

Lampiran 1

SURAT PERMOHONAN IJIN PENELITIAN

PRODI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK



Nomor : 022/II.3.UMG/PPSIK/F/2020

Lamp. :

Hal : Surat Pengantar Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Baskesbangpol
Surabaya

di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan tugas penyusunan skripsi bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, maka kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama	: Mardiana
NPM	: 18012019
Alamat	: Burneh Bangkalan
Judul Penelitian	: Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Burneh Bangkalan

Kami mengharap bantuan untuk memberikan kesempatan pada mahasiswa kami dalam melakukan penelitian guna memperoleh bahan-bahan untuk menyusun skripsi pada instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Perlu kami sampaikan bahwa bahan-bahan yang diperoleh tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang merugikan instansi Bapak/Ibu.

Demikian untuk dimaklumi, atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Tindasan:
1. Arsip

Lampiran 2

SURAT BALASAN PERMOHONAN IJIN PENELITIAN

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 JALAN PUTAT INDAH NO. 1 TELP. (031) - 5677935, 5681297, 5675493
 SURABAYA - (60189)

Surabaya, 27 Februari 2020

Nomor : 070/ 2082 / 2094/ 2020
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Penelitian/Survei/Research

Kepada
 Yth. Bupati Bangkalan
 Cq. Kepala Bakesbangpol
 di-

BANGKALAN

Menunjuk surat : Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik
 Nomor : 022/II.3.UMG/PPSIK/F/2020
 Tanggal : 25 Februari 2020

Bersama ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : MARDIANA
 Alamat : Jl. KH Munir Kel. Jambu Kec. Burneh Kab. Bangkalan
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Kebangsaan : Indonesia

bermaksud mengadakan penelitian/survei/research :

Judul : "Pengaruh Senam Bugar lansia terhadap Tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Burneh Bangkalan".
 Tujuan/bidang : Mencari Data, Wawancara / Kesehatan
 Dosen Pembimbing : Diah Jerita Eka Sari, S.Kep,Ns, M.Kep
 Peserta : -
 Waktu : 3 (tiga) Bulan
 Lokasi : Kabupaten Bangkalan

Sehubungan dengan hal tersebut, diharapkan dukungan dan kerjasama pihak terkait untuk memberikan bantuan yang diperlukan. Adapun kepada peneliti agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di daerah setempat;
2. Pelaksanaan penelitian/survei/research agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat;
3. Melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Bakesbangpol Provinsi Jawa Timur.

Demikian untuk menjadi maklum.

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 PROVINSI JAWA TIMUR
 Pit. Kepala Bidang Budaya Politik

EDDY SUPRIYANTO, S.STP., M.PSDM,
 Pembina Tk. I
 NIP. 19750319 199511 1 002

Tembusan :

Yth. 1. Dekan Fakultas Kesehatan Universitas
 Muhammadiyah Gresik
 2. Yang bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKALAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
JL. SOEKARNO HATTA NO. 37 TELP/FAX. (031) 3091577
B A N G K A L A N

REKOMENDASI PENELITIAN
NOMOR : 072/ 211 /433.207/2020

Dasar

- : 1. Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah, sebagaimana telah diubah beberapa kali, terakhir dengan Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004;
- 2. Permenagri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
- 3. Peraturan Daerah Kabupaten Bangkalan Nomor 11 Tahun 2012 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Daerah Kabupaten Bangkalan Nomor 4 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis;
- 4. Peraturan Bupati Bangkalan Nomor 18 Tahun 2011 tentang Perubahan Atas Peraturan Bupati Bangkalan Nomor 37 Tahun 2008 tentang Rincian Tugas, Fungsi dan Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Menimbang

- a. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dan pengembangan perlu diterbitkan rekomendasi penelitian.
- b. Bahwa sesuai surat Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Timur, Tanggal 27 Februari 2020, Nomor: 070/2082/209.4/2020 Perihal Permohonan Penelitian/Survei/Research
- c. bahwa sesuai konsideran huruf a dan b, serta hasil verifikasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bangkalan, berkas persyaratan administrasi penelitian telah memenuhi syarat sesuai pasal 4, 5 dan 6 Peraturan menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.

