

*Lampiran 1*

## **LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan ini saya yang bernama: Endjellia Permatasari, NIM: 20141660079 adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya akan melakukan penelitian dengan judul:

### **PERBEDAAN PEMBERIAN AKTIVITAS SENAM LANSIA DENGAN IRINGAN MUSIK LENGGAM JAWA DAN JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN SIDOTOPO WETAN 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 perbedaan pemberian aktivitas senam lansia dengan iringan musik lenggam jawa dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
2. Identitas pasien akan dirahasiakan oleh peneliti
3. Peneliti tidak akan memungut biaya sedikitpun dari responden
4. Jika kemudian responden berkeberatan untuk meneruskan penelitian ini, maka responden di izinkan untuk tidak mengikuti penelitian

Wassalamualaikum Wr. Wb

Surabaya,.....2018

Hormat Saya

Endjellia Permatasari

*Lampiran 2*

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

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

**PERBEDAAN PEMBERIAN AKTIVITAS SENAM LANSIA DENGAN IRINGAN MUSIK LENGGAM JAWA DAN JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN SIDOTOPO WETAN SURABAYA**

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

Surabaya, .....2018

Responden

( )

*Lampiran 3*

**SATUAN OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**

**PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DENGAN TENSI METER ELEKTRIK**

Alat:

1. Tensimeter elektrik
2. Sarung tangan bersih
3. 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. Letakkan 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 longsor

7. Tekan tombol ON untuk memulai pemeriksaan tekanan darah
8. beritahukan pada pasien hasil tekanan darah
9. Alat-alat dirapikan dan disimpan ditempatnya
10. Cuci tangan
11. Catat hasilnya

*Lampiran 4*

**SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)**

**SENAM LANSIA DENGAN IRINGAN MUSIK LENGGAM JAWA DAN  
OBSERVASI TEKANAN DARAH**

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program studi : S1 Keperawatan

Universitas : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Kegiatan : Senam lansia dengan iringan musik lenggam jawa dan observasi tekanan darah

Sasaran : Lansia Penderita Hipertensi di wilayah Posyandu Lansia Mulya Sejahtera Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya

Tempat : Di Wilayah Posyandu Lansia Mulya Sejahtera Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya

Hari, tanggal : -

Waktu : 2 x 60 menit (05.00-07.00 WIB)

---

**I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Setelah melakukan senam lansia dengan iringan musik lenggam jawa secara teratur, lansia hipertensi akan mengalami penurunan tekanan darah

**II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah mengikuti senam lansia dengan iringan musik lenggam jawa secara teratur, diharapkan mampu:

- a. Responden mengetahui tujuan senam lansia dengan iringan musik lenggam jawa

- b. Responden mengetahui fungsi senam lansia dengan iringan musik lenggam jawa
- c. Responden mampu melakukan sendiri secara teratur 3 kali seminggu
- d. Penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah

### III. KEGIATAN

Senam lansia dengan iringan musik lenggam jawa dan Observasi tekanan darah

### IV. METODE

- a. Demonstrasi senam lansia dengan iringan musik lenggam jawa secara bersama-sama
- b. Observasi tekanan darah

### V. MEDIA

- a. Tape
- b. Sound
- c. Musik
- d. Tensi meter Elektrik

### VI. TEMPAT PELAKSANAAN

Di wilayah Posyandu Lansia Mulya Sejahtera Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya

### VII. SASARAN

Lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Mulya Sejahtera Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya

### VIII. PENGORGANISASIAN

Ketua : Endjellia Permatasari

Tim : 5 orang teman dari mahasiwa S1 keperawatan semester 8

1. Jihan Robbaniyah dari 8B
2. Dianny Ellen Fransiska dari 8A
3. Yoga Firmansyah Ariyono dari 8A
4. Suci Isma Ullia dari 8A
5. Infak Muslikin dari 8A

## IX. 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 lansia</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengikuti</li> </ul>   |
| 3.  | 10 menit | Melakukan senam tahap inti         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• melakukan gerakan inti senam lansia</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengikuti</li> </ul>   |
| 4.  | 10 menit | Melakukan senam, tahap pendinginan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• melakukan gerakan pendinginan senam lansia</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengikuti</li> </ul>   |
| 5.  | 30 menit | istirahat                          | Istirahat  | Istirahat   |
| 7.  | 25 menit | Observasi TD                       | Mengobservasi TD responden satu per satu   | Diobservasi tekann darahnya   |
| 8.  | 15 menit | Evaluasi                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• memberikan edukasi terhadap hal-hal yang dapat menaikkan dan</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperhatikan</li> <li>• mendengarkan</li> <li>• bertanya</li> </ul> |

|    |         |         |   |  |
|----|---------|---------|---|--|
|    |         |         | <p>menurunkan tekanan darah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memberikan edukasi untuk senam lansia dengan iringan musik lenggam jawa secara teratur 3x seminggu</li> <li>• membuka pertanyaan terhadap hal-hal yang kurang dipahami responden</li> <li>• menanyakan kembali terhadap hal-hal yang sudah dijelaskan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• menjawab</li> </ul>     |
| 9. | 5 menit | penutup | <ul style="list-style-type: none"> <li>• memberi motivasi salam penutup</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendengarkan</li> </ul> |



*Lampiran 5*

**DATA DEMOGRAFI LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU**

**LANSIA KELURAHAN SIDOTOPO WETAN SURABAYA**

Kode Responden :

A. Umur

1. 60-74 tahun

2. 75-90 tahun

3. >. 90 tahun

B. Jenis kelamin

1. Laki-laki

2. Perempuan

C. Pekerjaan

1. PNS

2. Pedagang

3. Guru

4. Wiraswasta

5. Swasta

6. Pensiun

7. Tidak bekerja

D. Lama Menderita Hipertensi

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

E. Minum Obat Hipertensi

1. Iya
2. Tidak

F. Olahraga/Aktivitas

1. Setiap hari
2. 1x seminggu
3. 2x seminggu
4. 1x sebulan
5. Tidak pernah

G. Berat Badan .....Kg

H. Tinggi Badan .....Cm







**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jln. Sutorejo No. 59, Surabaya - 60113, Telp. (031) 3811967 Fax. (031) 3811967

Nomor : 239.2 /II.3.AU/F/FIK/2018  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

**Kepala Bakesbangpol Linmas Kota Surabaya.**

Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2017/2018, atas nama mahasiswa :

Nama : **ENDJELLIA PERMATASARI.**  
NIM : 20141660079.  
Judul Skripsi : Perbedaan Pemberian Aktivitas Senam Lansia Dengan Iringan Musik Langgam Jawa dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.

Bermaksud untuk melakukan Penelitian selama 1 bulan di **Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin penelitian yang dimaksud.

