

## **LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AZKIYATUL FITRI

NIM : 20161660092

Adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya”.

Sehubungan dengan penelitian yang akan dilakukan, maka dengan ini saya mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara menjadi responden. Semua informasi dan identitas responden akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian. Saya mohon Bapak/Ibu/Saudara menjawab pertanyaan yang bersangkutan dengan penelitian. Apabila dalam penelitian ini Bapak/Ibu/Saudara merasa tidak nyaman dengan kegiatan yang akan dilakukan, maka Bapak/Ibu/Saudara dapat mengundurkan diri.

Hormat Saya

(AZKIYATUL FITRI)

## **INFORMED CONCENT FORM**

Setelah mendapatkan penjelasan yang telah saya pahami dan mengerti dengan baik, maka saya :

Nama :

Alamat:

Status :

Bawa saya mengatakan setuju dengan sukarela ikut serta sebagai subyek dalam penelitian yang berjudul :

**Pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya.**

Demikian persetujuan ini saya buat dengan penuh kesadaran.

Surabaya,.....2017

Yang membuat persetujuan

Yang memberi penjelasan

(.....)

(AZKIYATUL FITRI)

## **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR ( SOP )**

### **PENGUKURAN TEKANAN DARAH**

#### **A. Persiapan alat dan bahan**

1. Tensimeter
2. Manschet
3. Stetoskop
4. Buku catatan/lembar observasi

#### **B. Cara pelaksanaan**

1. Cuci tangan
2. Jelaskan/beritahu prosedur yang akan dilakukan
3. Atur posisi berbaring atau duduk pada pasien
4. Pasang manchet pada lengan atas 2-3 cm di atas fosa cubiti dengan pipa karet berada dibagian luar lengan. Manchet tidak boleh terlalu kencang atau longgar.
5. Kembungkan /pompa manchet dengan kecepatan rata rata 20mmHg diatas titik nadi menghilang.
6. Lepaskan tekanan manchet dengan kecepatan kira-kira 2-3 mmHg per detik
7. Baca hasil dengan denyutan pertama atau korotkoff 1 menunjukkan tekanan sistolik secara auskultasi dan denyutan atau korotkoff IV/ V menunjukkan tekanan diastolik secara auskultasi
8. Catat hasil dilembar observasi
9. Rapikan alat dan bahan
10. Cuci tangan

**SATUAN ACARA KEGIATAN ( SAK)**

**SENAM TAI CHI DI POSYANDU LANSIA RW. 05 SIDOMULYO**

**KELURAHAN SIDOTOPO WETAN KECAMATAN KENJERAN**

**SURABAYA**

Kegiatan : Senam Tai Chi

Tempat : Posyandu Lansia RW. 05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan  
Kecamatan Kenjeran Surabaya

Hari/ tanggal :

Waktu : 15-30 menit

Sasaran : Lansia penderita hipertensi (kelompok perlakuan)

**A. Tujuan**

1. Tujuan instruksional umum

Setelah melakukan senam *Tai Chi* secara teratur diharapkan terjadi penurunan tekanan darah pada Lansia penderita hipertensi.

2. Tujuan instruksional khusus

a) Responden mampu melakukan senam *Tai Chi* dengan bantuan perawat panti

b) Responden penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah

**B. Metode**

Demonstrasi senam bersama-sama

### **C. Media**

1. CD senam
2. Tape + sound

### **D. Kegiatan**

No	Waktu	Kegiatan Peneliti	Kegiatan Responden
1.	5 menit	Perkenalan 1.Mengucapkan salam 2.Memperkenalkan diri 3.Menjelaskan tujuan yang akan dilakukan	Mendengarkan
2.	5 menit	Persiapan senam 1.Menyiapkan musik 2.Mengatur posisi dan barisan	Mengikuti
3.	10 menit	Melakukan senam pemanasan	Mengikuti
4.	15 menit	Melakukan senam <i>Tai Chi</i>	Mengikuti
5.	5 menit	Penutup 1. Salam penutup	Mendengarkan

### **E. Tahap pelaksanaan senam Tai Chi**

1. Mulailah dengan posisi berdiri yang rileks, kaki harus terpentang selebar bahu, dengan jari-jari kaki menghadap ke depan, kepala dan leher harus lurus dengan kepala terangkat sedikit, lengan harus menggantung bebas di bagian samping dengan dada yang rileks.
2. Angkat kedua tangan dan juga kedu lengan sampai setinggi bahu.
3. Tekukkan lutut dan turunkan tubuh, bawa tangan hingga mencapai ketinggian yang sama dengan pinggang.
4. Kembalilah ke posisi berdiri seraya mengangkat tangan ke atas sehingga lengan terpentang di depan tubuh anda sebelum melemaskan tubuh kembali ke posisi berdiri di bagian awal.

