

DAFTAR PUSTAKA

- Alifatun, Veni Dwi. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Mengalami Hipertensi Di Dusun Kanugrahan Desa Kanugrahan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan. *Fakultas Vokasi UNAIR*, 1–85.
https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Penerapan+Evaluasi+Keperawatan+Terhadap+Asuhan+Keperawatan+di+Rumah+Sakit&btnG=
<https://repository.unair.ac.id/91250/1/FV.KP.%2003-19%20Ai%20p%20ABSTRAK.pdf>
- Andari, Fatsiwi Nunik., dkk. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Senam Ergonomis. *Journal Of Telenursing*, 2, 81–90.
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/859/751>
- Ardhi, Nanda Riski. (2018). Pengaruh Senam Ergonomik Berbasis Spiritual Terhadap Perubahan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Desapelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
https://drive.google.com/file/d/1zZyrvO8f7DrKN09kM1dUlfKtJLASLEig/view?usp=drive_link
- Astuti, Marleni Dewi. (2022). *Hipertensi Sebagai Silent Killer*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/769/hipertensi-sebagai-silent-killer#:~:text=Salah%20satu%20penyakit%20yang%20bisa%20menyebabkan%20hipertensi.&text=Perubahan%20fisik%20yang%20semakin%20menyebabkan%20hipertensi.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/769/hipertensi-sebagai-silent-killer
- Astuti, Yuli., Riandini Alita., & Windi Ayu Ariastika. (2021). Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 02.
<https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/643/455>
- Aswardi. (2023). *Berhaji dan Lansia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
[https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia#:~:text=- Lansia Pra-Lanjut Usia \(,berusia antara 70-79 tahun.](https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia#:~:text=-%20Lansia%20Pra-Lanjut%20Usia%20(%2C%20berusia%20antara%2070-79%20tahun.)
<https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Azizah, Cindi Oktavia., Uswatun Hasanah., & Asri Tri Pakarti. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/244/155>
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga*

Penerbit Balitbangkes (p. hal 156).

<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risk%20esdas%202018%20Nasional.pdf>

Budiana, Teguh Akbar., Suhat., & Alysia Margaretta. (2022). Hubungan Jenis Kelamin dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Leuwigajah 2021. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(1), 40–43.

<https://ejournal.stikesjayc.id/index.php/litkartika/article/view/219/184>

Cahyani, Dian Indah Gita. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Pada Lansia Di Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun. In *Prodi Keperawatan Stikes Bakti Husada Mulia Madiun* (Vol. 2020, Issue 1).

https://drive.google.com/file/d/19ULavRLiRCLdmFZGJpIFTZ636pMOebq0/view?usp=drive_link

Ervianda, Ervianda., Hermawati Hermawati., & Dwi Yuningsih. (2023). *Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Kabupaten Karanganyar*. 1(3).

<https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Ventilator/article/view/481/407>

Fernalia., Dewi Listiana., & Monica, H. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.3576>

<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/3576/pdf#>

Fikriana, Riza. (2018). *Sistem Kardiovaskuler* (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish.

https://www.researchgate.net/publication/341179641_SISTEM_KARDIOVASKULER

K, Fredy Akbar., Hamdan Nur., & Umi Indar Humaerah. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly). *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5(2), 337–343.

https://drive.google.com/file/d/1KRwrBJzNvoZE1P14KP6Y-ztM14gwy6I9/view?usp=drive_link

Hanum, Latifah. (2020). Analisis Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Corporate Governance (Bingley)*, 10(1), 54–75.

<https://ejournal.uj.ac.id/index.php/JM/article/view/642/598>

Haryati, Sagita & Lucia Ani Kristanti. (2020). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Madiun Kabupaten Madiun (The Effect Of Ergonomic Gymnastic On Blood Pressure Change In Elderly Hypertension Patients In Gunungsari Village , Kecamatan Madiun , Madiun Regency)* Sagita Haryati , Lu. 5(1), 49–55.

