

Lampiran 1

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Lansia

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Saya akan melakukan penelitian dengan judul **“Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya”**.

Lembar permohonan ini untuk mengajukan permohonan kepada para lansia agar berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian saya. Penelitian ini tidak membahayakan Bapak/Ibu lansia sebagai obyek penelitian. Dilakukan penelitian senam hipertensi dalam penelitian ini dan juga diminta menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan melalui kuesioner yang disediakan. Saya mohon ketersediaan Bapak/Ibu lansia meluangkan sedikit waktu untuk berperan serta dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Manfaat penelitian ini untuk Bapak/Ibu lansia sebagai sumber informasi pengetahuan pendidikan kesehatan, khususnya dalam senam hipertensi. Dengan diperolehnya informasi ini, maka dapat menerapkan senam hipertensi sebagai solusi hipertensi.

Semua informasi yang Bapak/Ibu lansia berikan terkait penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti serta hanya akan digunakan untuk pengembangan penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan. Bukti ketersediaan menjadi responden dalam penelitian ini mengharuskan Bapak/Ibu lansia untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah saya sediakan. Atas partisipasi Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Surabaya, Desember 2019

Peneliti

Pratnya Maria Ulfa
NIM. 20194663016

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang berjudul **“Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya”**. Tanda tangan dibawah ini menunjukkan bahwa saya sudah mendapat informasi tentang penelitian ini dan bersedia menjadi responden secara sadar dan sukarela tanpa adanya paksaan dari siapapun.

Surabaya, Desember 2019

Responden

(Tanda Tangan)

SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK) SENAM HIPERTENSI

A. PENGERTIAN

Senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi).

B. TUJUAN

1. Mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi)
2. Menurunkan tekanan darah

C. METODE

1. Persentasi
2. Demonstrasi Senam Hipertensi

D. STRATEGI PELAKSANAAN

a. Gerakan Pemanasan

- 1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.



- 2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung.



b. Gerakan Inti

- 1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.



- 2) Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.



- 3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.



- 4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.



- 5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.



- 6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus ke arah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan ke arah sebaliknya dan lakukan semampunya.



c. Pendinginan

- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.



- 2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan ke sisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.



FORMAT PENGUMPULAN DATA

**Studi Kasus Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
Yang Melakukan Senam Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Mulyorejo
Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya**

No. Responden :

Tanggal :

Petunjuk :

1. Saudara tidak perlu menuliskan nama
2. Berikan jawaban sejujurnya, karena kejujuran anda sangat penting dalam penelitian ini
3. Saudara dipersilahkan memilih salah satu jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda (√) pada kotak jawaban yang tersedia
4. Dalam penilain ini tidak ada benar atau salah
5. Usahakan agar tidak ada satu jawaban yang terlewatkan
6. Anda sepenuhnya bebas memberikan jawaban

A. DATA DEMOGRAFI

1. Jenis kelamin

Laki-laki

Perempuan

2. Umur tahun

3. Pendidikan terakhir

Tidak sekolah

SMA

SD

Perguruan tinggi

SMP

4. Pekerjaan sebelum menghuni panti

Tidak bekerja

Nelayan

Pensiunan

Wiraswasta

Petani

Lain-lain

Lampiran 5

**LEMBAR OBSERVASI TTD
DI RW 04 KEL. MULYOREJO KEC. MULYOREJO**

| N O | NAMA (inisial) | JK | | UMUR | TGL... | | TGL... | | KET. |
|--------|-------------------|----|---|------|---------|---------|---------|---------|------|
| | | L | P | | Sebelum | Sesudah | Sebelum | Sesudah | |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |

Ket :

1. Normal dengan sistolik <120 dan diastolik <80 mmHg
2. Elevated dengan sistolik 120-129 dan diastolik <80 mmHg
3. Hipertensi stage 1 dengan sistolik 130-139 atau diastolik 80-90 mmHg
4. Hipertensi stage 2 dengan sistolik \geq 140 atau diastolik \geq 90 mmHg