Badan Kesatuan Bangsa dan politik Kabupaten Bangkalan, memberikan rekomendasi kepada :

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| a. Nama | MARDIANA |
| b. Alamat | Jl. KH. Munir Jambu Burneh |
| c. Pekerjaan/ Jabatan | Mahasiswa |
| d. Instansi/Civitas/
Organisasi | Universitas Muhammadiyah Gresik |
| e. Kebangsaan | Indonesia |

Untuk mengadakan PENELITIAN / S URVEY / RESEARCH dengan :

- | | |
|----------------------|--|
| a. Judul | : "Pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Burneh bangkalan" |
| b. Bidang Penelitian | : Kesehatan |
| c. Tujuan | : Mencari data |
| d. Status Penelitian | : S1 |
| e. Penanggung Jawab | : Diah Jelita Eka Sari, S. Kep., Ns., M.Kep |
| f. Anggota | : |
| g. Waktu | : 2 Maret 2020 s/d 2 Juni 2020 |
| h. Tempat/Lokasi | : Puskesmas Burneh Kabupaten Bangkalan |

- Dengan Ketentuan :**
1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib di daerah setempat / lokasi penelitian;
 2. Pelaksanaan penelitian agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat/lokasi penelitian;
 3. Melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Bupati Bangkalan melalui Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bangkalan dalam kesempatan pertama.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.





**PEMERINTAH KABUPATEN BANGKALAN
DINAS KESEHATAN**

JALAN RAYA KETENGAN KEC. BURNEH KABUPATEN BANGKALAN TELP. (031) 3095381

Nomor : 446.12/IS/2/433.102/2020
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Penelitian / Survey
Atas Nama : Mardiana

Bangkalan, 05 Maret 2020

K e p a d a

Yth. Sdr. Kepala UPT Dinas Kesehatan
 Kabupaten Bangkalan
 Puskesmas Burneh
 di

BANGKALAN

Menindak lanjuti Surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bangkalan Nomor : 072/211/433.207/ 2020 Tanggal 03 Maret 2020 Perihal Surat Keterangan untuk mengadakan penelitian / survey, maka bersama ini kami sampaikan bahwa :

Nama	:	Mardiana
Tema/Judul Penelitian	:	Pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di puskesmas Burneh Bangkalan
Instansi	:	Universitas Muhammadiyah Gresik
Waktu	:	02 Maret 2020 s/d 02 Juni 2020
Tempat	:	Puskesmas Burneh

Sehubungan dengan hal tersebut di atas di harapkan saudara untuk membantu sepenuhnya demi kelancaran pelaksanaan penelitian / survey dimaksud. Dengan ketentuan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib di daerah setempat / lokasi penelitian / survey.
2. Pelaksanaan penelitian / survey agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat / lokasi penelitian / survey.
3. Melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Bangkalan Bagian Sumber Daya Kesehatan (Seksi SDMK).

Demikian untuk mendapat perhatian sepenuhnya, terima kasih.

**KEPALA BIDANG SDK
DINAS KESEHATAN
KABUPATEN BANGKALAN**

INDAH WAHYUNI, SE, M.MKes

Penata Tk. I
NIP. 197609162001122002



**PEMERINTAH KABUPATEN BANGKALAN
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS BURNEH**

Jl.Kh.Mumif No.28 Burneh Telp.(031)3099414 - pusk_burneh@gmail.com



BURNEH

69121

SURAT KETERANGAN REKOMENDASI

Nomor : 445 /058./ /443.102.4 / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	drg.Hj.HANDAYANINGSIH
Nip	:	19640306 199203 2 003
Pangkat/Gol	:	Pembina Tk.I / IV.b
Jabatan	:	Kepala UPT Dinas Kesehatan Kab.Bangkalan
		Di Puskesmas Burneh
Unit Kerja	:	UPTD. Puskesmas Burneh
Instansi	:	Dinas Kesehatan Kab. Bangkalan

Dengan ini kami Memberikan ijin untuk melakukan survey di Wilayah Burneh

Kepada :

Nama	:	Mardiana
Instansi	:	Universitas Muhammadiyah Gresik
Waktu Survey	:	02 Maret 2020 s/d 02 Juni 2020

Tema / Judul Penelitian: Pengaruh Senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Burneh, 10 Maret 2020
Kepala UPT Dinas Kesehatan
Kab.Bangkalan Puskesmas Burneh

drg.Handayuning Sih
NIP.19640306 199203 2003

Lampiran 3

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth: Calon Responden Penelitian

Di Puskesmas Burneh Bangkalan

Deangan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Nama : Mardiana

NIM : 18012019

Akan melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Burneh Bangkalan".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Saya mengharap partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian yang saya lakukan. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas perhatian, kerjasama dan kesediaannya dalam berpatisipasi sebagai responden dalam penelitian ini, saya banyak ucapan terima kasih. Saya berharap infomasi ini akan berguna, khususnya dalam penelitian ini.

