Lampiran 1

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 – Analis Kesehatan D3 – Kebidanan D3

Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya – 60113 Telp. (031) 3811966, 3811967, 3890175 Fax. (031) 3811967

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Asaalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan ini saya yang bernama Halimatuz Zuhroh, NIM: 20111660029 adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya akan melakukan penelitian dengan judul:

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH POSYANDU LANSIA KELURAHAN MULYOREJO SURABAYA

Dari maksud tujuan diatas, maka saya mohon dengan hormat untuk menjadi responden. Adapun hal-hal yang perlu responden ketahui adalah:

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi
2. Identitas pasien akan dirahasiakan oleh peneliti
3. Penelitian ini tidak akan memungut biaya sedikitpun dari responden
4. Jika kemudian responden berkeberatan untuk meneruskan penelitian ini, maka responden diijinkan untuk tidak mengikuti penelitian

Wassalamualaikum Wr. Wb

Hormat Saya

Halimatuz Zuhroh

Lampiran 2

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 – Analis Kesehatan D3 – Kebidanan D3
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya – 60113 Telp. (031) 3811966, 3811967, 3890175 Fax. (031) 3811967

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah mendapatkan pengertian secukupnya tentang tujuan penelitian ini, maka saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitin yang akan dilakukan oleh Halimatuz Zuhroh dengan judul:

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH POSYANDU LANSIA KELURAHAN MULYOREJO SURABAYA

Persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 2015

Yang menyetujui

( )

Lampiran 3

SATUAN OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DENGAN SPHYGNOMANOMETER DAN STETOSKOP

Alat:

1. Sphygmomanometer/ aneroid tensimeter
2. Stetoskop
3. Sarung tangan bersih
4. Buku catatan

Persiapan pasien:

1. Jelaskan pada pasien tujuan tindakan yang akan dilakukan
2. Atur lingkungan sekitar pasien

Prosedur tindakan:

1. Alat-alat didekatkan
2. Jelaskan pada pasien tujuan tindakan yang akan dilakukan
3. Beri posisi yang sesuai untuk pengukuran tekanan darah (duduk atau berbaring)
4. Buka lengan baju atau gulung ke atas
5. Letakan tensimeter sejajar dengan jantung

6. Pasang manset tensimeter pada lengan atas 2-3 cm diatas fosa cubiti dengan pipa karetnya berada dibagian luar lengan. Manset tidak boleh terlalu kencang atau longgar
7. Raba denyut arteri brakhialis lalu letakan stetoskop di daerah tersebut
8. Tutup skrup balon karet. Selanjutnya balon dipompa sampai denyut arteri tidak terdengar lagi dan jarum naik sampai keangka 160 atau lebih
9. Buka skrup balon perlahan-lahan sehingga jarum turun perlahan-lahan. Sambil memperhatikan turunya jarum, dengarkan b unyi denyutan pertama dan terakhir
10. Pasien dirapikan dan beritahukan hasilnya
11. Alat-alat dirapikan dan disimpan ditempatnya
12. Cuci tangan
13. Catat hasilnya

Lampiran 4

SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)

SENAM LANSIA DAN OBSERVASI TEKANAN DARAH

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program studi : S1 Keperawatan

Universitas : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Kegiatan : Senam lansia dan observasi tekanan darah

Sasaran : Lansia Penderita Hipertensi di wilayah posyandu lansia kelurahan Mulyorejo Surabaya

Tempat : Di wilayah Posyandu lansia Kelurahan Mulyorejo Surabaya

Hari, tanggal : -

Waktu : 2 x 60 menit (08.00 – 10.00 WIB)

I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah melakukan senam Lansia secara teratur, lansia penderita hipertensi akan mengalami penurunan tekanan darah

II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti kegiatan senam lansia secara teratur, diharapkan mampu:

a. Responden mengetahui tujuan senam lansia
b. Responden mengetahui fungsi senam lansia
c. Responden mampu melakukan sendiri secara teratur 3 kali seminggu
d. Penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah

III. KEGIATAN

Senam lansia dan observasi tekanan darah

IV. METODE

a. Demonstrasi senam secara bersama-sama

b. Observasi tekanan darah

V. MEDIA

a. Tape

b. Sound

c. Musik

d. Sphygmomanometer (tensi meter)

e. Stetoskop

VI. TEMPAT PELAKSANAAN

Di wilayah Posyandu lansia Kelurahan Mulyorejo Surabaya

VII. SASARAN

Lansia penderita hipertensi di wilayah posyandu lansia Kelurahan Mulyorejo Surabaya

