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Dr. Arief Bactiar, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP. 197407281998031002

Malang, 17 Juli 2023.....
Pembimbing Pendamping

Tri Nataliswati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP. 19651215199703200

Lampiran 3. Surat Permohonan ijin 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/ 2333 /2022
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Puskesmas Ardimulyo Singosari
Jl. Raya Ardimulyo No. 2, Karangjati, Ardimulyo, Kec. Singosari
di –
Kab. 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 Ardimulyo Singosari dan untuk selanjutnya mohon rekomendasi ke Posyandu Lansia Melati Dusun Randutelu Desa Randuagung.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Rica Arayany Fitriamah
NIM/Semester : P17211193108 / VII
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Perbedaan Tekanan Darah Lansia Yang Rutin dan Tidak Rutin Mengikuti Senam Jantung Sehat di Posyandu Lansia Melati Dusun Randutelu Desa Randuagung Singosari

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

Malang, 15 Desember 2022
Kep. Direktur
Plt. Ketua Jurusan Keperawatan

Iman Subekti S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIK : 39651205198912100

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. Srikojo 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 4. Surat Ijin Permohonan 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/ 2337 /2022
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Ketua Posyandu Lansia Melati Dusun Randutelu Desa Randuagung
Jl. Randuagung Gg. 1 RW. 10, Kec. Singosari
di –
Kab. 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 Posyandu Lansia Melati Dusun Randutelu Desa Randuagung.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Rica Arayany Fitriamah
NIM/Semester : P17211193108 / VII
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Perbedaan Tekanan Darah Lansia Yang Rutin dan Tidak Rutin Mengikuti Senam Jantung Sehat di Posyandu Lansia Melati Dusun Randutelu Desa Randuagung Singosari

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

Malang, 15 Desember 2022

a.n. Direktur
Pit. Ketua Jurusan Keperawatan

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 651205198912100

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 5. Ethical Approval



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@poltekkkes-malang.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.531/VI/KEPK POLKESMA/2023

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

Peneliti utama : RICA ARAYANY FITRIAMAH
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MALANG
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DI DUSUN RANDUTELU
DESA RANDUAGUNG SINGOSARI"**

*"THE INFLUENCE OF HEART HEALTHY GYMNASTICS ON ELDERLY BLOOD PRESSURE IN RANDUTELU VILLAGE,
RANDUAGUNG VILLAGE, SINGOSARI"*

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 16 Juni 2023 sampai dengan tanggal 16 Juni 2024.

This declaration of ethics applies during the period June 16, 2023 until June 16, 2024.



June 16, 2023
Professor and Chairperson,



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

Lampiran 6. Permohonan Ijin 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) 556746
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 1376 /2023
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kantor Kepala Desa Randuagung Singosari
Jl. Balai Desa No. 7, Gondang, Randuagung, Kec. Singosari
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 Desa Randuagung Singosari. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 19 - 27 Juni 2023.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Rica Arayany Fitriamah
NIM/Semester : P17211193108 / VIII
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Lansia di Dusun Randutelu Desa Randuagung Singosari
No. HP : 085745769036

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 19 Juni 2023

a.n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Erlina Supri Astuti, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIP. 197608102002122001

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 Melaksanakan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
KECAMATAN SINGOSARI
DESA RANDUAGUNG**

Jl. Balai Desa No. 07 Telp. (0341) 458966

SURAT KETERANGAN

Nomor : 000 / 376 / 35.07.24.2017/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini kami Kepala Desa Randuagung Singosari Kabupaten Malang, berdasarkan keterangan dari menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : RICA ARAYANY FITRIAMAH
NIM / Semester : P17211193108/VIII
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Lansia di Dusun Randutelu Desa Randuagung Kecamatan Singosari
No. Hp : 085745769036

Bahwa yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian tentang Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Lansia di Dusun Randutelu Desa Randuagung Kecamatan Singosari yang dilaksanakan mulai tanggal 19-27 Juni 2023.