Demikian Permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surabaya, 24 Juli 2018

Dekan

  
  
**Dr. Mundi**, S.Kep.Ns., M.Kep.  
NIP : 197305232005041002



**PEMERINTAH KOTA SURABAYA**  
**BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. Jaks Agung Suprpto No. 2 Surabaya - 60272, Tlp. 5312144 Psw. 112

Surabaya, 01 Agustus 2018

Nomor : 070/169/1525 /436.8.5/2018  
Lampiran : -  
Hal : Penelitian

Kepada

- Yth. 1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya
- 2. Camat Kenjeran Kota Surabaya

di - SURABAYA

REKOMENDASI PENELITIAN

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, Sebagaimana Telah Diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;  
2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Memperhatikan : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Tanggal 17 Juli 2018 Nomor : 226.1/II.3.AU/F/FIK/2018 hal : Permohonan Ijin Penelitian

Plt. Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :

- a. Nama : Endjellia Permata Sari
- b. Alamat : Tambak Wedi Rajawali RT 07, RW 01, Surabaya
- c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
- d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- e. Kewarganegaraan : Indonesia

Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :

- a. Judul / Thema : Perbedaan Pemberian Aktivitas Senam Lansia Dengan Iringan Musik Lenggam Jawa Dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.
- b. Tujuan : Penelitian
- c. Bidang Penelitian : Kesehatan
- d. Penanggung Jawab : Dede Nasrullah S.Kep. Ns., M.Kep
- e. Anggota Peserta : -
- f. Waktu : 1 (Satu) Bulan, TMT Surat Dikeluarkan.
- g. Lokasi : Dinas Kesehatan; Kecamatan Kenjeran Kota Surabaya.

Dengan persyaratan : 1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan/peraturan yang berlaku di Lokasi/Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan;  
2. Saudara yang bersangkutan agar setelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya;  
3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI.  
4. Rekomendasi ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuaannya disampaikan terimakasih

*Muhammad*  
**SEKRETARIS**  
**SURABAYA**  
Pembina  
19630916 199203 1 009

**PEMERINTAH KOTA SURABAYA**  
a.n. Plt. KEPALA BADAN,  
Plt. Sekretaris  
**Yusuf Masruh, M.M.**  
Pembina  
NIP 19671224 199412 1 001

- Tembusan :  
Yth. 1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya  
2. Saudara yang bersangkutan.



## PEMERINTAH KOTA SURABAYA DINAS KESEHATAN

Jalan Jemursari No. 197 Surabaya 60243  
Telp. (031) 8439473, 8439372, 8473729 Fax. (031) 8483393

**SURAT IJIN**  
**SURVEY / PENELITIAN**  
Nomor : 072 / 2268 / 436.7.2 / 2018

Dari : Sekretaris Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan  
Perlindungan Masyarakat  
Nomor : 070/5825/436.8.5/2018  
Tanggal : 1 Agustus 2018  
Hal : Penelitian  
Dengan ini menyatakan tidak keberatan dilakukan survey / penelitian oleh :  
Nama : Endjellia Permata Sari  
NIM : 20141660079  
Pekerjaan : Mahasiswa Prodi S1 Fak. Ilmu Kesehatan UNMUH Surabaya  
Alamat : Tambak Wedi Rajawali Surabaya  
Tujuan Penelitian : Menyusun Skripsi  
Tema Penelitian : Perbedaan Pemberian Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan  
Musik Lenggam Jawa dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan  
Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu  
Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya  
Lamanya Penelitian : Bulan Agustus s/d Bulan September Tahun 2018  
Daerah / tempat : Puskesmas Sidotopo Wetan  
Penelitian

Dengan syarat – syarat / ketentuan sebagai berikut :

1. Yang bersangkutan harus mentaati ketentuan-ketentuan/ peraturan yang berlaku dimana dilakukannya kegiatan survey/penelitian.
2. Dilarang menggunakan kuesioner diluar design yang telah ditentukan.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan survey/penelitian harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
4. Surat ijin ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat-syarat serta ketentuan seperti diatas.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kepada Saudara Kepala Puskesmas untuk memberikan bantuan, pengarahan dan bimbingan sepenuhnya.  
Demikian atas perhatian Saudara disampaikan terima kasih.

Surabaya, 1 Agustus 2018

a.n. Kepala Dinas  
Sekretaris,







PEMERINTAH KOTA SURABAYA  
DINAS KESEHATAN  
**PUSKESMAS SIDOTOPO WETAN**  
Jl. Randu No. 38 – Telp. 3767737  
SURABAYA

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 072 / 01 / 436.6.3 / 2018

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Basilius Agung Suryono  
N I P : 19760614 20050 1 008  
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I / III D  
Jabatan : Kepala Puskesmas

Dengan ini menerangkan bahwa:

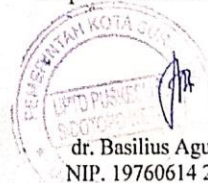
Nama : Endejellia Permatasari  
NIM : 20141660079  
Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan  
Alamat : Jl. Raya Sutorejo No.59, Surabaya

Telah melaksanakan penelitian dengan judul “Pemeriksaan Tekanan Darah Di Posyandu LANSIA Mulya Sejahtera dan Posyandu Lansia Dewa Ruci Kelurahan Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya” sejak tanggal 13 Agustus sampai 27 Agustus 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Surabaya, 05 September 2018

Kepala Puskesmas Sidotopo Wetan



dr. Basilius Agung Suryono  
NIP. 19760614 200501 1 008



*Lampiran 11*

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya yang bertantangan di bawah ini:

Nama : Endjellia Permatasari  
NIM : 20141660079  
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 Royalty Non- Eklusif (Non Exklusif Royalty Free Right) atas karya saya yang berjudul “Perbedaan Pemberian Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan Musik Langgam Jawa dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan bebas Dengan Hak Bebas Royalty Non Eklusif ini, Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan hasil akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau dengan pembimbing saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surabaya  
Pada Tanggal : 25 Juli 2019

Yang Menyatakan :

A yellow revenue stamp (Meterai Tempel) with the text "METERAI TEMPEL" at the top, "6000 ENAM RIBU RUPIAH" at the bottom, and a handwritten signature in black ink over the stamp. The stamp also contains the number "F03CCAFF900361107" and a small logo of the Indonesian government.

(Endjellia Permatasari)












Lampiran 12







**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Endjellia Permatasari

Nama Pembimbing 1 : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep











Judul : Perbedaan Pemberian Senam Lansia Dengan Iringan Musik Laggam Jawa dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya


| No  | Hari, Tanggal    | Hasil Konsultasi   | Tanda Tangan  |
|-----|------------------|--|---|
| 1.  | 14 Desember 2017 | Konsultasi masalah yang akan di ambil untuk penelitian         |    |
| 2.  | 19 Desember 2017 | Konsultasi masalah, skala masalah, faktor yang mempengaruhi    |    |
| 3.  | 21 Desember 2017 | Konsultasi dampak masalah, kronologi dan konsep solusi masalah |  |
| 4.  | 16 Maret 2017    | Konsul judul dan Bab 1   |  |
| 5.  | 23 Maret 2018    | Konsul judul dan Bab 1   |  |
| 6.  | 27 Maret 2018    | Konsul Revisi Bab 1  |  |
| 7.  | 29 Maret 2018    | Konsul Bab 1,2,3   |  |
| 8.  | 03 April 2018    | Konsul revisi 1,2,3  |  |
| 9.  | 05 April 2018    | Konsul revisi 1,2,3  |  |
| 10. | 10 April 2018    | Konsul revisi Bab 1 dan 3                                      |  |
| 11. | 24 April 2018    | Konsul revisi Bab 1 dan 3                                      |  |

|     |                   |   |   |
|-----|-------------------|---|---|
| 12. | 03 Mei 2018       | Konsul Revisi Bab 3, SAK dan lembar observasi |  |
| 13. | 15 Mei 2018       | Acc Untuk sidang proposal                     |  |
| 14. | 16 Agustus 2018   | Konsul Bab 4, 5, 6                            |  |
| 15. | 22 Agustus 2018   | Revisi Bab 4, 5, 6                            |  |
| 16. | 31 Agustus 2018   | Konsul Abstrak dan Bab 4, 5, 6                |  |
| 17. | 05 September 2018 | Acc Skripsi                                   |  |