5. Rentangkan lengan kanan anda keluar dengan telapak tangan menghadap ke atas, dan gerakkan ke atas.
6. Tumpukan semua bobot anda pada kaki kanan, gerakkan kaki kiri di samping kaki kanan anda, turunkan telapak tangan kiri anda dan tekukkan siku kanan anda sampai kedua telapak tangan anda berhadapan.
7. Melangkah dengan kaki kiri anda, letakkan tumit terlebih dahulu ke lantai. Pada waktu sama, mulailah merentangkan lengan atas kiri anda ke luar dan turunkan tangan kanan anda. Pindahkan bobot anda ke depan seraya menyelesaikan gerakan-gerakan tangan ini.
8. Gerakkan kedua telapak tangan anda dalam gerakan melingkar searah jarum jam. Tumpukan seluruh bobot anda pada kaki kanan anda lagi, turunkan kedua telapak tangan kanan anda dan kemudian naikkan lagi dalam gerakan separuh lingkaran yang besar.
9. Mulailah merentangkan lengan-lengan anda ke depan seraya melakukan gerakan melingkar, tempatkan telapak tangan kiri anda dan rentangkan kedua telapak tangan ke depan, sementara melakukan hal ini, tumpuan bobot anda pada kaki kiri.
10. Hadapkan kedua telapak tangan ke bawah dan gerakkan agar memisah. Seraya melakukan hal itu, tumpukan bobot anda pada kaki kanan, tarik kembali tangan anda ke perut.
11. Seraya memindahkan bobot anda kembali ke kaki kiri, dorong kedua telapak tangan ke atas dan ke depan.

**Kelompok Perlakuan****No. Responden**

**LEMBAR OBSERVASI PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA RW. 05 SIDOMULYO  
KELURAHAN SIDOTOPO WETAN KECAMATAN KENJERAN  
SURABAYA TAHUN 2017**

**A. Petunjuk pengisian**

Lembar observasi ini diisi oleh peneliti dengan memberi tanda silang (x) pada option pilihan jawaban sesuai hasil observasi

**B. Data umum**

1. Jenis kelamin :  Laki-laki  Perempuan
2. Usia :  60-74 tahun  
 75-90 tahun  
 >90 tahun
3. Pendidikan :  tidak sekolah  SMA  
 SD  Perguruan Tinggi  
 SMP
4. Pekerjaan :  Tidak bekerja/pensiunan  
 Sopir  
 Pedagang  
 Penjahit  
 Tukang becak
5. Konsusmsi obat :  iya  tidak
6. Berat badan : ....kg  underweight  normal  overweight  
 obese

**C. Hasil pemeriksaan sebelum (pre) dilakukan senam *Tai Chi***

1. Tekanan darah

a) Tekanan darah sistolik : ..... mmHg

b) Tekanan darah diastolik : ..... mmHg

2. Kategori hipertensi

- Normal (TS : < 120 mmHg dan TD : < 80 mmHg)
- Prehipertensi (TS : 120-139 mmHg dan TD : 80-89 mmHg)
- Hipertensi tingkat 1 (TS : 140-159 mmHg dan TD : 90-99 mmHg)
- Hipertensi tingkat 2 (TS : >160 mmHg dan TD : > 100 mmHg)

**D. Hasil pemeriksaan setelah (post) dilakukan senam *Tai Chi***

1. Tekanan darah

c) Tekanan darah sistolik : ..... mmHg

d) Tekanan darah diastolik : ..... mmHg

2. Kategori hipertensi

- Normal (TS : < 120 mmHg dan TD : < 80 mmHg)
- Prehipertensi (TS : 120-139 mmHg dan TD : 80-89 mmHg)
- Hipertensi tingkat 1 (TS : 140-159 mmHg dan TD : 90-99 mmHg)
- Hipertensi tingkat 2 (TS : >160 mmHg dan TD : > 100 mmHg)

**Kelompok Kontrol****No. Responden**

**LEMBAR OBSERVASI PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA RW. 05 SIDOMULYO  
KELURAHAN SIDOTOPO WETAN KECAMATAN KENJERAN  
SURABAYA TAHUN 2017**

**A. Petunjuk pengisian**

Lembar observasi ini diisi oleh peneliti dengan memberi tanda silang (x) pada option pilihan jawaban sesuai hasil observasi