<https://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/147/166>

- Huda, Sholihul & Galia Wardha Alvita. (2020). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Padurenan Kudus*. 5(2), 28–37.
<https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers/article/view/245/271>
- Ilham, M., Armina., & Hasyim Kadri. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>
<https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/103/75>
- Jaya, I Made Laut Mertha. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
<https://books.google.co.id/books?id=yz8KEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Jumari, Windi Indriani Putri. (2021). Pengaruh Terapi Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Nutrix Journal*, 5(1), 48. <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss1.539>
<https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/539/497>
- Júnior, Francisco ADM. et. al. (2020). *The effects of aquatic and land exercise on resting blood pressure and post-exercise hypotension response in elderly hypertensives*. *CARDIOVASCULAR JOURNAL OF AFRICA*. Volume 31, No 3
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8762840/pdf/cvja-31-116.pdf>
- Kartika, Herleni. (2022). *Apakah Saya Menderita Hipertensi?* Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/587/apakah-saya-menderita-
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/587/apakah-saya-menderita-
- Kemenkes RI. (2018). *Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi>
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riskesmas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesmas%202018%20Nasional.pdf>
- Kristianto, Kevin Topan. (2022). *Gerak Pemanasan dan Pendinginan Senam Irama*. Kompas.Com.
https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/30/16400088/gerak-pemanasan-dan-pendinginan-senam-irama?debug=1&lg_method=google&google_btn=onetap
- Kusnan, Adius & La Ode Alifariki. (2022). Pengaruh Teh Hijau Dalam Menurunkan Tekanan Darah: Systematic Review. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P- ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 13(1), 69–79.
<https://drive.google.com/file/d/1b96siAhE7UbQcmKIXr91zkhW0riv1vHg/view?>

[usp=drive_link](#)

Manik, Maria Hermita., Siti Marlina., & Zuliawati Zuliawati. (2023). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Deli Tua Tahun 2022*. 6(2), 205–211.

<https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/best/article/view/7714/5551>

Massa, Kartini & Leni Arini Manafe. (2022). Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 046. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i2.36279>

https://drive.google.com/file/d/1LPOFAQsaSZ69pNkqNoF3FNe777pnr19y/view?usp=drive_link

Muharni, Sri & Utari Christya Wardhani. (2019). *Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik*. 3(3), 71–78.

https://www.researchgate.net/publication/341707473_Penurunan_Tekanan_Darah_pada_Lansia_Hipertensi_dengan_Senam_Ergonomik

Nasrullah, Dede. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. Jakarta: CV. TransInfo Media.

https://repository.um-surabaya.ac.id/5025/1/Buku_Ajar_Kep_Gerontik_Edisi_1.pdf

Nopo, Febriyanti Basri., Bayu Dwisetyo., & Rizkan Halalan Djafar. (2022). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dikelurahan Aertembaga Satu (*An Effect of Ergonomic Gymnastics on Blood Pressure Changes in the Elderly With Hypertension in Aertembaga Satu Village*). *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado*, 6(2), 35–40.

<https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka/article/view/158/175>

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.

Saco-Ledo, Gonzalo., et. al. (2020). *Exercise Reduces Ambulatory Blood Pressure in Patients With Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *Journal of the American Heart Association*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7955398/pdf/JAH3-9-e018487.pdf>

Sidik, Abu Bakar. (2023). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Talang Ratu Palembang Tahun 2023. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 307–315. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123853>

<https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/MAJIM/article/view/415/445>

Syahrir, Muhammad., Yusuf Sabilu., & Wa Ode Salma. (2021). Hubungan Merokok Dan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Wilayah Pesisir. *Jurnal Nursing Update*, 12(3), 1–9. <https://stikes-nhm-ejournal.id/NU/index>

https://drive.google.com/file/d/1UcBND5sDVxclG1xPc6GG4xFCh6GKaJs/view?usp=drive_link

Thei, Ananda D. S., Maria Sambriang., & Angela Gatum. (2018). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di UPT Panti Sosial Penyantun Budi Agung Kota Kupang. *Jurnal Stikes CMHK*, 4(3), 18–22.

<https://media.neliti.com/media/publications/316400-pengaruh-senam-ergonomik-terhadap-penuru-c64ff7c9.pdf>

Veri & Tuti Amelia. (2020). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Pralansia. *Edu Dharma Journal*, 4(2), 100–109.

