

## LAMPIRAN 1

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Dengan ini saya yang bernama : Bayu Hadi Prakoso, Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, akan melakukan penelitian dengan judul : Pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan hipertensi pada lansia di panti UPTD Griya Werdha Surabaya.

Dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini mungkin akan sangat bermanfaat bagi alternatif kesehatan untuk Bapak/Ibu.

Partisipasi Bapak/Ibu bersifat bebas untuk ikut dan tidak ikut tanpa ada sangsi apapun dan bersifat rahasia. Sebagai bukti Bapak/Ibu bersedia, saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

Demikian surat permohonan menjadi responden saya buat, terima kasih dan saya hargai untuk partisipasi Bapak/ibu dalam penelitian ini.

NB : 081336456941

Surabaya, 7 Juli 2017

Bayu Hadi Prakoso  
20131660127

LAMPIRAN 2

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilaksanakan di UPTD Panti Griya Werdha Surabaya dengan judul “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang mengalami Hipertensi di panti UPTD Griya Werdha Surabaya”

Demikian pernyataan dari saya, sebagaimana telah diberikan informasi yang jelas dan jujur, serta saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Surabaya, .....

(.....)

LAMPIRAN 3

**DATA DEMOGRAFI LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI**

**UPTD GRIYA WERDA SURABAYA**

Kode Responden

A. Umur

1. 45-59 tahun

2. 60-74 tahun

3. 75-90 tahun

4. > 90 tahun

B. Jenis Kelamin

1. Laki-laki

2. Perempuan

C. Lama Menderita Hipertensi

1. < 1 tahun

2. 1-3 tahun

3. > 3 tahun

D. Berat Badan

1. 40-45

2. 46-50

3. 51-55

## LAMPIRAN 4

### **SATUAN OPERASIONAL PROSEDUR PEMERIKSAAN TEKAMAM DARAH DENGAN SPHYGMOMANOMETER DAN STETOSKOP**

Alat:

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

Persiapan pasien:

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

Prosedur tindakan:

1. Alat-alat didekatkan
2. Jelaskan pada pasien tujuan tindakan yang akan di lakukan
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 fossa cubiti dengan pipa karetanya berada dibagian luar lengan. Manset tidak boleh terlalu kencang atau longgar
7. Raba denyut arteri brakhialis lalu letakkan stetoskop di daerah tersebut
8. Tutup skrup balon karet, selanjutnya balon dipompa sampai denyut arteri tidak terdengar lagi dan jarum naik sampai ke angka 160 atau lebih

9. Buka skrup balon perlahan-lahan sehingga jarum perlahan-lahan.  
Sambil memperhatikan turunnya jarum, dengarkan bunyi denyutan pertama dan terakhir
10. Pasien dirapikan dan beri tahukan hasilnya
11. Alat-alat dirapikan dan disimpan ditempatnya
12. Catat hasil

## LAMPIRAN 5

### SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)

#### SENAM ERGONOMIS DAN OBSERVASI TEKANAN DARAH

Fakultas : Ilmu Keperawatan

Program studi : S1 Keperawatan

Universitas : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Kegiatan : Senam ergonomis dan observasi tekanan darah

Sasaran : Lansia penderita hipertensi di panti Griya Werdha Surabaya

Tempat : Di panti Griya Werdha Surabaya

Hari, tanggal : -

Waktu :

---

#### TUJUAN UMUM

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

#### TUJUAN KHUSUS

Setelah melakukan senam ergonomis secara teratur, diharapkan mampu :

- a. Responden mengetahui tujuan senam ergonomis
- b. Responden mengetahui fungsi senam ergonomis
- c. Responden mampu melakukan sendiri senam ergonomis secara teratur selama 3 kali seminggu
- d. Penderita Hipertensi mengalami penurunan tekanan darah

#### KEGIATAN

Senam ergonomis dan observasi tekanan darah

#### METODE

a. Demonstrasi senam ergonomis secara bersama - sama

b. Observasi tekanan darah

#### MEDIA

a. Tape

b. Sound

c. Musik

d. Sphygmomanometer ( tensi meter )

e. Stetoskop

#### TEMPAT PELAKSANAAN

Di wilayah panti Griya Werdha Surabaya.

#### SASARAN

Lansia penderita hipertensi di wilayah panti Griya Werdha Surabaya.