**B. Data umum**

1. Jenis kelamin :  Laki-laki  Perempuan
2. Usia :  60-74 tahun  
 75-90 Tahun  
 >90 tahun
3. Pendidikan :  tidak sekolah  SMA  
 SD  Perguruan Tinggi  
 SMP
4. Pekerjaan :  Tidak bekerja/pensiunan  
 Sopir  
 Pedagang  
 Penjahit  
 Tukang becak
5. Konsusmsi obat :  iya  tidak
6. Berat badan : ....kg  underweight  normal  overweight  
 obese

**C. Hasil pemeriksaan sebelum (pretest)**

1. Tekanan darah

e) Tekanan darah sistolik : ..... mmHg

f) Tekanan darah diastolik : ..... mmHg

2. Kategori hipertensi

- Normal (TS : < 120 mmHg dan TD : < 80 mmHg)
- Prehipertensi (TS : 120-139 mmHg dan TD : 80-89 mmHg)
- Hipertensi tingkat 1 (TS : 140-159 mmHg dan TD : 90-99 mmHg)
- Hipertensi tingkat 2 (TS : >160 mmHg dan TD : > 100 mmHg)

**D. Hasil pemeriksaan setelah (posttest)**

1. Tekanan darah

g) Tekanan darah sistolik : ..... mmHg

h) Tekanan darah diastolik : ..... mmHg

2. Kategori hipertensi

- Normal (TS : < 120 mmHg dan TD : < 80 mmHg)
- Prehipertensi (TS : 120-139 mmHg dan TD : 80-89 mmHg)
- Hipertensi tingkat 1 (TS : 140-159 mmHg dan TD : 90-99 mmHg)
- Hipertensi tingkat 2 (TS : >160 mmHg dan TD : > 100 mmHg)

Tabel 1 : Tabulasi Data Umum Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di RW.05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya Tahun 2017

Kelompok perlakuan						
No. Responden	Jenis kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Konsumsi obat	Berat badan
1	2	1	5	1	1	2
2	2	1	2	1	1	3
3	2	2	2	1	1	1
4	2	1	4	1	1	2
5	1	1	1	5	1	4
6	2	2	4	1	1	1
7	1	2	4	1	1	2
8	2	2	1	1	1	2
9	2	1	1	1	1	2
10	1	2	1	1	1	2
11	2	1	4	1	1	3
12	2	2	1	1	1	2
13	2	1	1	1	1	1
14	2	2	1	1	1	3
15	1	1	4	3	1	2
16	2	2	1	1	1	2
17	2	1	1	1	1	3
18	2	1	5	1	1	4
19	2	2	2	1	1	1
20	1	2	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	2
22	1	1	3	3	1	3
23	2	2	2	1	1	2

Kelompok kontrol						
No. Responden	Jenis kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Konsumsi obat	Berat badan
1	1	1	2	5	1	4
2	2	2	1	1	1	2
3	2	1	2	1	1	3
4	2	2	3	1	1	2
5	2	1	4	4	1	3
6	2	1	2	1	1	2
7	1	1	1	2	1	2

8	2	1	3	1	1	2
9	2	1	2	1	1	2
10	2	2	1	1	1	2
11	2	2	1	1	1	3
12	2	2	1	1	1	2
13	2	2	1	1	1	2
14	1	1	1	3	1	2
15	2	1	2	3	1	2
16	2	1	3	1	1	2
17	2	1	2	1	1	3
18	2	1	2	1	1	3
19	1	2	2	1	1	3
20	1	1	1	3	1	4
21	1	2	3	1	1	3
22	2	2	1	1	1	3
23	2	2	1	1	1	3

Keterangan :

Jenis kelamin

Konsumsi obat

- 1. Laki-laki
- 2. Perempuan

- 1. Konsumsi obat
- 2. Tidak konsumsi obat

Usia

Berat badan berdasarkan IMT

- 1. 60-74 tahun
- 2. 75-90 tahun
- 3. >90 tahun

- 1. Underweight (kurus) =  $<18,5 \text{ kg/m}^2$
- 2. Normal (ideal) =  $18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$
- 3. Overweight (Gemuk) =  $25 - 29,9 \text{ kg/m}^2$
- 4. Obese (obesitas) =  $>30,0 \text{ kg/m}^2$

Pendidikan

- 1. Tidak sekolah
- 2. SD
- 3. SMP
- 4. SMA
- 5. Perguruan tinggi

Pekerjaan

- 1. Tidak bekerja/pensiunan
- 2. Sopir
- 3. Pedagang
- 4. Penjahit
- 5. Tukang becak