Randuagung, 27 Juni 2023
Kepala Desa Randuagung

SUKMA HADI

Lampiran 8. Lembar Wawancara

LEMBAR WAWANCARA

No. Responden

Nama Responden :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pendidikan Terakhir :

Pekerjaan :

Riwayat Kesehatan :

Apakah Mengikuti Senam Jantung Sehat :

Lampiran 9. Lembar Observasi Tekanan Darah Kelompok Perlakuan

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

(Kelompok Perlakuan) **No. Responden**

Waktu Pengukuran			Tekanan Darah	
			Sistol (mmHg)	Diastol (mmHg)
Minggu 1	Senam 1	Pre test		
		Post test		
	Senam 2	Pre test		
		Post test		
Minggu 2	Senam 1	Pre test		
		Post test		
	Senam 2	Pre test		
		Post test		
Minggu 3	Senam 1	Pre test		
		Post test		
	Senam 2	Pre test		
		Post test		
Minggu 4	Senam 1	Pre test		
		Post test		
	Senam 2	Pre test		
		Post test		

Lampiran 10. Lembar Observasi Tekanan Darah Kelompok Kontrol

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

(Kelompok Kontrol)

No. Responden

Waktu Pengukuran			Tekanan Darah	
			Sistol (mmHg)	Diastol (mmHg)
Minggu 1	Hari ke 1	Pre test		
		Post test		
	Hari ke 2	Pre test		
		Post test		
Minggu 2	Hari ke 1	Pre test		
		Post test		
	Hari ke 2	Pre test		
		Post test		
Minggu 3	Hari ke 1	Pre test		
		Post test		
	Hari ke 2	Pre test		
		Post test		
Minggu 4	Hari ke 1	Pre test		
		Post test		
	Hari ke 2	Pre test		
		Post test		

LEMBAR INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Pekerjaan :

No. HP :

Setelah mendapatkan penjelasan secara rinci, telah mengetahui dan mengerti mengenai tentang tujuan, manfaat, dan resiko yang mungkin akan timbul dalam penelitian, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya (***bersedia/tidak bersedia**) ikut terlibat sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Lansia di Dusun Randutelu Desa Randuagung Singosari”. Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan seksama dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Penanggung jawab penelitian, Malang,
Yang memberikan pengajuan

(.....)

Nama terang

(.....)

Nama terang

Saksi

(.....)

Nama terang

LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

Saya Rica Arayany Fitriamah Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Keperawatan akan menjelaskan kepada responden tentang penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Lansia di Dusun Randutelu Desa Randuagung Singosari”.

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah lansia Dusun Randutelu Desa Randuagung Singosari

Prosedur

Responden pada penelitian ini akan dilakukan wawancara singkat dan observasi pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah melakukan senam jantung sehat selama 2x seminggu selama 4 minggu pada kelompok perlakuan. Untuk kelompok kontrol dilakukan pengukuran tekanan darah pre test dan post test.

Manfaat

Untuk mengetahui pengaruh mengikuti senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia.

Kerahasiaan

Data yang diambil akan dipublikasikan secara terbatas tanpa menyebutkan nama asli dan alamat. Oleh karena itu kerahasiaan responden akan sangat dijaga dalam proses penelitian ini. Data yang diambil akan disimpan selama satu tahun, setelah itu data akan dimusnahkan. Responden tidak dipaksa untuk ikut dalam penelitian ini, karena keikutsertaan responden bersifat sukarela. Apabila tidak menghendaki, responden berhak untuk sewaktu-waktu menolak melanjutkan partisipasi tanpa mendapat sanksi apapun. Apabila responden bersedia mengikuti

penelitian ini maka responden dapat mengisi pernyataan persetujuan yang ada dan ditandatangani bahwa responden telah memahami maksud dan prosedur dalam penelitian ini.

Demikian penjelasan sebelum melakukan penelitian ini, apabila responden memerlukan penjelasan lebih lanjut berkenaan dengan kegiatan penelitian ini responden dapat menghubungi saya Rica Arayany Fitriamah di nomor 085745769036.

Malang,

Peneliti

Rica Arayany Fitriamah

NIM. P1211193108

Lampiran 13. Curriculum Vitae

Curriculum Vitae

Nama : Rica Arayany Fitriamah

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Lumajang, 27 Desember 2000

Alamat : Dsn. Argomulyo, RT/RW 007/003,
Ds. Sombo, Kec. Gucialit, Kab. Lumajang, Jawa Timur

Agama : Islam

Nomor HP : 085745769036

Alamat Email : rica_p17211193108@poltekkes-malang.ac.id

Riwayat Pendidikan :

1. 2007 – 2013 : SD Negeri Sombo
2. 2013 – 2016 : SMP Negeri 1 Gucialit
3. 2016 – 2019 : SMA PGRI Lumajang
4. 2019 – 2023 : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Keperawatan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