#### PENGORGANISASAIAN

Ketua : Bayu Hadi P

Tim : 4 orang teman dari Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8A

#### KEGIATAN

No	WAKTU	KEGIATAN	KEGIATAN PENELITI	KEGIATAN RESPONDEN
1	10 menit	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengucapkan Salam</li><li>• Memperkenalkan diri</li><li>• Menyampaikan tujuan</li><li>• Menyampaikan pokok kegiatan yang akan dilakukan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendengarkan</li><li>• Memperhatikan</li></ul>
2	5 menit	Persiapan Senam	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menyiapkan musik</li><li>• Mengatur posisi dan barisan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memperhatikan</li></ul>

3	10 menit	Melakukan senam,tahap pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan pemanasan senam ergonomis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti</li> </ul>
4	15 menit	Melakukan senam,tahap inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan inti senam ergonomis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti</li> </ul>
5	10 menit	Melakukan senam,tahap pendinginan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan pendinginan senam ergonomis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti</li> </ul>
6	30 menit	Istirahat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Istirahat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Istirahat</li> </ul>
7	20 menit	Observasi TD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengobservasi TD responden satu per satu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diobservasi tekanan darahnya</li> </ul>
8	15 menit	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberi edukasi terhadap hal – hal yang dapat menaikkan dan menurunkan TD</li> <li>• Memberikan edukasi untuk senam ergonomis secara teratur 3x seminggu</li> <li>• Membuka pertanyaan terhadap hal – hal yang kurang di pahami responden</li> <li>• Menanyakan kembali hal – hal yang sudah di jelaskan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mendengarkan</li> <li>• Bertanya</li> <li>• Menjawab</li> </ul>
9	5 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberi motivasi</li> <li>• Memberi salam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan</li> </ul>



LAMPIRAN 6

**KARAKTERISTIK MENURUT JENIS KELAMIN DAN USIA**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Usia</b>
1	X1	Perempuan	59
2	X2	Perempuan	64
3	X3	Laki-Laki	58
4	X4	Laki-Laki	70
5	X5	Perempuan	61

LAMPIRAN 7

**KARAKTERISTIK MENURUT LAMA MENDERITA HIPERTENSI  
DAN BERAT BADAN**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Lama Menderita Hipertensi (Tahun)</b>	<b>Berat Badan</b>
1	X1	3	45
2	X2	5	48
3	X3	4	58
4	X4	4	54
5	X5	3	52

LAMPIRAN 8

**TEKANAN DARAH SISTOLE SEBELUM SENAM**

**Hari Pertama:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Sistole</b>
1	X1	150
2	X2	155
3	X3	160
4	X4	160
5	X5	170

**Hari Kedua:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Sistole</b>
1	X1	150
2	X2	150
3	X3	165
4	X4	160
5	X5	165

**Hari Ketiga:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Sistole</b>
1	X1	150
2	X2	150
3	X3	160
4	X4	160
5	X5	165

**Hari Keempat:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Sistole</b>
1	X1	150
2	X2	150
3	X3	165
4	X4	165
5	X5	165

**Hari Kelima:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Sistole</b>
1	X1	150
2	X2	150
3	X3	160
4	X4	160
5	X5	165

**Hari Keenam:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Sistole</b>
1	X1	150
2	X2	145
3	X3	160
4	X4	160
5	X5	160

## TEKANAN DARAH DIASTOLE SEBELUM SENAM

**Hari Pertama:**

No	Responden	Tekanan Darah Diastole
1	X1	90
2	X2	90
3	X3	95
4	X4	90
5	X5	100

**Hari Kedua:**

No	Responden	Tekanan Darah Diastole
1	X1	90
2	X2	90
3	X3	95
4	X4	90
5	X5	100

**Hari Ketiga:**

No	Responden	Tekanan Darah Diastole
1	X1	90
2	X2	90
3	X3	90
4	X4	90
5	X5	90

**Hari Keempat:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Diastole</b>
1	X1	90
2	X2	90
3	X3	95
4	X4	90
5	X5	100