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Endjellia Permatasari  
Nama Pembimbing 2 : Gita Marini, S.Kep.Ns., M.Kes  
Judul Skripsi : Perbedaan Pemberian Aktivitas Senam Lansia dengan Iringan Musik Langgam Jawa dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Sidotopo Wetan Surabaya.

| No  | Hari/Tanggal     | Hasil Konsultasi   | Tanda Tangan  |
|-----|------------------|--|---|
| 1.  | 18 Desember 2017 | Konsultasi masalah yang akan diambil untuk penelitian          |    |
| 2.  | 20 Desember 2017 | Konsultasi masalah, skala masalah, faktor yang mempengaruhi    |    |
| 3.  | 22 Desember 2017 | Konsultasi dampak masalah, kronologi dan konsep solusi masalah |   |
| 4.  | 19 Maret 2018    | Konsul judul dan Bab 1   |  |
| 5.  | 23 Maret 2018    | Konsul judul dan Bab 1   |  |
| 6.  | 28 Maret 2018    | Konsul Bab 1,2,3   |  |
| 7.  | 30 Maret 2018    | Konsul revisi Bab 1,2,3  |  |
| 8.  | 17 April 2018    | Konsul revisi Bab 1,2,3  |  |
| 9.  | 15 Mei 2018      | Acc. Sidang proposal   |  |
| 10. | 17 Agustus 2018  | Konsul Bab 4, 5, 6   |  |

|     |                  |                                |   |
|-----|------------------|--------------------------------|---|
| 11. | 23 Agustus 2018  | Revisi Bab 4, 5, 6             |  |
| 12. | 31 Agustus 2018  | Konsul Abstrak dan Bab 4, 5, 6 |   |
| 13. | 4 September 2018 | Acc Skripsi                    |   |

Lampiran 13

**DATA DEMOGRAFI LANSIA MENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA MULYA SEJAHTERA  
KELURAHAN SIDOTOPO WETAN SURABAYA**

| No  | Kode Responden | A | B | C | D | E | F | BB | TB  |
|-----|----------------|---|---|---|---|---|---|----|-----|
| 1.  | N              | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 1 | 58 | 147 |
| 2.  | R              | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 1 | 60 | 150 |
| 3.  | S              | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 3 | 56 | 148 |
| 4.  | S              | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 3 | 42 | 152 |
| 5.  | S              | 2 | 2 | 7 | 3 | 1 | 1 | 48 | 153 |
| 6.  | SY             | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 2 | 59 | 153 |
| 7.  | AT             | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 43 | 149 |
| 8.  | S              | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 1 | 42 | 155 |
| 9.  | S              | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 5 | 45 | 152 |
| 10. | N              | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 2 | 60 | 148 |
| 11. | SF             | 1 | 2 | 7 | 2 | 1 | 1 | 54 | 145 |
| 12. | W              | 1 | 2 | 7 | 2 | 1 | 5 | 55 | 147 |
| 13. | S              | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 3 | 62 | 151 |
| 14. | M              | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 5 | 60 | 153 |
| 15. | S              | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 58 | 148 |

|            |    |   |   |   |   |   |   |    |     |
|------------|----|---|---|---|---|---|---|----|-----|
| <b>16.</b> | K  | 1 | 1 | 7 | 2 | 1 | 2 | 58 | 150 |
| <b>17.</b> | SW | 1 | 2 | 7 | 2 | 1 | 3 | 54 | 144 |
| <b>18.</b> | M  | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 | 55 | 138 |
| <b>19.</b> | B  | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 64 | 157 |
| <b>20.</b> | FR | 1 | 1 | 6 | 3 | 1 | 1 | 68 | 170 |
| <b>21.</b> | S  | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 55 | 144 |
| <b>22.</b> | M  | 1 | 1 | 7 | 3 | 1 | 5 | 42 | 160 |

**KETERANGAN:**

**A. Umur**

| <b>Kode</b> | <b>Usia</b> | <b>Jumlah</b> |          |
|-------------|-------------|---------------|----------|
|             |             | <b>Frek</b>   | <b>%</b> |
| <b>1.</b>   | 60-74 tahun | 20            | 90,9     |
| <b>2.</b>   | 75-90 tahun | 2             | 9,1      |
| <b>3.</b>   | > 90 tahun  | 0             | 0        |
|             |             | 22            | 100%     |

**B. Jenis Kelamin**

| <b>Kode</b> | <b>Jenis Kelamin</b> | <b>Jumlah</b> |          |
|-------------|----------------------|---------------|----------|
|             |                      | <b>Frek</b>   | <b>%</b> |
| <b>1.</b>   | Laki-laki            | 5             | 22,7     |
| <b>2.</b>   | Perempuan            | 17            | 77,3     |
|             |                      | 22            | 100%     |

### C.Pekerjaan

| Kode | Pekerjaan     | Jumlah |      |
|------|---------------|--------|------|
|      |               | Frek   | %    |
| 1.   | PNS           | 0      | 0    |
| 2.   | Pedagang      | 6      | 27,3 |
| 3.   | Guru          | 0      | 0    |
| 4.   | Wiraswasta    | 0      | 0    |
| 5.   | Swasta        | 0      | 0    |
| 6.   | Pensiunan     | 1      | 4,5  |
| 7.   | Tidak Bekerja | 15     | 68,2 |
|      |               | 22     | 100% |

### D. Lama Menderita Hipertensi

| Kode | Menderita HT | Jumlah |      |
|------|--------------|--------|------|
|      |              | Frek   | %    |
| 1.   | < 1 tahun    | 5      | 22,7 |
| 2.   | 1-3 tahun    | 0      | 0    |
| 3.   | > 3 tahun    | 17     | 77,3 |
|      |              | 22     | 100% |

### E.Minum Obat Hipertensi

| Kode | Minum Obat HT | Jumlah |       |
|------|---------------|--------|-------|
|      |               | Frek   | %     |
| 1.   | Iya           | 22     | 100,0 |
| 2.   | Tidak         | 0      | 0     |
|      |               | 22     | 100%  |

### F. Olah Raga/Aktivitas

| Kode | Olah Raga/Aktivitas | Jumlah |      |
|------|---------------------|--------|------|
|      |                     | Frek   | %    |
| 1.   | Setiap Hari         | 7      | 31,8 |
| 2.   | 1x seminggu         | 6      | 27,3 |
| 3.   | 2 minggu sekali     | 4      | 18,2 |
| 4.   | 1x sebulan          | 0      | 0    |
| 5.   | Tidak pernah        | 5      | 22,7 |
|      |                     | 22     | 100% |