Lampiran 14. Data Wawancara Kelompok Perlakuan

No	Responden	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Riwayat Kesehatan	Keikutsertaan
1	R1	48	P	SMP	IRT	-	Mengikuti
2	R2	57	P	SD	IRT	-	Mengikuti
3	R3	50	P	SMP	IRT	-	Mengikuti
4	R4	47	P	SLTA	IRT	-	Mengikuti
5	R5	50	P	SD	IRT	HIPERTENSI	Mengikuti
6	R6	50	P	SMP	IRT	-	Mengikuti
7	R7	53	P	SD	IRT	-	Mengikuti
8	R8	57	P	SD	IRT	-	Mengikuti
9	R9	46	P	SMA	IRT	-	Mengikuti
10	R10	47	P	SMA	SWASTA	-	Mengikuti
11	R11	62	P	SMP	IRT	-	Mengikuti
12	R12	50	P	S1	IRT	-	Mengikuti
13	R13	60	P	SLTA	IRT	-	Mengikuti
14	R14	56	P	SMP	IRT	HIPERTENSI	Mengikuti
15	R15	52	P	SMP	IRT	-	Mengikuti
16	R16	60	P	SD	IRT	-	Mengikuti
17	R17	54	P	SMA	SWASTA	-	Mengikuti
18	R18	47	P	SMA	SWASTA	-	Mengikuti

Data Wawancara Kelompok Kontrol

No	Responden	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Riwayat Kesehatan	Keikutsertaan
1	R19	50	P	SMP	IRT	-	Tidak Mengikuti
2	R20	47	P	S1	SWASTA	-	Tidak Mengikuti
3	R21	49	P	SLTA	IRT	-	Tidak Mengikuti
4	R22	58	P	SD	IRT	-	Tidak Mengikuti
5	R23	56	P	SD	IRT	HIPERTENSI	Tidak Mengikuti
6	R24	55	P	SMP	IRT	-	Tidak Mengikuti
7	R25	46	P	SMA	SWASTA	-	Tidak Mengikuti
8	R26	52	P	SMP	IRT	-	Tidak Mengikuti
9	R27	48	P	SMA	SWASTA	HIPERTENSI	Tidak Mengikuti
10	R28	52	P	SMP	IRT	-	Tidak Mengikuti
11	R29	47	P	SMP	IRT	-	Tidak Mengikuti
12	R30	55	P	SD	IRT	-	Tidak Mengikuti
13	R31	50	P	SMP	IRT	-	Tidak Mengikuti
14	R32	47	P	SMA	SWASTA	-	Tidak Mengikuti
15	R33	54	P	SMP	IRT	-	Tidak Mengikuti
16	R34	50	P	SMP	IRT	-	Tidak Mengikuti
17	R35	48	P	SMP	IRT	-	Tidak Mengikuti
18	R36	52	P	SMP	IRT	-	Tidak Mengikuti

Lampiran 15. Data Tekanan Darah Kelompok Perlakuan

No	M1								M2							
	P1				P2				P1				P2			
	SEB		SET		SEB		SET		SEB		SET		SEB		SET	
	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D
1	142	94	141	93	147	90	143	92	142	92	139	90	147	98	136	97
2	135	90	134	89	136	92	127	90	134	88	128	87	131	88	130	84
3	151	109	143	102	147	98	142	98	146	99	142	98	142	99	140	95
4	156	98	144	98	141	95	140	92	148	96	141	95	140	95	138	92
5	134	95	132	93	136	93	132	92	133	93	129	92	131	94	130	93
6	141	95	140	91	140	95	144	94	135	93	130	88	140	84	135	83
7	153	89	142	83	148	90	140	85	138	88	132	85	130	91	127	88
8	143	92	142	91	147	98	140	98	137	98	130	88	147	98	131	88
9	132	88	130	84	134	94	132	86	131	80	130	80	135	86	131	80
10	138	89	135	88	137	90	135	85	142	94	137	90	137	98	132	91
11	142	86	132	85	138	85	133	80	142	84	138	80	133	87	132	84
12	154	96	151	93	149	95	145	93	147	93	137	91	149	93	147	93
13	140	91	134	90	141	90	137	88	139	85	131	82	137	88	133	85
14	142	97	132	93	135	89	132	83	137	85	131	83	132	83	127	81
15	135	90	134	87	140	90	137	87	133	95	130	90	147	98	143	95
16	142	83	138	81	140	93	139	88	143	91	140	83	142	95	140	83
17	138	91	132	90	135	90	130	87	131	90	130	83	134	92	131	82
18	133	92	132	90	132	87	131	83	132	87	131	83	143	91	132	82