<http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/63/57>

Wibowo, Gigih Agung. (2021). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Klatak Banyuwangi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi.*

https://drive.google.com/file/d/1xUFV996t6edOoz7qX7WXqC8Ds2YVTeU3/view?usp=drive_link

Wulandari, Siam. (2022). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Gedang Rowo Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo. In *Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI* (Issue 8.5.2017). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI.

https://drive.google.com/file/d/1NsDyt_m56y4Up4QF6Hg4NEpfN6Mtd3C8/view?usp=drive_link

LAMPIRAN

Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia.

Lampiran 1 Data Umum Responden

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Nama (inisial)	
2	Jenis Kelamin	
3	Usia	
4	Pendidikan	
5	Pekerjaan	
6	Riwayat Hipertensi Keluarga	
7	Merokok	
8	Minum Alkohol	
9	Menderita gangguan muskuloskeletal	
10	Memiliki kelemahan fisik	
11	Sedang demam, pusing, nyeri dada, sesak nafas atau baru sembuh dari sakit	

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Ergonomik

Nama Kegiatan	Senam Ergonomik
Pengertian	Gerakan senam ergonomik adalah gerakan yang mengoptimalkan posisi tubuh pada ruang kerja dengan tujuan mengurangi atau menghilangkan kelelahan
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Untuk mengurangi kelelahan2. Untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf serta aliran darah3. Memaksimalkan suplai oksigen ke otak
Waktu	Dilakukan selama 30-40 menit
Gerakan Pemanasan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengangkat kedua kaki secara bergantian seperti gerakan jalan di tempat.2. Kepala dimiringkan ke kiri serta kanan secara bergantian.3. Kepala diangkat ke atas dan diturunkan ke bawah secara bergantian.4. Kepala ditolehkan ke kiri dan kanan secara bergantian. Kedua tangan direntangkan ke samping.5. Tangan kiri diluruskan ke arah kanan, sedangkan tangan kanan memegang siku tangan kiri.6. Tangan kanan diluruskan ke arah kiri, sedangkan tangan kiri memegang siku tangan kanan.7. Memutar pinggang searah dan berlawanan jarum jam.8. Menggerakkan pinggang maju ke depan serta mundur ke belakang secara bergantian.
Gerakan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Gerakan pembuka berdiri sempurna Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, tubuh rileks, tangan di depan dada, telapak tangan kanan di atas

telapak tangan kiri, menempel di dada, dengan jari-jari sedikit meregang. Posisi kaki meregang hingga mengangkang kira-kira selebar bahu, telapak kaki dan jari-jari kaki mengarah lurus ke depan.

Frekuensi :

Bagi pemula, mungkin agak lama sekitar 2-3 menit. Namun, apabila sudah terbiasa mungkin cukup 30-60 detik. Gerakan ini yang penting sudah bisa menghantarkan pada kondisi rileks, maka ini dikatakan cukup.



2. Gerakan lapang dada

Berdiri tegak, kedua lengan diputar ke belakang semaksimal mungkin, tarik nafas dalam melalui hidung lalu hembuskan perlahan melalui mulut. Saat dua lengan di atas kepala, kaki dijinjit.

Frekuensi :

Gerakan ini dilakukan sebanyak 15 kali putaran. Satu gerakan memutar butuh waktu 5 detik sebagai gerakan aerobik. Keseluruhan waktu yang dibutuhkan adalah 2 menit. Kemudian istirahat sebelum melakukan gerakan kedua.



3. Gerakan tunduk syukur

Posisi tubuh berdiri tegak dengan menarik napas dalam perlahan, lalu tahan napas sambil membungkukkan badan ke depan sempurna. Tangan berpegangan pada pergelangan kaki, wajah menengadah dan hembuskan napas secara perlahan.

Frekuensi :

Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 kali gerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk menarik napas, jadi keseluruhan gerakan selesai dalam 4 menit.





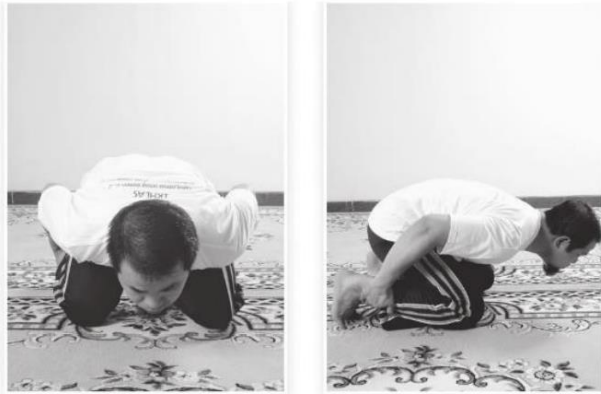
4. Gerakan duduk perkasa

Posisi duduk dengan jari kaki sebagai tumpuan, tarik nafas dalam lalu tahan sambil membungkukkan badan ke depan. Tangan bertumpu pada paha dan wajah menengadiah.