Lampiran 6

**LEMBAR OBSERVASI
PELAKSANAAN SENAM HIPERTENSI
DI RW 04 KEL. MULYOREJO KEC. MULYOREJO**

| N O | PELAKSANAAN SENAM HIPERTENSI | TGL | | TGL | | KET. |
|-----------|---|--------|-------------|--------|-------------|------|
| | | Y A | T D K | Y A | T D K | |
| 1. | Gerakan Pemanasan | | | | | |
| | <p>1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.</p> <p>2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung.</p> | | | | | |
| 2. | Gerakan Inti | | | | | |
| | <p>1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.</p> <p>2) Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.</p> <p>3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.</p> <p>4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.</p> <p>5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.</p> <p>6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus kearah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan</p> | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|
| | lakukan semampunya. | | | | | |
| 3. | Gerakan Pendinginan | | | | | |
| | <p>1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.</p> <p>2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.</p> | | | | | |

**LEMBAR OBSERVASI TTD
DI RW 04 KEL. MULYOREJO KEC. MULYOREJO**

| No | Nama (Inisial) | Jk | | Umur | Pnddkn | Tgl 8/12/2019 | | Tgl 15/12/2019 | | Ket. |
|----|-------------------|----|---|------|--------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------|
| | | L | P | | | Sebelum (MmHg) | Sesudah (MmHg) | Sebelum (MmHg) | Sesudah (MmHg) | |
| 1 | Ny. S | | P | 62 | SD | 131/91 | 128/68 | 128/74 | 120/68 | Elevated |
| 2 | Ny. M | | P | 65 | SD | 132/71 | 120/71 | 131/79 | 129/70 | Elevated |
| 3 | Ny. S | | P | 63 | SMP | 129/68 | 123/69 | 120/72 | 119/70 | Norm |
| 4 | Tn. Y | L | | 54 | SMA | 131/79 | 126/70 | 129/80 | 121/62 | Elevated |
| 5 | Ny. S | | P | 59 | SD | 121/80 | 120/70 | 129/78 | 125/80 | Elevated |
| 6 | Ny. S | | P | 57 | SMP | 138/90 | 134/80 | 139/80 | 135/81 | Ht 1 |
| 7 | Ny. M | | P | 62 | SD | 128/78 | 124/74 | 126/80 | 122/80 | Elevated |
| 8 | Tn. R | | L | 68 | SD | 129/89 | 125/60 | 124/80 | 120/71 | Norm |
| 9 | Tn. R | | L | 66 | SD | 130/68 | 121/68 | 129/80 | 120/80 | Norm |
| 10 | Ny. Y | | P | 60 | SMP | 140/94 | 139/81 | 136/81 | 135/80 | Ht 1 |
| 11 | Ny. F | | P | 55 | SMP | 139/80 | 130/80 | 132/82 | 130/78 | Elevated |

Ket :

1. Normal dengan sistolik <120 dan diastolik <80 mmHg
2. Elevated dengan sistolik 120-129 dan diastolik <80 mmHg
3. Hipertensi stage 1 dengan sistolik 130-139 atau diastolik 80-90 mmHg
4. Hipertensi stage 2 dengan sistolik \geq 140 atau diastolik \geq 90 mmHg.

**FOTO-FOTO KEGIATAN
SENAM HIPERTENSI**

Gambar 1.1 lansia melakukan senam hipertensi dengan gerakan pemanasan



Gambar 1.2 lansia melakukan senam hipertensi dengan gerakan inti



Gambar 1.3 lansia melakukan senam hipertensi dengan gerakan pendinginan

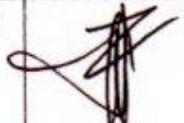
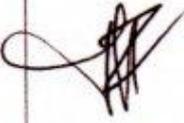
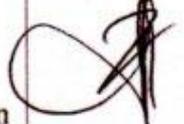
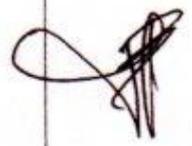
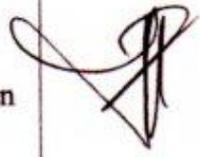