No	M3								M4							
	P1				P2				P1				P2			
	SEB		SET		SEB		SET		SEB		SET		SEB		SET	
	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D
1	132	93	130	90	134	94	132	92	135	92	132	86	135	87	129	88
2	138	88	134	84	130	90	128	88	127	83	126	82	131	83	128	81
3	147	99	132	98	147	91	141	87	142	98	133	81	137	87	121	85
4	138	95	121	86	140	91	138	90	137	87	132	83	139	82	125	81
5	130	96	126	95	131	94	130	93	142	88	132	85	138	84	122	83
6	145	83	132	80	140	94	135	87	132	83	128	81	139	85	127	82
7	143	88	138	85	130	91	128	88	141	92	137	88	137	85	125	84
8	141	88	140	86	137	92	131	84	139	87	127	85	138	88	131	83
9	131	85	130	84	135	86	131	84	137	85	132	82	129	87	125	81
10	137	91	134	90	137	98	135	91	139	92	138	90	134	88	131	86
11	142	92	138	90	143	87	140	84	142	81	134	80	137	89	126	84
12	147	93	142	90	143	92	137	90	146	87	130	83	137	93	131	90
13	139	85	131	80	137	88	133	85	148	87	133	84	124	88	122	86
14	137	85	131	82	132	83	127	82	134	87	128	85	127	89	125	82
15	139	93	140	90	141	92	138	90	135	90	130	88	132	88	128	83
16	136	83	133	82	132	85	130	83	133	82	132	80	131	88	127	86
17	131	92	130	90	130	92	127	87	132	84	127	82	138	86	127	82
18	132	83	129	81	133	83	132	80	132	87	130	83	133	82	126	79

Data Tekanan Darah Kelompok Kontrol

No	M1								M2							
	P1				P2				P1				P2			
	SEB		SET		SEB		SET		SEB		SET		SEB		SET	
	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D
1	131	91	132	90	137	97	137	96	134	94	135	93	132	99	131	99
2	149	102	149	100	134	99	138	98	142	91	142	98	145	98	140	96
3	132	94	135	94	143	97	144	99	139	87	137	88	133	89	132	89
4	133	90	134	92	132	94	132	92	133	93	133	92	137	90	138	91
5	139	87	139	86	136	94	136	93	131	89	130	88	138	86	138	89
6	147	98	147	99	142	94	145	93	139	84	138	84	137	91	136	91
7	142	97	143	95	142	95	144	98	146	93	146	92	142	89	143	88
8	141	85	140	88	137	92	135	93	130	80	131	80	134	82	136	89
9	135	94	136	93	145	96	131	98	132	95	139	95	132	87	133	87
10	148	108	148	107	149	99	147	99	131	91	131	90	145	84	146	84
11	142	91	148	90	143	97	142	99	146	93	145	93	136	87	135	88
12	134	92	137	91	139	85	137	83	142	88	143	89	134	99	138	98
13	145	94	145	96	147	96	147	95	145	87	144	88	135	87	133	88
14	152	96	151	99	142	93	143	95	132	94	132	92	133	93	133	92
15	144	94	144	94	143	82	143	82	143	97	147	98	138	87	139	87
16	143	88	143	87	142	95	142	96	143	97	144	99	135	96	138	93
17	136	92	136	93	136	84	134	82	139	85	137	83	136	97	136	95
18	142	91	143	81	142	88	142	87	135	90	130	88	142	88	144	93

No	M3								M4							
	P1				P2				P1				P2			
	SEB		SET		SEB		SET		SEB		SET		SEB		SET	
	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D
1	147	99	142	94	145	93	142	93	134	93	134	98	132	91	133	91
2	143	88	143	87	142	95	142	96	144	92	144	99	147	94	149	101
3	135	94	130	94	145	96	131	98	135	96	138	93	133	97	134	97
4	137	92	135	93	130	80	131	80	138	97	139	94	135	91	135	92
5	143	97	144	99	135	96	138	93	134	88	135	87	135	89	136	88
6	140	88	137	92	135	93	143	97	142	93	141	89	139	91	149	98
7	152	96	155	99	142	93	143	95	138	88	137	87	142	95	141	98
8	133	87	138	85	137	98	135	99	143	97	147	98	138	87	142	87
9	134	99	138	98	144	92	144	99	146	99	146	99	139	97	138	99
10	136	94	136	93	134	88	135	87	169	97	156	99	148	98	147	106
11	135	96	138	93	136	97	137	97	144	91	149	93	147	99	143	91
12	137	97	137	96	134	93	134	98	136	97	136	95	147	94	134	91
13	138	88	137	87	137	95	136	95	138	82	138	84	134	92	146	94
14	134	93	134	98	136	84	134	82	133	87	138	85	137	98	151	97
15	137	85	139	85	137	98	136	97	125	90	130	88	142	88	144	93
16	135	96	138	93	136	97	137	97	143	92	143	93	148	96	145	89
17	125	90	130	89	132	90	134	93	133	89	131	92	131	96	136	91
18	144	91	149	93	147	99	136	94	143	97	142	99	145	92	142	91

