

## LAMPIRAN 1

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Dengan ini saya yang bernama : Syaiful A. , Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, akan melakukan penelitian dengan judul : Studi Kasus Pelaksanaan Terapi Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia di panti UPTD Griya Werdha Surabaya.

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

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

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

Surabaya, Februari 2018

Syaiful A.  
20164663002

LAMPIRAN 2

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilaksanakan di UPTD Panti Griya Werdha Surabaya dengan judul “Studi Kasus Pelaksanaan Terapi Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia di panti UPTD Griya Werdha Surabaya.”

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

Surabaya, .....

(.....)

LAMPIRAN 3

**Lembar Observasi**

**KARAKTERISTIK MENURUT JENIS KELAMIN DAN USIA**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Usia</b>
1	X1	Laki-laki	75
2	X2	Perempuan	74

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

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Lama Menderita Hipertensi (Tahun)</b>	<b>Berat Badan</b>
1	X1	1 tahun	63
2	X2	2,5 tahun	47

**TEKANAN DARAH SEBELUM SENAM**

**Hari Pertama:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Sistole</b>	<b>Diastole</b>
1	X1	160	100
2	X2	150	90

**Hari Kedua:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Sistole</b>	<b>Diastole</b>
1	X1	155	90
2	X2	145	85

**Hari Ketiga:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Sistole</b>	<b>Diastole</b>
1	X1	150	90
2	X2	145	80

### **TEKANAN DARAH SESUDAH SENAM**

**Hari Pertama:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Sistole</b>	<b>Diastole</b>
1	X1	155	90
2	X2	145	85

**Hari Kedua:**

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Sistole</b>	<b>Diastole</b>
1	X1	150	90
2	X2	145	85

**Hari Ketiga:**

No	Responden	Sistole	Diastole
1	X1	130	80
2	X2	125	80

**HASIL TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH SENAM****Hari Pertama:**

No responden	Sebelum melakukan senam		Sesudah melakukan senam		Selisih rentang setelah melakukan senam	
	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol	Sistole	Diastole
X1.	160	100	155	90	5	10
X2	150	90	145	85	5	5
Rata-rata penurunan tekanan darah						

**Hari Kedua:**

No responden	Sebelum melakukan senam		Sesudah melakukan senam		Selisih rentang setelah melakukan senam	
	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol	Sistole	Diastole
X1.	155	90	150	90	2	0
X2	145	85	145	80	0	5
Rata-rata penurunan tekanan darah						

**Hari Ketiga:**

No responden	Sebelum melakukan senam		Setelah melakukan senam		Selisih rentang setelah melakukan senam	
	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol	Sistole	Diastole
X1.	150	90	130	80	20	10
X2	145	80	125	80	10	0
Rata-rata penurunan tekanan darah						

## LAMPIRAN 4

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

#### Alat:

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

#### Persiapan pasien:

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

#### Prosedur tindakan:

1. Alat-alat didekatkan
2. Jelaskan pada pasien tujuan tindakan yang akan di lakukan
3. Beri posisi yang sesuai untuk pengukuran tekanan darah ( duduk atau berbaring )
4. Buka lengan baju atau gulung ke atas
5. Letakan tensimeter sejajar dengan jantung
6. Pasang manset tensimeter pada lengan atas 2-3 cm diatas fosa cubiti dengan pipa karetanya berada dibagian luar lengan. Manset tidak boleh terlalu kencang atau longgar
7. Raba denyut arteri brakhialis lalu letakkan stetoskop di daerah tersebut

8. Tutup skrup balon karet, selanjutnya balon dipompa sampai denyut arteri tidak terdengar lagi dan jarum naik sampai ke angka 160 atau lebih
9. Buka skrup balon perlahan-lahan sehingga jarum perlahan-lahan. Sambil memperhatikan turunnya jarum, dengarkan bunyi denyutan pertama dan terakhir
10. Pasien dirapikan dan beri tahukan hasilnya
11. Alat-alat dirapikan dan disimpan ditempatnya
12. Catat hasil

## LAMPIRAN 5

### **SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)**

#### **SENAM ERGONOMIS DAN OBSERVASI TEKANAN DARAH**

Fakultas : Ilmu Keperawatan

Program studi : S1 Keperawatan

Universitas : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Kegiatan : Senam ergonomis dan observasi tekanan darah

Sasaran : Lansia penderita hipertensi di panti Griya Werdha Surabaya

Tempat : Di panti Griya Werdha Surabaya

Hari, tanggal : -

Waktu :

---

#### TUJUAN UMUM

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

#### TUJUAN KHUSUS

Setelah melakukan senam ergonomis secara teratur, diharapkan mampu :

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

## KEGIATAN

Senam ergonomis dan observasi tekanan darah

## METODE

- a. Demontrasi senam ergonomis secara bersama - sama
- b. Observasi tekanan darah

## MEDIA

- a. Tape
- b. Sound
- c. Musik
- d. Sphygmomanometer ( tensi meter )
- e. Stetoskop

## TEMPAT PELAKSANAAN

Di wilayah panti Griya Werdha Surabaya.

## SASARAN

Lansia penderita hipertensi di wilayah panti Griya Werdha Surabaya.

## PENGORGANISASAIAN

Ketua : Syaiful A

Tim : 4 orang teman dari Mahasiswa Program Pendidikan Profesi Ners A8

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

## LAMPIRAN 6

### LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Syaiful A

Nama Pembimbing : 1. Asri S.Kep.,Ns.,MNS

2. Siti Aisyah S.Kep.,Ns.,M.Kes.

Judul KTI : Studi Kasus Pelaksanaan Terapi Senam Ergonomis Terhadap  
Penurunan Tekanan Darah pada lansia di panti UPTD Griya Werdha  
Surabaya.

No	Hari, Tanggal	Catatan pembimbing/Hal yang di revisi	Hasil Revisian	Tanda Tangan
1	Senin,18-12-2017	Konsul judul	Judul acc	
2	Jumat, 22-12-2017	Konsul bab 1	Revisi bab 1, masalah kurang benar	
3	Kamis, 4-01-2018	Konsul bab 1 2 3	Revisi teori	
4	Selasa,9-01-2018	Konsul bab 1 2 3	Revisi kerangka konsep	
5	Selasa, 23-01-2018	Konsul bab 4 5	Revisi table dan penulisan	
6	Jumat,26-10-2018	Konsul bab 4 5	Revisi bab 4	
7	Kamis,1-02-2018	Konsul bab 4,5	Revisi bab 4	
8	Senin, 5-02-2018	Konsul bab 4,5, abstrak	Revisi abtrak	
9	Jumat, 9-02-2018	Acc ujian		

LAMPIRAN 7

**DOKUMENTASI PENELITIAN DI UPTD GRIYA WREDA SURABAYA**



1.OBSERVASI SEBELUM SENAM ERGONOMIS



2.SAAT SENAM ERGONOMIS



3. OBSERVASI SETELAH SENAM ERGONOMIS