Tabel 2 : Tabulasi Data Khusus Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di RW.05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya Tahun 2017

No.Responden	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	TD sebelum	TD sesudah	TD sebelum	TD sesudah
1	3	2	3	3
2	3	2	3	2
3	3	2	3	3
4	3	2	3	2
5	3	2	3	3
6	4	3	3	3
7	3	3	4	3
8	4	3	3	3
9	3	2	3	3
10	4	3	3	3
11	4	3	3	3
12	4	3	4	3
13	3	2	3	3
14	4	3	4	3
15	4	3	3	3
16	4	3	4	3
17	4	3	3	3
18	3	2	3	2
19	3	3	3	3
20	4	3	4	3
21	4	3	3	4
22	4	3	3	4
23	3	2	3	3

Keterangan :

Kategori hipertensi

1. Normal (TS : < 120 mmHg dan TD : < 80 mmHg)
2. Prehipertensi (TS : 120-139 mmHg dan TD : 80-89 mmHg)
3. Hipertensi tingkat 1 (TS : 140-159 mmHg dan TD : 90-99 mmHg)
4. Hipertensi tingkat 2 (TS :  $\geq 160$  mmHg dan TD :  $\geq 100$  mmHg)

Tabel 3 : Hasil observasi data umum pada kelompok perlakuan dan kontrol Lansia penderita Hipertensi di Posyandu Lansia RW.05 Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya 2017

Kelompok perlakuan									
No. Responden	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Konsumsi Obat	Berat Badan	Tinggi Badan	IMT	
1	Perempuan	70	Perguruan Tinggi	Pensiunan	Konsumsi	46	155	19	
2	Perempuan	65	SD	Pensiunan	Konsumsi	64	160	25	
3	Perempuan	85	SD	Tidak bekerja	Konsumsi	41	150	18	
4	Perempuan	69	SMA	Pensiunan	Konsumsi	52	160	19	
5	Laki-Laki	60	Tidak sekolah	Tukang becak	Konsumsi	92	175	30	
6	Perempuan	78	SMA	Pensiunan	Konsumsi	41	150	18	
7	Laki-Laki	75	SMA	Pensiunan	Konsumsi	61	170	21	
8	Perempuan	77	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	45	150	20	
9	Perempuan	64	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	54	165	20	
10	Laki-Laki	75	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	65	180	20	
11	Perempuan	61	SMA	Tidak bekerja	Konsumsi	71	165	26	
12	Perempuan	80	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	50	155	21	
13	Perempuan	70	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	42	152	18	
14	Perempuan	77	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	62	155	26	
15	Laki-Laki	63	SMA	Pedagang	Konsumsi	60	165	22	
16	Perempuan	76	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	63	165	23	
17	Perempuan	64	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	72	160	28	
18	Perempuan	60	perguruan tinggi	Tidak bekerja	Konsumsi	82	165	30	
19	Perempuan	74	SD	Tidak bekerja	Konsumsi	42	153	18	
20	Laki-Laki	75	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	43	155	18	
21	Laki-Laki	62	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	60	165	22	
22	Laki-Laki	60	SMP	Pedagang	Konsumsi	75	170	26	
23	Perempuan	76	SD	Tidak bekerja	Konsumsi	58	155	24	

Kelompok kontrol								
No. Responden	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Konsumsi Obat	Berat Badan	Tinggi Badan	IMT
1	Laki-laki	62	SD	Tukang becak	Konsumsi	87	170	30
2	Perempuan	75	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	50	150	22
3	Perempuan	64	SD	Pensiuan	Konsumsi	72	160	28
4	Perempuan	76	SMP	Pensiunian	Konsumsi	45	150	20
5	Perempuan	65	SMA	Penjahit	Konsumsi	74	160	29
6	Perempuan	63	SD	Tidak bekerja	Konsumsi	51	160	21
7	Laki-Laki	60	Tidak sekolah	Sopir	Konsumsi	58	170	20
8	Perempuan	66	SMP	Pensiunian	Konsumsi	47	160	18,5
9	Perempuan	62	SD	Tidak bekerja	Konsumsi	53	155	22
10	Perempuan	76	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	48	155	20
11	Perempuan	78	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	72	160	28
12	Perempuan	75	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	54	160	21
13	Perempuan	79	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	52	165	19
14	Laki-laki	63	Tidak sekolah	Pedagang	Konsumsi	57	163	21
15	Perempuan	62	SD	Pedagang	Konsumsi	53	162	20
16	Perempuan	65	SMP	Pensiunian	Konsumsi	52	160	20
17	Perempuan	64	SD	Tidak bekerja	Konsumsi	62	155	26
18	Perempuan	66	SD	Tidak bekerja	Konsumsi	68	160	27
19	Laki-laki	77	SD	Tidak bekerja	Konsumsi	72	170	25
20	Laki-Laki	65	Tidak sekolah	Pedagang	Konsumsi	87	170	30
21	Laki-Laki	76	SMP	Pensiunian	Konsumsi	69	160	27
22	Perempuan	78	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	70	155	29
23	Perempuan	80	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Konsumsi	76	165	28