**Hari Kelima:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Diastole</b>
1	X1	90
2	X2	90
3	X3	90
4	X4	90
5	X5	90

**Hari Keenam:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Diastole</b>
1	X1	90
2	X2	90
3	X3	90
4	X4	90
5	X5	90

## TEKANAN DARAH SISTOLE SESUDAH SENAM

### Hari Pertama:

No	Responden	Tekanan Darah Sistole
1	X1	150
2	X2	150
3	X3	160
4	X4	160
5	X5	165

### Hari Kedua:

No	Responden	Tekanan Darah Sistole
1	X1	150
2	X2	150
3	X3	160
4	X4	155
5	X5	165

### Hari Ketiga:

No	Responden	Tekanan Darah Sistole
1	X1	150
2	X2	145
3	X3	155
4	X4	155
5	X5	165

### Hari Keempat:

No	Responden	Tekanan Darah Sistole
1	X1	150
2	X2	150
3	X3	160
4	X4	160
5	X5	165

**Hari Kelima:**

No	Responden	Tekanan Darah Sistole
1	X1	150
2	X2	145
3	X3	155
4	X4	155
5	X5	160

**Hari Keenam:**

No	Responden	Tekanan Darah Sistole
1	X1	150
2	X2	145
3	X3	155
4	X4	150
5	X5	160

LAMPIRAN 11

**TEKANAN DARAH DIASTOLE SESUDAH SENAM**



**Hari Pertama:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Diastole</b>
1	X1	90
2	X2	90
3	X3	90
4	X4	90
5	X5	100

**Hari Kedua:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Diastole</b>
1	X1	90
2	X2	90
3	X3	90
4	X4	90
5	X5	90

**Hari Ketiga:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Diastole</b>
1	X1	80
2	X2	90
3	X3	90
4	X4	90
5	X5	90

**Hari Keempat:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Diastole</b>
1	X1	90
2	X2	90
3	X3	90
4	X4	90
5	X5	90

**Hari Kelima:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Diastole</b>
1	X1	80
2	X2	90
3	X3	90
4	X4	90
5	X5	90

**Hari Keenam:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Tekanan Darah Diastole</b>
1	X1	80
2	X2	90
3	X3	90
4	X4	90
5	X5	90

## LAMPIRAN 12

### HASIL TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH SENAM

#### Minggu Pertama

##### Hari Pertama:

No responden	Sebelum melakukan senam		Sesudah melakukan senam		Selisih rentah setelah melakuakan senam	
	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol	Sistole	Diastole
X1.	150	90	150	90	0	0
X2	155	90	150	90	5	0
X3.	160	95	160	90	0	5
X4	160	90	160	90	0	0
X5	170	100	165	100	5	0
Rata-rata penurunan tekanan darah					2	1

##### Hari Kedua:

No responden	Sebelum melakukan senam		Sesudah melakukan senam		Selisih rentah setelah melakuakan senam	
	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol	Sistole	Diastole
X1.	150	90	150	90	0	0
X2	150	90	150	90	0	0
X3.	165	95	160	90	5	5
X4	160	90	155	90	5	0
X5	165	100	165	90	0	10
Rata-rata penurunan tekanan darah					2	3

##### Hari Ketiga:

No responden	Sebelum melakukan senam		Setelah melakukan senam		Selisih rentah setelah melakuakan senam	
	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol	Sistole	Diastole
X1.	150	90	150	80	0	10
X2	150	90	145	90	5	0
X3.	160	90	155	90	5	0
X4	160	90	155	90	5	0
X5	165	90	165	90	0	0
Rata-rata penurunan tekanan darah					3	2

### Minggu Kedua

#### Hari Keempat:

No Responden	Sebelum melakukan senam		Sesudah melakukan senam		Selisih rentah setelah melakuakan senam	
	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol	Sistole	Diastole
X1.	150	90	150	90	0	0
X2	150	90	150	90	0	0
X3.	165	95	160	90	5	5
X4	165	90	160	90	5	0
X5	165	100	165	90	0	10
Rata-rata penurunan tekanan darah					2	3

#### Hari Kelima:

No Responden	Sebelum melakukan senam		Sesudah melakukan senam		Selisih rentah setelah melakuakan senam	
	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol	Sistole	Diastole
X1.	150	90	150	80	0	10
X2	150	90	145	90	5	0
X3.	160	90	155	90	5	0
X4	160	90	155	90	5	0
X5	165	90	160	90	5	0
Rata-rata penurunan tekanan darah					4	2

#### Hari Keenam:

---

No Responden	Sebelum melakukan senam		Sesudah melakukan senam		Selisih rentah setelah melakuakan senam	
	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol	Sistole	Diastole
X1.	150	90	150	80	0	10
X2	145	90	145	90	0	0
X3.	160	90	155	90	5	0
X4	160	90	150	90	10	0
X5	160	90	160	90	0	0
Rata-rata penurunan tekanan darah					4	2

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bayu Hadi Prakoso

NIM : 20131660127

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

***Identifikasi Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Uptd Griya Werdha Surabaya***

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini, Program Studi S1 Keperawatan UMSurabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan atau dengan pembimbing saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surabaya

Pada Tanggal : 13 September 2017

Yang menyatakan,

( Bayu Hadi Prakoso )