### G. Tingkat Kegemukan/Obesitas

| No  | NAMA | BB | TB  | TB <sup>2</sup> | IMT      | KRITERIA       |
|-----|------|----|-----|-----------------|----------|----------------|
| 1.  | N    | 58 | 147 | 21609           | 26,84066 | OBESITAS       |
| 2.  | R    | 60 | 150 | 22500           | 26,66667 | OBESITAS       |
| 3.  | S    | 56 | 148 | 21904           | 25,56611 | OBESITAS       |
| 4.  | S    | 42 | 152 | 23104           | 18,17867 | TIDAK OBESITAS |
| 5.  | S    | 48 | 153 | 23409           | 20,50493 | TIDAK OBESITAS |
| 6.  | SY   | 59 | 153 | 23409           | 25,20398 | OBESITAS       |
| 7.  | AT   | 43 | 149 | 22201           | 19,3685  | TIDAK OBESITAS |
| 8.  | S    | 42 | 155 | 24025           | 17,48179 | TIDAK OBESITAS |
| 9.  | S    | 45 | 152 | 23104           | 19,47715 | TIDAK OBESITAS |
| 10. | N    | 60 | 148 | 21904           | 27,39226 | OBESITAS       |
| 11. | SF   | 54 | 145 | 210025          | 25,68371 | OBESITAS       |
| 12. | W    | 55 | 147 | 21609           | 25,45236 | OBESITAS       |
| 13. | S    | 62 | 151 | 22801           | 27,19178 | OBESITAS       |
| 14. | M    | 60 | 153 | 23409           | 25,63116 | OBESITAS       |
| 15. | S    | 58 | 148 | 21904           | 26,47918 | OBESITAS       |
| 16. | K    | 58 | 150 | 22500           | 25,77778 | OBESITAS       |
| 17. | SW   | 54 | 144 | 20736           | 26,04166 | OBESITAS       |
| 18. | M    | 55 | 138 | 19044           | 28,88048 | OBESITAS       |

|     |    |    |     |       |          |                |
|-----|----|----|-----|-------|----------|----------------|
| 19. | B  | 64 | 157 | 24649 | 25,96454 | OBESITAS       |
| 20. | FR | 68 | 170 | 28900 | 23,52941 | TIDAK OBESITAS |
| 21. | S  | 55 | 144 | 20736 | 26,52391 | OBESITAS       |
| 22. | M  | 42 | 160 | 25600 | 16,40625 | TIDAK OBESITAS |

**KETERANGAN:**

Obesitas =  $IMT > 25,0$

Tidak Obeistas =  $< 25,0$

| Kode | Kriteria       | Jumlah |      |
|------|----------------|--------|------|
|      |                | Frek   | %    |
| 1.   | Obesitas       | 14     | 63,6 |
| 2.   | Tidak Obesitas | 8      | 36,4 |
|      |                | 22     | 100% |

**DATA DEMOGRAFI LANSIA MENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DEWA RUCI  
KELURAHAN SIDOTOPO WETAN SURABAYA**

| <b>No</b> | <b>Kode Responden</b> | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> | <b>D</b> | <b>E</b> | <b>F</b> | <b>BB</b> | <b>TB</b> |
|-----------|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 1.        | EM                    | 1        | 2        | 7        | 3        | 1        | 2        | 47        | 148       |
| 2.        | U                     | 1        | 2        | 6        | 3        | 1        | 1        | 50        | 150       |
| 3.        | S                     | 1        | 2        | 6        | 2        | 1        | 3        | 51        | 150       |
| 4.        | S                     | 1        | 2        | 2        | 2        | 1        | 4        | 45        | 153       |
| 5.        | R                     | 1        | 2        | 7        | 2        | 1        | 1        | 67        | 152       |
| 6.        | S                     | 1        | 1        | 7        | 3        | 1        | 2        | 65        | 155       |
| 7.        | A                     | 2        | 2        | 7        | 3        | 1        | 2        | 57        | 142       |
| 8.        | HZ                    | 2        | 2        | 7        | 3        | 1        | 4        | 59        | 139       |
| 9.        | SP                    | 1        | 1        | 7        | 3        | 1        | 4        | 63        | 154       |
| 10.       | K                     | 1        | 1        | 4        | 3        | 1        | 2        | 56        | 142       |
| 11.       | MH                    | 1        | 2        | 3        | 3        | 1        | 1        | 75        | 165       |
| 12.       | S                     | 2        | 2        | 5        | 3        | 1        | 1        | 51        | 150       |
| 13.       | S                     | 1        | 2        | 7        | 3        | 1        | 1        | 55        | 150       |
| 14.       | P                     | 2        | 1        | 7        | 3        | 1        | 3        | 48        | 158       |
| 15.       | L                     | 1        | 2        | 7        | 3        | 1        | 2        | 52        | 160       |

|     |    |   |   |   |   |   |   |    |     |
|-----|----|---|---|---|---|---|---|----|-----|
| 16. | N  | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 1 | 59 | 152 |
| 17. | SW | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 54 | 143 |
| 18. | S  | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 58 | 150 |
| 19. | R  | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 1 | 45 | 157 |
| 20. | HW | 1 | 2 | 7 | 3 | 1 | 2 | 50 | 140 |
| 21. | SH | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 42 | 155 |
| 22. | S  | 2 | 2 | 6 | 3 | 1 | 1 | 55 | 142 |

**KETERANGAN:**

**A. Umur**

| Kode | Usia        | Jumlah |      |
|------|-------------|--------|------|
|      |             | Frek   | %    |
| 1.   | 60-74 tahun | 17     | 77,3 |
| 2.   | 75-90 tahun | 5      | 22,7 |
| 3.   | > 90 tahun  | 0      | 0    |
|      |             | 22     | 100% |

**B. Jenis Kelamin**

| Kode | Jenis Kelamin | Jumlah |      |
|------|---------------|--------|------|
|      |               | Frek   | %    |
| 1.   | Laki-laki     | 5      | 22,7 |
| 2.   | Perempuan     | 17     | 77,3 |
|      |               | 22     | 100% |

### C. Pekerjaan

| Kode | Pekerjaan     | Jumlah |      |
|------|---------------|--------|------|
|      |               | Frek   | %    |
| 1.   | PNS           | 0      | 0    |
| 2.   | Pedagang      | 4      | 18,2 |
| 3.   | Guru          | 1      | 4,5  |
| 4.   | Wiraswasta    | 1      | 4,5  |
| 5.   | Swasta        | 1      | 4,5  |
| 6.   | Pensiunan     | 3      | 13,6 |
| 7.   | Tidak Bekerja | 12     | 54,5 |
|      |               | 22     | 100% |

### D. Lama Menderita Hipertensi

| Kode | Menderita HT | Jumlah |      |
|------|--------------|--------|------|
|      |              | Frek   | %    |
| 1.   | < 1 tahun    | 0      | 0    |
| 2.   | 1-3 tahun    | 3      | 13,6 |
| 3.   | > 3 tahun    | 19     | 86,4 |
|      |              | 22     | 100% |

### E. Minum Obat Hipertensi

| Kode | Minum Obat_HT | Jumlah |       |
|------|---------------|--------|-------|
|      |               | Frek   | %     |
| 1.   | Iya           | 22     | 100,0 |
| 2.   | Tidak         | 0      | 0     |
|      |               | 22     | 100%  |