Tabel 4 : Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam Tai Chi pada kelompok perlakuan dan kontrol Lansia penderita Hipertensi di Posyandu Lansia RW.05 Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya 2017

No.	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Sebelum (pretest)	Sesudah (posttest)	Sebelum (pretest)	Sesudah (posttest)
1	140/90	130/80	140/100	140/90
2	140/90	130/80	140/90	130/80
3	140/90	120/90	140/100	140/90
4	150/110	130/90	150/100	130/80
5	140/90	130/90	140/90	140/90
6	190/110	150/100	150/90	140/90
7	140/100	140/90	190/120	150/100
8	190/110	150/90	140/90	150/100
9	140/90	120/80	140/100	130/90
10	200/140	150/100	150/90	140/90
11	170/120	160/100	150/100	140/100
12	160/100	150/90	180/110	150/100
13	150/100	130/90	140/100	140/90
14	160/110	150/90	160/100	140/90
15	160/100	140/90	150/90	140/90
16	170/100	150/90	160/100	140/90
17	160/100	140/90	150/100	140/90
18	140/90	130/80	140/90	130/80
19	140/100	140/90	150/90	140/90
20	160/100	150/90	170/100	150/90
21	170/110	140/90	140/90	160/100
22	150/100	140/90	150/90	170/100
23	140/80	120/80	150/100	140/90

## Wilcoxon Signed Ranks Test

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD sesudah perlakuan - TD sebelum perlakuan	Negative Ranks	20 <sup>a</sup>	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	23		

- a. TD sesudah perlakuan < TD sebelum perlakuan
- b. TD sesudah perlakuan > TD sebelum perlakuan
- c. TD sesudah perlakuan = TD sebelum perlakuan

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	TD sesudah perlakuan - TD sebelum perlakuan
Z	-4.472 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

## Wilcoxon Signed Ranks Test

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD sesudah kelompok kontrol - TD sebelum kelompok kontrol	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	4.00	24.00
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	4.00	4.00
	Ties	16 <sup>c</sup>		
	Total	23		

- a. TD sesudah kelompok kontrol < TD sebelum kelompok kontrol
- b. TD sesudah kelompok kontrol > TD sebelum kelompok kontrol
- c. TD sesudah kelompok kontrol = TD sebelum kelompok kontrol

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	TD sesudah kelompok kontrol - TD sebelum kelompok kontrol
Z	-1.890 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.059

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

## Mann-Whitney Test

**Ranks**

	kode perlakuan vs kontrol	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD sebelum kelompok	perlakuan	23	26.50	609.50
perlakuan vs kontrol	kontrol	23	20.50	471.50
	Total	46		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	TD sebelum kelompok perlakuan vs kontrol
Mann-Whitney U	195.500
Wilcoxon W	471.500
Z	-1.837
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066

a. Grouping Variable: kode perlakuan vs  
kontrol

**Mann-Whitney Test**

**Ranks**

	Kode kelompok perlakuan vs kontrol	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD sesudah kelompok	perlakuan	23	19.59	450.50
perlakuan vs kontrol	kontrol	23	27.41	630.50
	Total	46		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	TD sesudah kelompok perlakuan vs kontrol
Mann-Whitney U	174.500
Wilcoxon W	450.500
Z	-2.404
Asymp. Sig. (2-tailed)	.016

a. Grouping Variable: Kode kelompok  
perlakuan vs kontrol

## DOKUMENTASI

Pengukuran Tekanan darah (pretest)



Penimbangan berat badan



Pelaksanaan senam Tai Chi



Pengukuran tekanan darah (posttest)



## **BERITA ACARA PERBAIKAN UJIAN PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Azkiyatul Fitri  
Judul Proposal / Skripsi : Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya

No	Nama Penguji	Hal yang perlu di revisi	TTD
1.	Dr. Pipit Festy W, S.KM., M.Kes	<p>JUDUL</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Tempat penelitian di ganti posyandu Lansia</li></ol> <p>BAB 1</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Paragraf 1 : masalah HT di perjelas</li><li>Paragraf 2 : prevalensi hipertensi di Surabaya dan tempat penelitian</li><li>Paragraf 3 : faktor yang mempengaruhi hipertensi</li><li>Paragraf 4 : metode nonfarmakologis yang digunakan dalam penurunan HT, penjelasan senam Tai Chi dalam menurunkan HT</li></ol> <p>BAB 2</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Sistematika penulisan</li><li>Konsep Hipertensi (Definisi dan klasifikasi)</li></ol> <p>BAB 3</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Penentuan populasi dan sampel</li><li>Analisa data dan uji statistik yang digunakan</li><li>Definisi operasional HT</li><li>Indikator HT</li><li>Kategori HT</li></ol> <p>LAMPIRAN</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Lembar observasi</li></ol>	
2.	Sitti Aisyah. S.Kep., Ns., M.Kes	<p>BAB 1</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Paragraf 2 : waktu dilakukan pengambilan data awal penelitian</li></ol> <p>BAB 2</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Konsep hipertensi (kepanjangan JNC VII)</li><li>Konsep senam tai chi (dosis)</li></ol>	

		<p>latihan senam Tai Chi dan mekanisme senam Tai Chi dalam menurunkan tekanan darah)</p> <p><b>BAB 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Populasi, sampel, dan sampling</li> <li>2. Kriteria inklusi dan ekslusi</li> <li>3. Definisi operasional (indikator senam Tai Chi)</li> <li>4. Coding kategori HT</li> </ol> <p><b>LAMPIRAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar observasi</li> </ol>	
3.	Dede Nasrullah. S.Kep., Ns., M.Kep	<p><b>BAB 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paragraf 1 : masalah HT di perjelas</li> <li>2. Paragraf 2 : prevalensi hipertensi di Surabaya dan tempat penelitian</li> <li>3. Paragraf 3 : faktor yang mempengaruhi hipertensi</li> <li>4. Paragraf 4 : metode nonfarmakologis yang digunakan dalam penurunan HT, penjelasan senam Tai Chi dalam menurunkan HT</li> </ol> <p><b>BAB 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsep hipertensi (klasifikasi hipertensi)</li> </ol> <p><b>BAB 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kerangka kerja</li> <li>2. Sistematika penulisan</li> </ol> <p><b>LAMPIRAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar observasi</li> </ol>	

## BERITA ACARA PERBAIKAN UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Azkiyatul Fitri  
 Judul Proposal / Skripsi : Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya

No	Nama Penguji	Hal yang perlu di revisi	TTD
1.	Dr. Pipit Festy W, S.KM., M.Kes	<p>ABSTRAK</p> <p>2. Sistematika penulisan (spasi 1cm)</p> <p>3. Paragraf 2 : tambahkan kriteria inklusi</p> <p>4. Paragraf 4 : penjelasan secara spesifik bukan generalisasi</p> <p>BAB 3</p> <p>5. Proses pengumpulan data dijelaskan sesuai dengan yang dilakukan dan dibantu oleh enomorator</p> <p>6. Etika penelitian : jelaskan secara rinci mengenai hal apa saja yang harus dirahasiakan dalam penelitian dan hal apa saja yang boleh dipublikasikan, jelaskan manfaat penelitian bagi responden.</p> <p>BAB 4</p> <p>3. Kategori berat badan disesuaikan dengan ukuran standart</p> <p>BAB 5</p> <p>6. Pembahasan disesuaikan dengan hasil penelitian</p> <p>BAB 6</p> <p>1. Saran bagi profesi keperawatan dan bagi responden</p> <p>LAMPIRAN</p> <p>2. Data real yang ada di lapangan</p> <p>3. Keterangan untuk dokumentasi</p>	
2.	Sitti Aisyah. S.Kep., Ns., M.Kes	<p>ABSTRAK</p> <p>2. Paragraf 2 : tambahkan kriteria inklusi</p> <p>BAB 3</p> <p>3. Definisi operasional (skala data</p>	