Bangkalan, April 2020

(Mardiana)

Lampiran 4**No. Responden :****Tanggal : / /2020****PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bersedia untuk berperan serta dalam penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Mardiana

NIM : 18012019

Status : Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Judul Penelitian: Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Burneh Bangkalan

Setelah mendapatkan maksud dan tujuan serta hak dan kewajiban responden. Dengan ini menyatakan bahwa saya dengan suka rela bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh kesadaran tanpa paksaan.

Bangkalan, April 2020

Responden

(.....)

Lampiran 5

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BURNEH BANGKALAN

Data Karakteristik Responden

1. Nama (Inisial) : _____
 2. Alamat : _____
 3. Umur : _____
 4. Jenis Kelamin : _____

NO	SEBELUM DILAKUKAN SENAM BUGAR LANSIA			SETELAH DILAKUKAN SENAM BUGAR LANSIA		
	Hari / Tanggal Pemeriksaan	Tekanan Darah		Hari / Tanggal Pemeriksaan	Tekanan Darah	
		Sistolik	Diastolik		Sistolik	Diastolik

Lampiran 6

LEMBAR STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

SENAM BUGAR LANSIA

1.	Pengertian	Senam Bugar lansia adalah senam intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai gerak sehari-hari (Moniaga V, 2013).
2.	Manfaat	Manfaat gerakan-gerakan dalam senam bugar lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang (Suhardo, 2001 dalam Wahyuni 2016).
3.	Indikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Lansia usia 60 tahun keatas b. Lansia yang hanya memiliki riwayat tekanan darah tinggi c. Lansia yang rutin mengikuti senam bugar lansia d. Lansia yang bersedia menjadi responden
4.	Kontra Indikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Nyeri kepala b. Kelelahan
5.	Persiapan Pasien	Beri penjelasan kepada lansia gerakan-gerakan senam bugar lansia
6.	Prosedur	<p>1. Gerakan Pemanasan</p> <p>a. Latihan 1 : untuk menyiapkan kondisi secara fisiologis maupun psikologis agar dapat melaksanakan latihan gerakan senam dengan baik dan benar.</p>  <p>Gambar 2.1 Meluruskan badan dengan kedua tangan lurus ke bawah sejajar dengan kedua sisi tubuh.</p>



Gambar 2.2 Mengambil napas dari hidung sambil mengangkat kedua lengan ke samping atas dan membuang napas dari mulut sambil kedua lengan diturunkan.



Gambar 2.3 Mengangkat kedua lengan kedepan lalu ke atas kemudian diturunkan sebanyak 2 kali.

- b. Latihan 2 : melatih persendian otot bagian samping serta bagian belakang.



Gambar 2.4 Berjalan di tempat.



Gambar 2.5 Merenggangkan kedua tangan ke depan sambil berjalan di tempat.



Gambar 2.6 Mengayunkan kedua lengan ke bawah kemudian dorong ke depan dengan telapak tangan menghadap ke depan, lalu ayunkan ke bawah hingga

telapak tangan berada di depan sisi dada sambil berjalan di tempat. Lakukan sebanyak 4 kali.



Gambar 2.7 Kedua tangan diletakkan di pinggang, lalu jalan maju dan mundur dimulai dengan tungkai kaki kanan dengan gerakan kepala.

- c. Latihan 3 : melatih persendian dan otot bahu serta meluaskan gerakan bahu.



Gambar 2.8 Kepala menoleh ke kanan dan ke kiri sebanyak 2 kali lalu berjalan maju mundur.



Gambar 2.9 Kepala dimiringkan ke kanan dan ke kiri sebanyak 2 kali lalu berjalan maju mundur.



Gambar 2.10 Leher difleksikan lalu diekstensikan sebanyak 2 kali lalu berjalan maju mundur.



Gambar 2.11 Kedua lengan diluruskan ke samping lalu angkat ke atas dan turunkan sebanyak 2 kali.



Gambar 2.12 Kaki dibuka, tangan diletakkan di pinggang lalu bergerak ke samping kanan – kiri.

- d. Latihan 4 : melatih koordinasi antara gerakan kaki dan lengan serta menguatkan otot kaki, otot lengan bagian atas dan bawah.