### F. Olah Raga/Aktivitas

| Kode | Olah Raga/Aktivitas | Jumlah |      |
|------|---------------------|--------|------|
|      |                     | Frek   | %    |
| 1.   | Setiap Hari         | 9      | 40,9 |
| 2.   | 1x seminggu         | 6      | 27,3 |
| 3.   | 2 minggu sekali     | 3      | 13,6 |
| 4.   | 1x sebulan          | 0      | 0    |
| 5.   | Tidak pernah        | 4      | 18,2 |
|      |                     | 22     | 100% |

### G. Tingkat Kegemukan/Obesitas

| No  | NAMA | BB | TB  | TB <sup>2</sup> | IMT      | KRITERIA       |
|-----|------|----|-----|-----------------|----------|----------------|
| 1.  | EM   | 47 | 148 | 21904           | 21,45726 | TIDAK OBESITAS |
| 2.  | U    | 50 | 150 | 22500           | 22,22222 | TIDAK OBESITAS |
| 3.  | S    | 51 | 150 | 22500           | 22,66667 | TIDAK OBESITAS |
| 4.  | S    | 45 | 153 | 23409           | 19,22337 | TIDAK OBESITAS |
| 5.  | R    | 67 | 152 | 23104           | 28,99931 | OBESITAS       |
| 6.  | S    | 65 | 155 | 24025           | 27,05515 | OBESITAS       |
| 7.  | A    | 57 | 142 | 20164           | 28,26821 | OBESITAS       |
| 8.  | HZ   | 59 | 139 | 19044           | 27,83028 | OBESITAS       |
| 9.  | SP   | 63 | 154 | 23716           | 26,56434 | OBESITAS       |
| 10. | K    | 56 | 142 | 20164           | 27,77226 | OBESITAS       |
| 11. | MH   | 75 | 165 | 27225           | 27,54821 | OBESITAS       |
| 12. | S    | 51 | 150 | 22500           | 22,66667 | TIDAK OBESITAS |
| 13. | S    | 55 | 150 | 22500           | 24,44444 | TIDAK OBESITAS |
| 14. | P    | 48 | 158 | 24964           | 19,22768 | TIDAK OBESITAS |
| 15. | L    | 52 | 160 | 25600           | 20,3125  | TIDAK OBESITAS |
| 16. | N    | 59 | 152 | 23104           | 25,53671 | OBESITAS       |
| 17. | SW   | 54 | 143 | 20449           | 26,4071  | OBESITAS       |
| 18. | S    | 58 | 150 | 22500           | 25,77778 | OBESITAS       |

|     |    |    |     |       |          |                |
|-----|----|----|-----|-------|----------|----------------|
| 19. | R  | 45 | 157 | 24649 | 18,25631 | TIDAK OBESITAS |
| 20. | HW | 50 | 140 | 19600 | 25,51021 | OBESITAS       |
| 21. | SH | 42 | 155 | 24025 | 17,48178 | TIDAK OBESITAS |
| 22. | S  | 55 | 142 | 20164 | 27,27633 | OBESITAS       |

**KETERANGAN:**

Obesitas =  $IMT > 25,0$

Tidak Obeistas =  $< 25,0$

| Kode | Kriteria       | Jumlah |      |
|------|----------------|--------|------|
|      |                | Frek   | %    |
| 1.   | Obesitas       | 12     | 54,5 |
| 2.   | Tidak Obesitas | 10     | 45,5 |
|      |                | 22     | 100% |

Lampiran 14

**LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU  
LANSIA MULYA SEJAHTERA KELURAHAN SIDOTOPO WETAN SURABAYA**

| 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 | Pra     | Post    |
|-----|----------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|---------|---------|
| 1.  | N              | 160/90           | 152/90            | 160/90           | 155/89            | 157/90           | 145/80            | 160/90  | 145/80  |
| 2.  | R              | 175/107          | 170/90            | 170/90           | 165/87            | 172/100          | 162/90            | 175/107 | 162/87  |
| 3.  | S              | 163/95           | 160/87            | 160/90           | 152/80            | 160/92           | 150/80            | 163/95  | 150/80  |
| 4.  | S              | 150/100          | 145/90            | 150/90           | 140/85            | 150/90           | 140/80            | 150/100 | 140/80  |
| 5.  | S              | 148/98           | 140/90            | 140/90           | 135/80            | 142/80           | 140/83            | 148/98  | 135/80  |
| 6.  | SY             | 160/90           | 160/90            | 160/90           | 160/90            | 160/90           | 160/90            | 160/90  | 160/90  |
| 7.  | AT             | 162/90           | 150/90            | 150/90           | 150/90            | 150/90           | 150/85            | 162/90  | 150/85  |
| 8.  | S              | 165/101          | 160/90            | 162/90           | 155/84            | 160/96           | 154/87            | 165/101 | 154/84  |
| 9.  | S              | 150/90           | 150/90            | 150/90           | 150/90            | 150/90           | 150/90            | 150/90  | 150/90  |
| 10. | N              | 150/95           | 160/90            | 160/95           | 160/90            | 160/90           | 157/90            | 160/95  | 157/90  |
| 11. | SF             | 150/100          | 167/90            | 168/90           | 160/89            | 165/90           | 165/90            | 168/100 | 160/89  |
| 12. | W              | 154/90           | 150/86            | 150/94           | 150/90            | 150/90           | 142/90            | 154/94  | 142/86  |
| 13. | S              | 170/100          | 170/100           | 170/95           | 170/100           | 170/100          | 170/100           | 170/100 | 170/100 |



|     |    |         |         |         |         |        |        |         |        |
|-----|----|---------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|--------|
| 14. | M  | 168/90  | 162/90  | 162/90  | 160/95  | 160/90 | 158/90 | 168/90  | 158/90 |
| 15. | S  | 160/90  | 150/90  | 160/90  | 160/90  | 160/90 | 160/90 | 160/90  | 150/90 |
| 16. | K  | 173/100 | 167/90  | 161/100 | 160/100 | 165/90 | 165/90 | 173/100 | 160/90 |
| 17. | SW | 163/99  | 161/80  | 162/90  | 160/90  | 165/95 | 158/80 | 165/99  | 158/80 |
| 18. | M  | 150/90  | 150/82  | 150/94  | 150/80  | 150/92 | 150/87 | 150/94  | 150/80 |
| 19. | B  | 155/94  | 155/90  | 155/90  | 155/90  | 152/90 | 140/80 | 155/94  | 140/80 |
| 20. | FR | 147/90  | 145/97  | 151/100 | 146/92  | 148/95 | 140/82 | 151/100 | 140/82 |
| 21. | S  | 185/100 | 173/100 | 182/93  | 165/97  | 163/90 | 163/80 | 185/100 | 163/80 |
| 22. | M  | 159/92  | 159/90  | 159/90  | 160/90  | 158/90 | 159/90 | 159/92  | 159/90 |

**LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU  
LANSIA DEWA RUCI KELURAHAN SIDOTOPO WETAN SURABAYA**

| 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 | Pra     | Post   |
|-----|----------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|---------|--------|
| 1.  | EM             | 150/90           | 150/90            | 150/90           | 150/90            | 150/90           | 150/90            | 150/90  | 150/90 |
| 2.  | U              | 180/90           | 180/92            | 180/90           | 180/92            | 180/90           | 177/90            | 180/90  | 177/90 |
| 3.  | S              | 162/100          | 160/90            | 167/100          | 166/90            | 167/90           | 166/100           | 167/100 | 160/90 |
| 4.  | S              | 177/97           | 175/98            | 170/97           | 170/98            | 172/90           | 170/97            | 177/97  | 170/97 |
| 5.  | R              | 150/98           | 150/100           | 150/100          | 150/100           | 150/99           | 150/97            | 150/100 | 150/97 |
| 6.  | S              | 159/99           | 172/95            | 167/95           | 165/95            | 165/93           | 165/90            | 167/99  | 165/90 |
| 7.  | A              | 166/100          | 167/100           | 165/97           | 165/100           | 160/90           | 158/90            | 166/100 | 158/90 |
| 8.  | HZ             | 160/92           | 160/92            | 160/90           | 160/92            | 160/98           | 160/90            | 160/98  | 160/90 |
| 9.  | SP             | 182/90           | 180/91            | 180/92           | 178/91            | 184/90           | 180/90            | 184/92  | 178/90 |
| 10. | K              | 155/90           | 158/90            | 158/90           | 158/90            | 159/90           | 158/90            | 158/90  | 158/90 |
| 11. | MH             | 150/100          | 150/100           | 150/96           | 145/100           | 150/95           | 147/92            | 150/100 | 145/92 |
| 12. | S              | 160/90           | 160/90            | 160/90           | 160/90            | 160/90           | 160/90            | 160/90  | 160/90 |
| 13. | S              | 153/95           | 153/95            | 153/95           | 153/95            | 153/95           | 151/90            | 153/95  | 151/90 |

|     |    |         |         |         |         |         |         |         |         |
|-----|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 14. | P  | 159/92  | 155/90  | 159/90  | 158/90  | 156/97  | 155/97  | 159/97  | 155/90  |
| 15. | L  | 164/90  | 152/84  | 159/87  | 152/84  | 162/90  | 160/80  | 164/90  | 152/80  |
| 16. | NC | 175/95  | 168/90  | 170/90  | 168/90  | 170/90  | 170/92  | 175/95  | 168/90  |
| 17. | SW | 150/100 | 150/100 | 150/100 | 150/100 | 150/100 | 150/100 | 150/100 | 150/100 |
| 18. | S  | 156/92  | 154/92  | 157/90  | 153/92  | 157/90  | 155/86  | 157/92  | 153/86  |
| 19. | R  | 160/90  | 160/90  | 160/100 | 160/90  | 160/95  | 165/95  | 160/100 | 160/90  |
| 20. | HW | 159/90  | 159/88  | 159/90  | 159/88  | 150/85  | 152/84  | 159/90  | 152/84  |
| 21. | SH | 160/95  | 160/90  | 160/95  | 160/90  | 160/97  | 160/92  | 160/97  | 160/90  |
| 22. | S  | 152/92  | 151/92  | 152/90  | 153/92  | 153/90  | 145/90  | 153/92  | 145/90  |

Lampiran 15

**FREKUENSI DATA DEMOGRAFI DI DI WILAYAH POSYANDU  
LANSIA MULYA SEJAHTERAKELURAHAN SIDOTOPO WETAN  
SURABAYA**

**Statistics**

|                    |         | usia | jenis kelamin | pekerjaan | lama<br>menderita<br>hipertensi | minum obat<br>hipertensi | kegemukan | olahraga |
|--------------------|---------|------|---------------|-----------|---------------------------------|--------------------------|-----------|----------|
| N                  | Valid   | 22   | 22            | 22        | 22                              | 22                       | 22        | 22       |
|                    | Missing | 0    | 0             | 0         | 0                               | 0                        | 0         | 0        |
| Mean               |         | 1.09 | 1.77          | 5.59      | 2.77                            | 1.00                     | 1.36      | 2.55     |
| Std. Error of Mean |         | .063 | .091          | .482      | .091                            | .000                     | .105      | .327     |
| Median             |         | 1.00 | 2.00          | 7.00      | 3.00                            | 1.00                     | 1.00      | 2.00     |
| Mode               |         | 1    | 2             | 7         | 3                               | 1                        | 1         | 1        |
| Std. Deviation     |         | .294 | .429          | 2.261     | .429                            | .000                     | .492      | 1.535    |
| Variance           |         | .087 | .184          | 5.110     | .184                            | .000                     | .242      | 2.355    |
| Range              |         | 1    | 1             | 5         | 1                               | 0                        | 1         | 4        |
| Minimum            |         | 1    | 1             | 2         | 2                               | 1                        | 1         | 1        |
| Maximum            |         | 2    | 2             | 7         | 3                               | 1                        | 2         | 5        |
| Sum                |         | 24   | 39            | 123       | 61                              | 22                       | 30        | 56       |

**Frequency Table**

**usia**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 60-74 | 20        | 90.9    | 90.9          | 90.9                  |
|       | 75-90 | 2         | 9.1     | 9.1           | 100.0                 |
| Total |       | 22        | 100.0   | 100.0         |                       |

**jenis kelamin**

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | laki-laki | 5         | 22.7    | 22.7          | 22.7               |
|       | perempuan | 17        | 77.3    | 77.3          | 100.0              |
|       | Total     | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Pekerjaan**

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | pedagang      | 6         | 27.3    | 27.3          | 27.3               |
|       | pensiun       | 1         | 4.5     | 4.5           | 31.8               |
|       | tidak bekerja | 15        | 68.2    | 68.2          | 100.0              |
|       | Total         | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Derita HT**

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1-3 tahun | 5         | 22.7    | 22.7          | 22.7               |
|       | >3 tahun  | 17        | 77.3    | 77.3          | 100.0              |
|       | Total     | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Minum Obat HT**

|       |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Iya | 22        | 100.0   | 100.0         | 100.0              |

**kegemukan**

|       |                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | obesitas       | 14        | 63.6    | 63.6          | 63.6               |
|       | tidak obesitas | 8         | 36.4    | 36.4          | 100.0              |
|       | Total          | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**olahraga**

|                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid setiap hari | 7         | 31.8    | 31.8          | 31.8                  |
| 1x seminggu       | 6         | 27.3    | 27.3          | 59.1                  |
| 2 minggu sekali   | 4         | 18.2    | 18.2          | 77.3                  |
| tidak pernah      | 5         | 22.7    | 22.7          | 100.0                 |
| Total             | 22        | 100.0   | 100.0         |                       |