		<p>interval diganti ordinal)</p> <p>7. Proses pengumpulan data dijelaskan sesuai dengan yang dilakukan dan dibantu oleh enomorator</p> <p>8. Etika penelitian : jelaskan secara rinci mengenai hal apa saja yang harus dirahasiakan dalam penelitian dan hal apa saja yang boleh dipublikasikan, jelaskan manfaat penelitian bagi responden.</p> <p><b>BAB 4</b></p> <p>1. Kategori berat badan disesuaikan dengan ukuran standart</p> <p><b>BAB 6</b></p> <p>2. Saran bagi responden</p>	
3.	Dede Nasrullah. S.Kep., Ns., M.Kep	<p>LEMBAR PERSETUJUAN</p> <p>LEMBAR PENGESAHAN</p> <p>UCAPAN TERIMAKASIH</p> <p><b>BAB 3</b></p> <p>1. Tahun di kerangka kerja diganti 2017</p> <p>2. Penarikan di kerangka kerja dihapus</p> <p>3. Proses pengumpulan data dijelaskan sesuai dengan yang dilakukan dan dibantu oleh enomorator</p> <p>4. Etika penelitian : jelaskan secara rinci mengenai hal apa saja yang harus dirahasiakan dalam penelitian dan hal apa saja yang boleh dipublikasikan, jelaskan manfaat penelitian bagi responden.</p> <p><b>BAB 4</b></p> <p>1. Kategori berat badan disesuaikan dengan ukuran standart</p> <p><b>LAMPIRAN</b></p> <p>2. Daftar pustaka</p>	

## **BERITA ACARA PERBAIKAN UJIAN PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Azkiyatul Fitri  
Judul Proposal / Skripsi : Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya

No	Nama Penguji	Hal yang perlu di revisi	TTD
1.	Dr. Pipit Festy W, S.KM., M.Kes	JUDUL 5. Tempat penelitian di ganti posyandu Lansia BAB 1 9. Paragraf 1 : masalah HT di perjelas 10. Paragraf 2 : prevalensi hipertensi di Surabaya dan tempat penelitian 11. Paragraf 3 : faktor yang mempengaruhi hipertensi 12. Paragraf 4 : metode nonfarmakologis yang digunakan dalam penurunan HT, penjelasan senam Tai Chi dalam menurunkan HT BAB 2 4. Sistematika penulisan 5. Konsep Hipertensi (Definisi dan klasifikasi) BAB 3 7. Penentuan populasi dan sampel 8. Analisa data dan uji statistik yang digunakan 9. Definisi operasional HT 10. Indikator HT 11. Kategori HT LAMPIRAN 4. Lembar observasi	
2.	Sitti Aisyah. S.Kep., Ns., M.Kes	BAB 1 3. Paragraf 2 : waktu dilakukan pengambilan data awal penelitian BAB 2 4. Konsep hipertensi	

		<p>(kepanjangan JNC VII)</p> <p>5. Konsep senam tai chi (dosis latihan senam Tai Chi dan mekanisme senam Tai Chi dalam menurunkan tekanan darah)</p> <p><b>BAB 3</b></p> <p>5. Populasi, sampel, dan sampling</p> <p>6. Kriteria inklusi dan ekslusi</p> <p>7. Definisi operasional (indikator senam Tai Chi)</p> <p>8. Coding kategori HT</p> <p><b>LAMPIRAN</b></p> <p>3. Lembar observasi</p>	
3.	Dede Nasrullah. S.Kep., Ns., M.Kep	<p><b>BAB 1</b></p> <p>5. Paragraf 1 : masalah HT di perjelas</p> <p>6. Paragraf 2 : prevalensi hipertensi di Surabaya dan tempat penelitian</p> <p>7. Paragraf 3 : faktor yang mempengaruhi hipertensi</p> <p>8. Paragraf 4 : metode nonfarmakologis yang digunakan dalam penurunan HT, penjelasan senam Tai Chi dalam menurunkan HT</p> <p><b>BAB 2</b></p> <p>2. Konsep hipertensi (klasifikasi hipertensi)</p> <p><b>BAB 3</b></p> <p>3. Kerangka kerja</p> <p>4. Sistematika penulisan</p> <p><b>LAMPIRAN</b></p> <p>3. Lembar observasi</p>	

## BERITA ACARA PERBAIKAN UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Azkiyatul Fitri  
 Judul Proposal / Skripsi : Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 05 Sidomulyo Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya

No	Nama Penguji	Hal yang perlu di revisi	TTD
1.	Dr. Pipit Festy W, S.KM., M.Kes	<p>ABSTRAK</p> <p>6. Sistematika penulisan (spasi 1cm)</p> <p>7. Paragraf 2 : tambahkan kriteria inklusi</p> <p>8. Paragraf 4 : penjelasan secara spesifik bukan generalisasi</p> <p>BAB 3</p> <p>13. Proses pengumpulan data dijelaskan sesuai dengan yang dilakukan dan dibantu oleh enomorator</p> <p>14. Etika penelitian : jelaskan secara rinci mengenai hal apa saja yang harus dirahasiakan dalam penelitian dan hal apa saja yang boleh dipublikasikan, jelaskan manfaat penelitian bagi responden.</p> <p>BAB 4</p> <p>6. Kategori berat badan disesuaikan dengan ukuran standart</p> <p>BAB 5</p> <p>12. Pembahasan disesuaikan dengan hasil penelitian</p> <p>BAB 6</p> <p>2. Saran bagi profesi keperawatan dan bagi responden</p> <p>LAMPIRAN</p> <p>5. Data real yang ada di lapangan</p> <p>6. Keterangan untuk dokumentasi</p>	
2.	Sitti Aisyah. S.Kep., Ns., M.Kes	<p>ABSTRAK</p> <p>4. Paragraf 2 : tambahkan kriteria inklusi</p> <p>BAB 3</p>	

		<p>6. Definisi operasional (skala data interval diganti ordinal)</p> <p>15. Proses pengumpulan data dijelaskan sesuai dengan yang dilakukan dan dibantu oleh enomorator</p> <p>16. Etika penelitian : jelaskan secara rinci mengenai hal apa saja yang harus dirahasiakan dalam penelitian dan hal apa saja yang boleh dipublikasikan, jelaskan manfaat penelitian bagi responden.</p> <p>BAB 4</p> <p>2. Kategori berat badan disesuaikan dengan ukuran standart</p> <p>BAB 6</p> <p>4. Saran bagi responden</p>	
3.	Dede Nasrullah. S.Kep., Ns., M.Kep	<p>LEMBAR PERSETUJUAN</p> <p>LEMBAR PENGESAHAN</p> <p>UCAPAN TERIMAKASIH</p> <p>BAB 3</p> <p>5. Proses pengumpulan data dijelaskan sesuai dengan yang dilakukan dan dibantu oleh enomorator</p> <p>6. Etika penelitian : jelaskan secara rinci mengenai hal apa saja yang harus dirahasiakan dalam penelitian dan hal apa saja yang boleh dipublikasikan, jelaskan manfaat penelitian bagi responden.</p> <p>BAB 4</p> <p>2. Kategori berat badan disesuaikan dengan ukuran standart</p> <p>LAMPIRAN</p> <p>4. Daftar pustaka</p>	

## **LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL/SKRIPSI**

Nama Mahasiswa

: Azkiyatul Fitri

Nama Pembimbing

: 1. Sitti Aisyah. S.Kep., Ns., M.Kes

Judul Proposal/Skripsi

: Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan  
Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi  
di Posyandu Lansia RW. 05 Sidomulyo  
Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran  
Surabaya

No	Hari/tanggal	Catatan pembimbing/hal yang direvisi	Hasil revisian	Tanda tangan
1.	02-08-2017	Perbaikan BAB 1	Acc judul	
2.	12-09-2017	Perbaikan BAB 2	Acc BAB 1	
3.	19-09-2017	Perbaikan BAB 2 dan BAB 3		
4.	20-09-2017	Perbaikan BAB 2 dan BAB 3		
5.	04-10-2017		Acc BAB 2 dan BAB 3	
6.	02-01-2018	Perbaikan BAB 4 Hasil penelitian		
7.	10-01-2018	Perbaikan BAB 5 Pembahasan		
8.	11-01-2018	Perbaikan BAB 6 Kesimpulan dan saran		

## **LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL/SKRIPSI**

Nama Mahasiswa

: Azkiyatul Fitri

Nama Pembimbing

: 2. Dede Nasrullah. S.Kep., Ns., M.Kep

Judul Proposal/Skripsi

: Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Penurunan  
Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi  
di Posyandu Lansia RW. 05 Sidomulyo  
Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran  
Surabaya

No	Hari/tanggal	Catatan pembimbing/hal yang direvisi	Hasil revisian	Tanda tangan
1.	14-08-2017	Mencari jurnal tentang senam Tai Chi		
2.	16-08-2017	Perbaikan BAB 1	Acc judul	
3.	26-09-2017	Perbaikan BAB 2 dan BAB 3	Acc BAB 1	
4.	4-10-2017	Perbaikan lembar observasi dan SAK	Acc BAB 2 dan BAB 3	
5.	5-10-2017		Acc lembar observasi dan SAK	
6.	8-01-2018	Perbaikan Tujuan, etika, prosedur, hasil dan pembahasan penelitian		
7.	10-01-2018	Perbaikan BAB 5 pembahasan		
8.	15-01-2018	Perbaikan abstrak		