VIII. PENGORGANISASIAN

Ketua : Halimatuz Zuhroh

Tim : 4 orang teman dari mahasiswa S1 keperawatan semester 8B

IX. KEGIATAN

NO.	WAKTU	KEGIATAN	KEGIATAN PENELITI	KEGIATAN RESPONDEN
1.	10 menit	Pembukaan	• Mengucapkan salam • Memperkenalkan diri • Menyampaikan tujuan • Menyampaikan pokok kegiatan yang akan dilakukan	• Mendengarkan • Memperhatikan
2.	5 menit	Persiapan senam	• Menyiapkan musik • Mengatur posisi dan barisan	• Memperhatikan

3.	10 menit	Melakukan senam, Tahap pemanasan	• Melakukan gerakan pemanasan senam lansia	• Mengikuti
4.	15 menit	Melakukan senam, Tahap inti	• Melakukan gerakan inti senam lansia	• Mengikuti
5.	10 menit	Melakukan senam, Tahap pendinginan	• Melakukan gerakan pendinginan senam lansia	• Mengikuti
6.	30 menit	Istirahat	Istirahat	Istirahat
7.	20 menit	Observasi TD	Mengobservasi TD responden satu per satu	Diobservasi tekanan darahnya
8.	15 menit	Evaluasi	• Memberi edukasi terhadap hal-hal yang dapat menaikkan dan menurunkan TD • Memberikan edukasi untuk senam lansia secara teratur 3x seminggu • Membuka pertanyaan terhadap hal-hal yang kurang dipahami responden • Menanyakan kembali terhadap hal-hal yang sudah di jelaskan	• Memperhatikan • Mendengarkan • Bertanya • Menjawab
9.	5 menit	Penutup	• Memberi motivasi • Salam penutup	• Mendengarkan

Lampiran 5

DATA DEMOGRAFI LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH POSYANDU LANSIA KELURAHAN MULYOREJO SURABAYA

Kode Responden ☐

A. Umur ☐ ….. Th

1. 45-59 tahun ☐
2. 60-74 tahun ☐
3. 75-90 tahun ☐
4. > 90 tahun ☐

B. Jenis kelamin

1. Laki-laki ☐
2. Perempuan ☐

C. Pekerjaan

1. PNS ☐
2. Pedagang ☐
3. Guru ☐
4. Wiraswasta ☐
5. Swasta ☐
6. Pensiunan ☐
7. Tidak bekerja ☐

D. Lama Menderita Hipertensi

1. < 1 tahun ☐
2. 1-3 tahun ☐
3. > 3 tahun ☐

E. Rutinitas test tekanan darah

1. Setiap Minggu ☐
2. 2 minggu sekali ☐
3. 1x perbulan ☐
4. 2-3 bulan sekali ☐
5. > 3 bulan sekali ☐
6. Tidak Pernah ☐

F. Olahraga/ aktivitas

1. Setiap hari ☐
2. 2-3x per minggu ☐
3. 1x seminggu ☐
4. 2 minggu sekali ☐
5. 1x sebulan ☐
6. Tidak pernah ☐

G. Pola Makan

1. Konsumsi makanan mengandung garam
   a. 1 sdm perhari ☐
   b. ½ sdm perhari ☐
   c. 1 ½ sdt perhari ☐
   d. 1 sdt perhari ☐

e. ½ sdt perhari ☐

f. Setiap Hari ☐

g. Tidak setiap hari ☐

2. Konsumsi makanan mengandung kolesterol/lemak, seperti: santan, daging, jeroan, kepiting, udang, goreng-gorengan, dll.

a. 3x perhari ☐

b. 2x prhari ☐

c. 1x perhari ☐

d. Tidak setiap hari ☐

3. Konsumsi sayur-sayuran

a. Setiap hari ☐

b. Jarang ☐

c. Tidak pernah ☐

4. Konsumsi buah-buahan

Jenis buah yang sering dikonsumsi :

a. Setiap hari ☐

b. Jarang ☐

c. Tidak pernah ☐

5. Konsumsi minuman mengandung alkohol/ *Soft drink*, seperti: Fanta, Sprit, Cocacola, dll

a. Setiap hari ☐

b. Jarang ☐

c. Tidak pernah ☐

6. Merokok

   a. Tidak ☐

   b. Iya ☐

H. Berat Badan ……Kg

I. Tinggi Badan ……Cm

Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

No.	Kode Responden	TD (Pra) Hari ke-1	TD (Post) Hari ke-1	TD (Pra) Hari ke-2	TD (Post) Hari ke-2	TD (Pra) Hari ke-3	TD (Post) Hari ke-3