Gambar 2.13 Turunkan lengan ke samping badan dengan kedua telapak tangan di kepal.



Gambar 2.14 Kedua bahu diangkat dengan gerakan ke samping kanan-kiri sebanyak 2 kali.



Gambar 2.15 Lengan kanan dan kiri diluruskan ke depan secara bergantian.



Gambar 2.16 Lengan kanan dan kiri diluruskan ke samping secara bergantian.



Gambar 2.17 Kedua lengan diletakkan di pinggang dengan kaki kanan dan kiri diayunkan ke depan secara bergantian.

- e. Latihan 5 : merenggangkan otot-otot tangan, punggung atas, paha depan dan belakang, serta betis.



Gambar 2.18 Kedua lengan difleksikan di depan dada lalu di dorong ke depan dengan tangan di kepala.



Gambar 2.19 Kedua lengan diletakkan di pinggang dengan kaki kanan dan kiri diayunkan ke samping secara bergantian.



Gambar 2.20 Kedua lengan diekstensikan ke samping dengan tangan dikepal.



Gambar 2.21 Kedua lengan diletakkan di penggang

dengan kaki kanan diayunkan ke kanan secara bergantian.



Gambar 2.22 Kedua lengan di dorong ke bawah dengan tangan di kepala.



Gambar 2.23 Kedua lengan diletakkan di pinggang dengan kaki kanan dan kiri diayunkan kebelakang secara bergantian.



Gambar 2.24 Kedua lengan difleksikan ke atas lalu diekstensikan ke bawah dengan tangan dikepal sambil kaki kanan dan kiri difleksikan ke belakang secara bergantian.



Gambar 2.25 Berjalan di tempat sambil lengan kanan dan kiri di angkat ke atas secara bergantian. Lalu kedua lengan diangkat secara bersama-sama.



Gambar 2.26 Mengangkat salah satu lengan ke depan sambil menekuk dan meluruskan lutut secara bergantian.

f. Latihan 6 : meregangkan otot-otot tungkai, betis, paha bagian bawah serta sisi tubuh.



Gambar 2.27 Mengangkat salah satu lengan ke depan lalu ke samping sambil menekuk dan meluruskan lutut secara bergantian.



Gambar 2.28 Mengangkat kedua lengan kedepan lalu ke samping sambil menekuk kedua lutut secara bergantian.



Gambar 2.29 Tubuh diarahkan ke samping kanan lalu mengayunkan kedua lengan maju sambil menekuk dan meluruskan kedua lutut secara bergantian.



Gambar 2.30 Tubuh diarahkan ke samping kanan lalu mengayunkan kedua lengan ke depan tahan beberapa detik sambil menekuk dan meluruskan kedua lutut.



Gambar 2.31 Menekuk dan meluruskan salah satu sisi tungkai kaki, tangan kiri memegang paha kiri dan tangan kanan ditekuk ke arah telinga.



Gambar 2.32 Tubuh diarahkan ke depan dengan menekuk salah satu sisi tungkai kaki, dan satu tangan diletakkan pada paha serta tangan yang lain diangkat ke atas.

2. Gerakan Inti

Gerakan peralihan : mempersiapkan tubuh secara fisik maupun mental untuk melakukan gerakan berikutnya.

- Latihan Inti 1 : melatih koordinasi gerakan lengan dan tungkai.



Gambar 2.33 Berjalan di tempat sambil meregangkan kedua tangan ke depan dan ke samping lalu menepuk tangan 2 kali.



Gambar 2.34 Berjalan maju dan mundur.

- b. Latihan Inti 2 : menguatkan otot tungkai dan lengan serta koordinasi gerakan lengan dan kaki.



Gambar 2.35 Melangkah satu kali ke kanan dan ke kiri sambil mengayunkan kedua lengan ke depan. Lalu melakukan gerakan peralihan.

- c. Latihan Inti 3 : koordinasi gerakan kaki dan lengan serta menguatkan otot dada, lengan atas dan bawah.



Gambar 2.36 Melangkah 2 kali ke kanan dan ke kiri sambil mengayunkan kedua lengan ke samping atas dan bawah. Lalu melakukan gerakan peralihan.

- d. Latihan Inti 4 : menguatkan otot lengan bagian atas dan bawah serta koordinasi gerakan kaki dan lengan.



Gambar 2.37 Membuka kaki kanan dengan gerakan maju mundur dan mengangkat lengan kanan ke atas dan lengan kiri diletakkan di pinggang secara bergantian. Lalu melakukan gerakan peralihan.