Lampiran 16. Hasil Uji SPSS

Statistics

	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Riwayat Kesehatan	Keikutsertaan	Kelompok
N Valid	36	36	36	36	4	36	36
Missing	0	0	0	0	32	0	0

Karakteristik Responden

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-59	27	75,0	75,0	75,0
	60 keatas	9	25,0	25,0	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	36	100,0	100,0	100,0

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	8	22,2	22,2	22,2
	SMP	16	44,4	44,4	66,7
	SMA	10	27,8	27,8	94,4
	S1	2	5,6	5,6	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wiraswasta	7	19,4	19,4	19,4
	IRT	29	80,6	80,6	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Riwayat Kesehatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensi	4	11,1	28,6	28,6
	Tidak Hipertensi	32	88,9	71,4	100,0
Total		36	100,0		

Keikutsertaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mengikuti	18	50,0	50,0	50,0
	Tidak Mengikuti	18	50,0	50,0	100,0
Total		36	100,0	100,0	

Kelompok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perlakuan	18	50,0	50,0	50,0
	Kontrol	18	50,0	50,0	100,0
Total		36	100,0	100,0	

Tabel rata-rata tekanan darah

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Sistol Perlakuan	18	132	156	141,72	7,363
Pre Diastol Perlakuan	18	83	109	92,50	5,659
Post Sistol Perlakuan	18	121	131	126,44	2,995
Post Diastol Perlakuan	18	79	90	83,67	2,765
Pre Sistol Kontrol	18	131	152	140,83	6,233
Pre Diastol Kontrol	18	85	108	93,56	5,437
Post Sistol Kontrol	18	133	151	141,39	5,812
Post Diastol Kontrol	18	87	106	94,11	5,016
Valid N (listwise)	18				

Uji Normalitas Data

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Tekanan Darah		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tekanan Darah	TDS Pre Perlakuan	,209	18	,037	,903	18	,064
	TDD Pre Perlakuan	,146	18	,200 [*]	,911	18	,090
	TDS Post Perlakuan	,148	18	,200 [*]	,943	18	,323
	TDD Post Perlakuan	,151	18	,200 [*]	,957	18	,540
	TDS Pre Kontrol	,130	18	,200 [*]	,960	18	,603
	TDD Pre Kontrol	,190	18	,086	,931	18	,199
	TDS Post Kontrol	,156	18	,200 [*]	,937	18	,259
	TDD Post Kontrol	,177	18	,141	,933	18	,221

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Dependent Sample T-Test Kelompok Perlakuan

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Hasil Tekanan Darah - Tekanan Darah	108,583	25,246	2,975	102,651	114,516	36,495	71	,000

Group Statistics

	Kelas Tekanan Darah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Tekanan Darah	TDS Post Perlakuan	18	126,44	2,995	,706
	TDS Post Kontrol	18	141,39	5,812	1,370

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Tekanan Darah	Equal variances assumed	10,278	,003	-9,697	34	,000	-14,944	1,541	-18,076	-11,813
	Equal variances not assumed			-9,697	25,431	,000	-14,944	1,541	-18,116	-11,773

Group Statistics

	Kelas Tekanan Darah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Tekanan Darah	TDD Pre Perlakuan	18	92,50	5,659	1,334
	TDD Pre Kontrol	18	93,56	5,437	1,281

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Tekanan Darah	Equal variances assumed	,018	,895	-,571	34	,572	-1,056	1,850	-4,815	2,703
	Equal variances not assumed			-,571	33,945	,572	-1,056	1,850	-4,815	2,704

Group Statistics

	Kelas Tekanan Darah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Tekanan Darah	TDD Post Perlakuan	18	83,67	2,765	,652
	TDD Post Kontrol	18	94,11	5,016	1,182

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Tekanan Darah	Equal variances assumed	7,102	,012	7,736	34	,000	-10,444	1,350	-13,188	-7,701
	Equal variances not assumed			7,736	26,459	,000	-10,444	1,350	-13,217	-7,672

Lampiran 17. Dokumentasi