**FREKUENSI DATA DEMOGRAFI DI WILAYAH POSYANDU LANSIA  
DEWA RUCI KELURAHAN SIDOTOPO WETAN SURABAYA**

**Statistics**

|                       |         | usia | jenis kelamin | pekerjaan | Derita_HT | Minum Obat<br>HT | IMT  | olahraga |
|-----------------------|---------|------|---------------|-----------|-----------|------------------|------|----------|
| N                     | Valid   | 22   | 22            | 22        | 22        | 22               | 22   | 22       |
|                       | Missing | 0    | 0             | 0         | 0         | 0                | 0    | 0        |
| Mean                  |         | 1.23 | 1.77          | 5.55      | 2.86      | 1.00             | 1.45 | 2.27     |
| Std. Error of<br>Mean |         | .091 | .091          | .430      | .075      | .000             | .109 | .317     |
| Median                |         | 1.00 | 2.00          | 7.00      | 3.00      | 1.00             | 1.00 | 2.00     |
| Mode                  |         | 1    | 2             | 7         | 3         | 1                | 1    | 1        |
| Std. Deviation        |         | .429 | .429          | 2.017     | .351      | .000             | .510 | 1.486    |
| Variance              |         | .184 | .184          | 4.069     | .123      | .000             | .260 | 2.208    |
| Range                 |         | 1    | 1             | 5         | 1         | 0                | 1    | 4        |
| Minimum               |         | 1    | 1             | 2         | 2         | 1                | 1    | 1        |
| Maximum               |         | 2    | 2             | 7         | 3         | 1                | 2    | 5        |
| Sum                   |         | 27   | 39            | 122       | 63        | 22               | 32   | 50       |

**Frequency Table**

**usia**

|       |             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 60-74 tahun | 17        | 77.3    | 77.3          | 77.3                  |
|       | 75-90 tahun | 5         | 22.7    | 22.7          | 100.0                 |
| Total |             | 22        | 100.0   | 100.0         |                       |

**jenis kelamin**

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | Laki-laki | 5         | 22.7    | 22.7          | 22.7                  |
|       | Perempuan | 17        | 77.3    | 77.3          | 100.0                 |
| Total |           | 22        | 100.0   | 100.0         |                       |

**pekerjaan**

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Pedagang | 4         | 18.2    | 18.2          | 18.2               |
| Guru           | 1         | 4.5     | 4.5           | 22.7               |
| wiraswasta     | 1         | 4.5     | 4.5           | 27.3               |
| swasta         | 1         | 4.5     | 4.5           | 31.8               |
| Pensiun        | 3         | 13.6    | 13.6          | 45.5               |
| tidak bekerja  | 12        | 54.5    | 54.5          | 100.0              |
| Total          | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Derita\_HT**

|                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 1-3 tahun | 3         | 13.6    | 13.6          | 13.6               |
| > 3 tahun       | 19        | 86.4    | 86.4          | 100.0              |
| Total           | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Minum Obat HT**

|           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Iya | 22        | 100.0   | 100.0         | 100.0              |

**IMT**

|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Obesitas | 12        | 54.5    | 54.5          | 54.5               |
| Tidak Obesitas | 10        | 45.5    | 45.5          | 100.0              |
| Total          | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |



**olahraga**

|                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid Setiap hari | 9         | 40.9    | 40.9          | 40.9                  |
| 1x seminggu       | 6         | 27.3    | 27.3          | 68.2                  |
| 2 minggu sekali   | 3         | 13.6    | 13.6          | 81.8                  |
| Tidak pernah      | 4         | 18.2    | 18.2          | 100.0                 |
| Total             | 22        | 100.0   | 100.0         |                       |

**FREKUENSI TEKANAN DARAH (*SISTOLE dan DIASTOLE*)  
KELOMPOK PERLAKUAN DI WILAYAH POSYANDU LANSIA  
MULYA SEJAHTERA KELURAHAN SIDOTOPO WETAN SURABAYA**

**Statistics**

|                    |         | pre_sistole | post_sistole | pre_diastole    | post_diastole |
|--------------------|---------|-------------|--------------|-----------------|---------------|
| N                  | Valid   | 22          | 22           | 22              | 22            |
|                    | Missing | 0           | 0            | 0               | 0             |
| Mean               |         | 161.41      | 152.41       | 95.86           | 85.59         |
| Std. Error of Mean |         | 2.003       | 1.959        | 1.041           | 1.162         |
| Median             |         | 160.00      | 152.00       | 95.00           | 85.50         |
| Mode               |         | 160         | 150          | 90 <sup>a</sup> | 80            |
| Std. Deviation     |         | 9.394       | 9.189        | 4.882           | 5.448         |
| Variance           |         | 88.253      | 84.444       | 23.838          | 29.682        |
| Range              |         | 37          | 35           | 17              | 20            |
| Minimum            |         | 148         | 135          | 90              | 80            |
| Maximum            |         | 185         | 170          | 107             | 100           |
| Sum                |         | 3551        | 3353         | 2109            | 1883          |

**Frequency Table**

**pre\_sistole**

|       |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 148 | 1         | 4.5     | 4.5           | 4.5                |
|       | 150 | 3         | 13.6    | 13.6          | 18.2               |
|       | 151 | 1         | 4.5     | 4.5           | 22.7               |
|       | 154 | 1         | 4.5     | 4.5           | 27.3               |
|       | 155 | 1         | 4.5     | 4.5           | 31.8               |
|       | 159 | 1         | 4.5     | 4.5           | 36.4               |
|       | 160 | 4         | 18.2    | 18.2          | 54.5               |
|       | 162 | 1         | 4.5     | 4.5           | 59.1               |
|       | 163 | 1         | 4.5     | 4.5           | 63.6               |
|       | 165 | 2         | 9.1     | 9.1           | 72.7               |
|       | 168 | 2         | 9.1     | 9.1           | 81.8               |
|       | 170 | 1         | 4.5     | 4.5           | 86.4               |
|       | 173 | 1         | 4.5     | 4.5           | 90.9               |
|       | 175 | 1         | 4.5     | 4.5           | 95.5               |
|       | 185 | 1         | 4.5     | 4.5           | 100.0              |

|       |    |       |       |  |
|-------|----|-------|-------|--|
| Total | 22 | 100.0 | 100.0 |  |
|-------|----|-------|-------|--|

**post\_sistole**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 135   | 1         | 4.5     | 4.5           | 4.5                |
|       | 140   | 3         | 13.6    | 13.6          | 18.2               |
|       | 142   | 1         | 4.5     | 4.5           | 22.7               |
|       | 145   | 1         | 4.5     | 4.5           | 27.3               |
|       | 150   | 5         | 22.7    | 22.7          | 50.0               |
|       | 154   | 1         | 4.5     | 4.5           | 54.5               |
|       | 157   | 1         | 4.5     | 4.5           | 59.1               |
|       | 158   | 2         | 9.1     | 9.1           | 68.2               |
|       | 159   | 1         | 4.5     | 4.5           | 72.7               |
|       | 160   | 3         | 13.6    | 13.6          | 86.4               |
|       | 162   | 1         | 4.5     | 4.5           | 90.9               |
|       | 163   | 1         | 4.5     | 4.5           | 95.5               |
|       | 170   | 1         | 4.5     | 4.5           | 100.0              |
|       | Total | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**pre\_diastole**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 90    | 6         | 27.3    | 27.3          | 27.3               |
|       | 92    | 1         | 4.5     | 4.5           | 31.8               |
|       | 94    | 3         | 13.6    | 13.6          | 45.5               |
|       | 95    | 2         | 9.1     | 9.1           | 54.5               |
|       | 98    | 1         | 4.5     | 4.5           | 59.1               |
|       | 99    | 1         | 4.5     | 4.5           | 63.6               |
|       | 100   | 6         | 27.3    | 27.3          | 90.9               |
|       | 101   | 1         | 4.5     | 4.5           | 95.5               |
|       | 107   | 1         | 4.5     | 4.5           | 100.0              |
|       | Total | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**post\_diastole**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 80    | 8         | 36.4    | 36.4          | 36.4               |
|       | 82    | 1         | 4.5     | 4.5           | 40.9               |
|       | 84    | 1         | 4.5     | 4.5           | 45.5               |
|       | 85    | 1         | 4.5     | 4.5           | 50.0               |
|       | 86    | 1         | 4.5     | 4.5           | 54.5               |
|       | 87    | 1         | 4.5     | 4.5           | 59.1               |
|       | 89    | 1         | 4.5     | 4.5           | 63.6               |
|       | 90    | 7         | 31.8    | 31.8          | 95.5               |
|       | 100   | 1         | 4.5     | 4.5           | 100.0              |
|       | Total | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**FREKUENSI TEKANAN DARAH (*SISTOL dan DIASTOLE*) KELOMPOK  
KONTROL DI WILAYAH POSYANDU LANSIA DEWA RUCI  
KELURAHAN SIDOTOPO WETAN SURABAYA**