- e. Latihan Inti 5 : menguatkan otot samping badan, dada, bahu serta menguatkan otot kaki.



Gambar 2.38 Mengayunkan salah satu kaki dan kedua lengan belakang. Lalu melakukan gerakan peralihan.

- f. Latihan Inti 6 : menguatkan otot lengan, dada, serta otot kaki dan koordinasi gerakan lengan dan kaki.



Gambar 2.39 Mendorong kaki ke samping kanan dan kiri sambil mengangkat lengan dalam keadaan difleksikan ke atas dan kebawah. Lalu melakukan gerakan peralihan.

- g. Latihan Inti 7 : keseimbangan serta menguatkan tungkai dan otot paha depan.



Gambar 2.40 Mengangkat kaki ke depan sambil mengangkat lengan ke atas secara bergantian dan melakukan gerakan peralihan.

- h. Latihan Inti 8 : menguatkan otot paha bagian atas serta keseimbangan tubuh.



Gambar 2.41 Mengangkat kaki ke belakang sambil memutar kedua lengan. Lalu melakukan gerakan peralihan.

- i. Latihan Inti 9 : menguatkan otot kaki, paha bagian depan serta mengelurkan otot-otot dada, punggung, lengan, perut, dan tungkai.



Gambar 2.42 Mengangkat lutut serong ke depan sambil mengangkat kedua lengan ke atas dan ke bawah. Lalu melakukan gerakan peralihan.

- j. Latihan Inti 10 : melatih koordinasi kaki dan tangan dengan gerakan-gerakan yang membutuhkan kelincahan.



Gambar 2.43 Mengayunkan kaki kedepan sambil kedua lengan difleksikan. Lalu melangkah 2 kali ke samping dengan kedua lengan disilangkan. Lalu melakukan gerakan peralihan.

3. Gerakan Pendinginan
a. Latihan 1 : melenturkan otot-otot lengan, bahu, sisi tubuh, dan tungkai serta meregangkannya.



Gambar 2.44 Membuka kaki, mengangkat lengan ke atas secara bergantian.



Gambar 2.45 Mengangkat kedua lengan ke atas.

- b. Latihan 2 : meregangkan otot lengan, leher dan sisi tubuh serta meregangkan otot betis, paha bagian belakang dan sisi tubuh.



Gambar 2.46 Tungkai kaki ditekuk dengan lengan di angkat ke atas secara bergantian.



Gambar 2.47 Mengangkat kedua lengan ke depan lalu ke samping dengan kedua kaki dibuka dan ditekuk.



Gambar 2.48 Gerakan tubuh ke samping, kedua lengan diayunkan ke depan dan kebelakang dengan kaki ditekuk dan diluruskan bergantian.



Gambar 2.49 Menekuk dan meluruskan salah satu sisi tungkai kaki, tangan kiri memegang paha kiri dan tangan kanan ditekuk ke arah telinga.



Gambar 2.50 Mengarahkan tubuh ke depan dengan menekuk salah satu sisi tungkai kaki, dan satu diletakkan pada paha serta tangan yang lain

diangkat ke atas.



Gambar 2.51 Mengayunkan badan ke samping dengan melemaskan tangan ke samping sambil menekuk dan meluruskan tungkai kaki secara bergantian.

- c. Latihan akhir pernapasan : mengambil napas dari hidung, membuang napas dari mulut.



Gambar 2.52 Kedua kaki dibuka lebar dan ditekuk kemudian kedua lengan didorong ke bawah dan ke atas lalu ke depan.

		
7.	Evaluasi	<p>Gambar 2.53 Kedua kaki dibuka dengan kedua lengan diangkat ke samping atas sambil melakukan latihan pernapasan. Posisi badan lurus ke depan.</p> <p>a. Evaluasi hasil yang dicapai b. Kontrak pertemuan selanjutnya c. Mengakhiri pertemuan dengan baik</p>