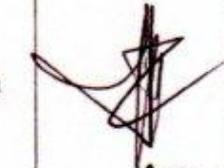
LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Pratnya Maria Ulfa

Nama Dosen Pembimbing 1 : Reliani, S.Kep., Ns., M.Kes

Judul : Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya

| No | Tanggal | Hal yang Dikonsultasi | Catatan / Revisi | TTD |
|----|------------|-----------------------|--|---|
| 1. | 02/06/2020 | Pengajuan judul | Acc judul, lanjut bab 1 sampai bab 3 |  |
| 2. | 05/06/2020 | Konsul bab 1, 2, 3 | Acc bab 2, revisi bab 1 dan 3 |  |
| 3. | 10/06/2020 | Konsul bab 1 dan 3 | Acc bab 1, revisi bab 3 - Baca buku paduan KTI tentang sistematika penulisan |  |
| 4. | 15/06/2020 | Konsul bab 3 | Revisi bab 3 - Kriteria interpretasi |  |
| 5. | 07/07/2020 | Konsul bab 3 | Revisi bab 3 - Perhatikan sistematika penulisan |  |
| 6. | 11/07/2020 | Konsul bab 3 | Revisi bab 3 - Penambahan lembar observasi tekanan darah dan senam hipertensi |  |
| 7. | 13/07/2020 | Konsul bab 3 | Acc bab 3, lanjut bab 4 dan 5 |  |

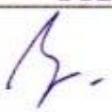
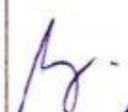
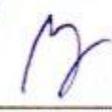
| | | | | |
|-----|------------|--------------------|--|---|
| 8. | 15/07/2020 | Konsul bab 4 dan 5 | Revisi bab 4 dan 5 - Pembahasan disesuaikan dengan yang diinginkan dalam obyektif |  |
| 9. | 24/07/2020 | Konsul bab 4 dan 5 | Acc ujian |  |
| 10. | 04/08/2020 | Revisi bab 1-5 | Acc KTI |  |

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Pratnya Maria Ulfa

Nama Dosen Pembimbing 2 : Siswanto Agung, S.Kep., Ns., M.MB

Judul : Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya

| No | Tanggal | Hal yang Dikonsultasi | Catatan / Revisi | TTD |
|----|------------|-----------------------|--|---|
| 1. | 15/06/2020 | Konsul bab 1, 2, 3 | Revisi bab 1, 2, 3 - Perhatikan sistematika penulisan |  |
| 2. | 23/06/2020 | Konsul bab 1, 2, 3 | Acc bab 1, 2, 3 lanjut bab 4 dan 5 |  |
| 3. | 15/07/2020 | Konsul bab 1-5 | Revisi bab 1 dan 2 |  |
| 4. | 25/06/2020 | Konsul bab 1-5 | Revisi bab 1 dan 2 - Perhatikan sistematika penulisan |  |
| 5. | 27/07/2020 | Konsul bab 1-5 | Acc ujian |  |
| 6. | 05/08/2020 | Revisi bab 1-5 | Acc KTI |  |

LEMBAR KONSULTASI REVISI KTI

Nama Mahasiswa : Prutnya Maria Ulfa
Nama Dosen Penguji : Fatia Lailatul B, S.kep., M.Kep
Judul : Gambaran Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Mulyorejo Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya

| No | Tanggal | Hal yang Dikonsultasi | Catatan / Revisi | TTD |
|----|------------|-----------------------|--|---|
| 1. | 04/08/2020 | Konsul bab 1-5 | <ul style="list-style-type: none">- Penggunaan judul yg tepat- Daftar-daftar spasi 1- Penambahan daftar tabel dan gambar- Semua point diganti angka, tidak huruf- Ucapan terimakasih spasi 2 |  |
| 2. | 05/08/2020 | Revisi bab 1-5 | Acc KTI | |