**Statistics**

|                    |         | pre_sistole      | post_sistole | pre_diastole    | post_diastole |
|--------------------|---------|------------------|--------------|-----------------|---------------|
| N                  | Valid   | 22               | 22           | 22              | 22            |
|                    | Missing | 0                | 0            | 0               | 0             |
| Mean               |         | 161.77           | 158.05       | 95.18           | 90.27         |
| Std. Error of Mean |         | 2.124            | 1.951        | .887            | .873          |
| Median             |         | 160.00           | 158.00       | 96.00           | 90.00         |
| Mode               |         | 150 <sup>a</sup> | 160          | 90 <sup>a</sup> | 90            |
| Std. Deviation     |         | 9.962            | 9.152        | 4.159           | 4.096         |
| Variance           |         | 99.232           | 83.760       | 17.299          | 16.779        |
| Range              |         | 34               | 33           | 10              | 20            |
| Minimum            |         | 150              | 145          | 90              | 80            |
| Maximum            |         | 184              | 178          | 100             | 100           |
| Sum                |         | 3559             | 3477         | 2094            | 1986          |

**Frequency Table**

**pre\_sistole**

|       |     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 150 | 4         | 18.2    | 18.2          | 18.2               |
|       | 153 | 2         | 9.1     | 9.1           | 27.3               |
|       | 157 | 1         | 4.5     | 4.5           | 31.8               |
|       | 158 | 1         | 4.5     | 4.5           | 36.4               |
|       | 159 | 2         | 9.1     | 9.1           | 45.5               |
|       | 160 | 4         | 18.2    | 18.2          | 63.6               |
|       | 164 | 1         | 4.5     | 4.5           | 68.2               |
|       | 166 | 1         | 4.5     | 4.5           | 72.7               |
|       | 167 | 2         | 9.1     | 9.1           | 81.8               |
|       | 175 | 1         | 4.5     | 4.5           | 86.4               |
|       | 177 | 1         | 4.5     | 4.5           | 90.9               |
|       | 180 | 1         | 4.5     | 4.5           | 95.5               |
|       | 184 | 1         | 4.5     | 4.5           | 100.0              |

|       |    |       |       |  |
|-------|----|-------|-------|--|
| Total | 22 | 100.0 | 100.0 |  |
|-------|----|-------|-------|--|

**post\_sistole**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 145   | 2         | 9.1     | 9.1           | 9.1                |
|       | 150   | 3         | 13.6    | 13.6          | 22.7               |
|       | 151   | 1         | 4.5     | 4.5           | 27.3               |
|       | 152   | 2         | 9.1     | 9.1           | 36.4               |
|       | 153   | 1         | 4.5     | 4.5           | 40.9               |
|       | 155   | 1         | 4.5     | 4.5           | 45.5               |
|       | 158   | 2         | 9.1     | 9.1           | 54.5               |
|       | 160   | 5         | 22.7    | 22.7          | 77.3               |
|       | 165   | 1         | 4.5     | 4.5           | 81.8               |
|       | 168   | 1         | 4.5     | 4.5           | 86.4               |
|       | 170   | 1         | 4.5     | 4.5           | 90.9               |
|       | 177   | 1         | 4.5     | 4.5           | 95.5               |
|       | 178   | 1         | 4.5     | 4.5           | 100.0              |
|       | Total | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**pre\_diastole**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 90    | 6         | 27.3    | 27.3          | 27.3               |
|       | 92    | 3         | 13.6    | 13.6          | 40.9               |
|       | 95    | 2         | 9.1     | 9.1           | 50.0               |
|       | 97    | 3         | 13.6    | 13.6          | 63.6               |
|       | 98    | 1         | 4.5     | 4.5           | 68.2               |
|       | 99    | 1         | 4.5     | 4.5           | 72.7               |
|       | 100   | 6         | 27.3    | 27.3          | 100.0              |
|       | Total | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**post\_diastole**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 80    | 1         | 4.5     | 4.5           | 4.5                |
|       | 84    | 1         | 4.5     | 4.5           | 9.1                |
|       | 86    | 1         | 4.5     | 4.5           | 13.6               |
|       | 90    | 15        | 68.2    | 68.2          | 81.8               |
|       | 92    | 1         | 4.5     | 4.5           | 86.4               |
|       | 97    | 2         | 9.1     | 9.1           | 95.5               |
|       | 100   | 1         | 4.5     | 4.5           | 100.0              |
|       | Total | 22        | 100.0   | 100.0         |                    |

**HASIL UJI STATISTIK T-DUA SAMPLES BEBAS (*INDEPENDEN SAMPLES T-TESTS*) KELOMPOK KONTROL DAN KELOMPOK PERLAKUAN (*SISTOLE dan DIASTOLE*) DI WILAYAH KELURAHAN SIDOTOPO WETAN SURABAYA**

*T-tes Sistole* (Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol)

**Group Statistics**

|         | kelompok  | N  | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------|-----------|----|------|----------------|-----------------|
| sistole | perlakuan | 22 | 9.00 | 6.094          | 1.299           |
|         | kontrol   | 22 | 3.73 | 3.601          | .768            |

**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 |
| sistole | Equal variances assumed                 | 4.895                        | .032 | 3.494 | 42     | .001            | 5.273           | 1.509                 | 2.227                                     | 8.319 |
|         | Equal variances not assumed             |                              |      | 3.494 | 34.072 | .001            | 5.273           | 1.509                 | 2.206                                     | 8.340 |



**T-Test Diastole (Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol)**

**Group Statistics**

|          | kelompok  | N  | Mean  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------|-----------|----|-------|----------------|-----------------|
| diastole | perlakuan | 22 | 10.27 | 7.661          | 1.633           |
|          | kontrol   | 22 | 4.91  | 3.878          | .827            |

**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 |
| Diastole | Equal variances assumed     | 14.939                                  | .000 | 2.930                        | 42     | .005            | 5.364           | 1.831                 | 1.669                                     | 9.058 |
|          | Equal variances not assumed |   |      | 2.930                        | 31.100 | .006            | 5.364           | 1.831                 | 1.631                                     | 9.097 |

*Lampiran 16*

**DOKUMENTASI SENAM LANSIA DENGAN IRINGAN MUSIK LANGGAM JAWA**









**DOKUMENTASI JALAN KAKI**



/