Lampiran 7

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	10	22.2	22.2	22.2
	perempuan	35	77.8	77.8	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	hipertensi stadium 1	30	66.7	66.7	66.7
	hipertensi stadium 2	10	22.2	22.2	88.9
	hipertensi stadium 3	5	11.1	11.1	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	hipertensi stadium 1	37	82.2	82.2	82.2
	hipertensi stadium 2	6	13.3	13.3	95.6
	hipertensi stadium 3	2	4.4	4.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

sebelum * sesudah Crosstabulation

		sesudah			Total
		Hipertensi Stadium 1	Hipertensi Stadium 2	Hipertensi Stadium 3	
sebelum	Hipertensi Stadium 1	Count	30	0	0
		% within sebelum	100.0%	.0%	.0%
		% within sesudah	81.1%	.0%	.0%
		% of Total	66.7%	.0%	66.7%
	Hipertensi Stadium 2	Count	7	3	0
		% within sebelum	70.0%	30.0%	.0%
		% within sesudah	18.9%	50.0%	.0%
		% of Total	15.6%	6.7%	.0%
	Hipertensi Stadium 3	Count	0	3	2
		% within sebelum	.0%	60.0%	40.0%
		% within sesudah	.0%	50.0%	100.0%
		% of Total	.0%	6.7%	4.4%
Total		Count	37	6	2
		% within sebelum	82.2%	13.3%	4.4%
		% within sesudah	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	82.2%	13.3%	4.4%

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
sistolik sebelum	45	136.80	10.094	126	162
sistolik sesudah	45	135.56	10.157	123	162
diastolik sebelum	45	87.82	5.585	75	100
diastolik sesudah	45	87.13	5.303	82	100

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		sistolik sebelum	sistolik sesudah	diastolik sebelum	diastolik sesudah
N		45	45	45	45
Normal Parameters ^a	Mean	136.80	135.56	87.82	87.13
	Std. Deviation	10.094	10.157	5.585	5.303
Most Extreme Differences	Absolute	.276	.259	.250	.301
	Positive	.276	.259	.250	.301
	Negative	-.175	-.184	-.180	-.173
Kolmogorov-Smirnov Z		1.851	1.738	1.678	2.017
Asymp. Sig. (2-tailed)		.002	.005	.007	.001

a. Test distribution is Normal.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	35 ^c		
	Total	45		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Test Statistics^b

	sesudah – sebelum
Z	-3.162 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 8

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mardiana
 NIM : 18012019
 Judul Skripsi : Pengaruh Skenam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Bumnh Bangkalan
 Pembimbing : Diah Jerita Eka Sari, S.Kep.,Ns.M.Kep

No.	TANGGAL	MASUKAN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	10-10-2019	Menentukan tema	
2.	17-10-2019	Menentukan tema	
3.	24-10-2019	Konsultasi BAB 1	
4.	31-10-2019	Revisi BAB 1	
5.	07-11-2019	Revisi BAB 1	
6.	17-11-2019	Revisi BAB 1	
7.	24-11-2019	Konsultasi BAB 1 dan BAB 2	
8.	31-11-2019	Revisi BAB 1 dan BAB 2	
9.	07-11-2019	Revisi BAB 1 dan BAB 2	
10.	14-11-2019	Konsultasi BAB 1, BAB 2, BAB 3	
11.	28.11.2019	Revisi BAB 1, BAB 2, BAB 3	
12.	12-12-2019	Revisi BAB 1, BAB 2, BAB 3	
13.	26-12-2019	Konsultasi BAB 1, BAB 2, BAB 3, BAB 4	
14.	02-01-2020	Revisi BAB 1, BAB 2, BAB 3, BAB 4	
15.	23-01-2020	Revisi BAB 1, BAB 2, BAB 3,	

BAB 4		
16.	06-02-2020	Revisi BAB 1, BAB 2, BAB 3, BAB 4
17.	20-02-2020	Revisi Pengetikan
18.	27-02-2020	Revisi Pengetikan
19.	05-03-2020	ACC
20.	10-03-2020	Sidang Proposal
21.	12-03-2020	Revisi Bab 2 (Senam Bugar Lansia) Dan Bab 4 (Definisi Operasional)
22.	14-03-2020	Revisi Bab 1 (Skala)
23.	16-03-2020	ACC Revisi Sidang Proposal
24.	09-04-2020	Diskusi Mengenai Tempat Penelitian Skripsi
25.	10-04-2020	Konsultasi BAB 5
26.	24-04-2020	Konsultasi Uji Statistik
27.	26-04-2020	Konsultasi Uji Statistik
28.	18-05-2020	Konsultasi Skripsi
29.	17-06-2020	Konsultasi Skripsi
30.	08-07-2020	ACC Skripsi Konsultasi Hasil Plagiasi
31.	22-07-2020	Sidang Skripsi
32.	29-07-2020	ACC Skripsi