Frekuensi :

Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 kali gerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk menarik napas, jadi keseluruhan gerakan selesai dalam 4 menit.





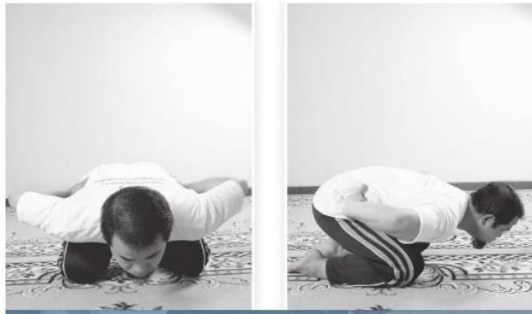
5. Gerakan duduk pembakaran

Posisi duduk seperti duduk perkasa kemudian dua tangan menggenggam pergelangan kaki, tarik nafas dalam sambil membungkukkan badan ke depan sampai punggung terasa regang, wajah menengadah sampai terasa regang. Hembuskan napas secara perlahan.

Frekuensi :

Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 kali gerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk menarik napas, jadi keseluruhan gerakan selesai dalam 4 menit.





6. Gerakan berbaring pasrah

Posisi kaki seperti pada gerakan duduk pembakaran kemudian baringkan badan perlahan semampunya. Jika bisa punggung menyentuh alas atau lantai. Apabila tidak mampu menekuk kaki maka kaki dapat diluruskan.

Frekuensi :

Gerakan ini dilakukan minimal 2 menit, gerakan dilakukan perlahan dan tidak dipaksakan saat merebahkan badan maupun bangun.



Gerakan Pendinginan

1. Merentangkan kedua tangan ke samping kanan serta kiri.
2. Mengangkat kedua tangan ke atas dan menurunkannya ke bawah.
3. Kedua kaki diangkat secara bergantian. Kedua tangan memegang salah satu kaki yang terangkat ke atas. Kepala dimiringkan ke kanan dan kiri secara bergantian.

	<p>4. Salah satu tangan memegang kepala sehingga posisi kepala hampir menyentuh pundak. Salah satu tangan diluruskan ke depan dalam posisi terbalik. Tangan satunya menekuk telapak tangan. Gerakan ini dilakukan secara bergantian (Kristianto, 2022).</p>
--	---

Dimodifikasi dari (Ardhi 2018)

Lampiran 3 Lembar Observasi Penderita Hipertensi

Hari/tanggal :

No.	Nama Responden (inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Tekanan Darah Sebelum Intervensi		Tekanan Darah Sebelum Intervensi	
				Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							

Lampiran 4. Lembar Informed Consent

Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

No.Responden(diisi oleh peneliti)

Nama :

Umur.....thn

Alamat :

No. Hp :

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini adanya jaminan kerahasiaan, maka: ya bersedia saya tidak bersedia

Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia”**. Surat persetujuan ini saya tanda tangani tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya berharap hasil penelitian dapat meningkatkan gairah dalam melakukan senam Ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan/ketidaksediaan saya menjadi responden dalam penelitian ini.

Kupang, Maret 2024

Peneliti

Partisipan

Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Surat Permohonan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi
DIV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Nama : Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong

Nim : PO5303209201174

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini bermaksud melakukan penelitian berjudul **“Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia”**. Sehubungan dengan ini, saya mohon kesediaan saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan. Kerahasiaan data pribadi saudara akan dijaga dan sebagai informasi yang akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaannya saudara/i menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Kupang, Maret 2024

Peneliti

Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong

NIM.PO5303209201174

Lampiran 6. Surat Data Awal



Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/0914/2024
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal
30 Januari 2024

Yth. Kepala Panti Asuhan Wirdha Tama Budi Agung
Provinsi Nusa Tenggara Timur
di
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Proposal Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan Pengambilan Data Awal kepada:

Nama : Beatrice Dwinarti Virgilia Ndajong
NIM : PO5303209201174
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Judul Penelitian : "Pengaruh Senamergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia penderita Hipertensi Di Panti Wirdha"
Waktu Penelitian : Januari 2024

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

Lampiran 7. Surat Izin dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu



REPUBLIK INDONESIA PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 – Naikolan
(Gedung B Lantai I, II Komplek Kantor Gubernur Lama)
Telp. (0380) 821827, Fax. (0380) 821827 WA : 081236364466
Website : www.dpmpptsp.nttprov.id Email : dpmpptsp.nttprov@gmail.com
KUPANG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : 070/695/DPMPPTSP.4.3/03/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Marsianus Jawa, M.Si
Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong
NIM : PO 5303209201174
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA

Lokasi Penelitian : UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang

Waktu Pelaksanaan

a. Mulai : 09 Maret 2024
b. Berakhir : 30 Maret 2024

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPPTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT;
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 04 Maret 2024

a.n. Pj. Gubernur Nusa Tenggara Timur
Kepala Dinas Penanaman Modal
dan PTSP Provinsi NTT,

Drs. Marsianus Jawa, M.Si
Pembina Utama Madya
NIP 196508081995031003

Tembusan :

1. Pj. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
2. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
3. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;
4. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.

Lampiran 8. Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS SOSIAL

Jl. Rambutan Nomor 10, Telp/Fax (0380) 833034 Kupang
Website : <http://dinsos.nttprov.go.id>; E-mail : Provinsinttdinsos@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.9/695/DP/UDinsos 3/2024

Dasar : Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur Nomor : 070/695/DPMPSTP.4.3/03/2024 Tanggal 04 Maret 2024 tentang Surat Izin Penelitian.

Kepala Dinas Sosial Provinsi Nusa Tenggara Timur, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong
NIM : PO 53032092201174
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Waktu Penelitian : 09 s/d 30 Maret 2024

Telah menyelesaikan penelitian pada UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang Dinas Sosial Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan judul "PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA DI KUPANG".

Sehubungan dengan berakhirnya kegiatan penelitian tersebut, diminta kepada peneliti agar pasca presentasi hasil penelitian dan finalisasinya, diminta untuk menyampaikan 1 (satu) eksemplar dokumen penelitian kepada Kepala Dinas Sosial Provinsi Nusa Tenggara Timur sebagai bahan pustaka.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 16 April 2024

Kepala Dinas Sosial
Provinsi Nusa Tenggara Timur,



[Signature]
Drs. Kanisius H. M. Mau, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP-197101241990031001

Tembusan :

1. Kepala Dinas PMPTSP Provinsi NTT di Kupang;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Paraf Hierarki	
Sekretaris Dinas	<i>[Signature]</i>
Kepala UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia	<i>[Signature]</i>
Kepala Seksi Kesejahteraan Sosial	<i>[Signature]</i>

Lampiran 9. Uji SPSS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	.370	31	.000	.705	31	.000
Post	.337	31	.000	.717	31	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	21 ^a	11.00	231.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	10 ^c		
Total	31		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

	Post - Pre
Z	-4.491 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Frequencies

Statistics

		Sistolik	Diastolik
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		11.61	7.10

Sistolik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0	5	16.1	16.1	16.1
10	17	54.8	54.8	71.0
Valid 20	8	25.8	25.8	96.8
30	1	3.2	3.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Diastolik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
-10	3	9.7	9.7	9.7
0	8	25.8	25.8	35.5
Valid 10	15	48.4	48.4	83.9
20	5	16.1	16.1	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Lampiran 10. Data Tabulasi

Penderita Hipertensi UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kupang

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Riwayat HT Keluarga	Riwayat Merokok	Riwayat Minum Alkohol	TD HARI 1		TD HARI 2		TD HARI 3	
								Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	H. A.	P	71	SMA				160/80	140/70	150/90	130/90	140/90	130/80
2	H. L	P	60	D3	✓			140/70	138/80	130/80	130/70	120/80	120/80
3	C. M,	L	66	SD			✓	130/80	120/80	140/90	130/80	130/90	130/80
4	S. M.	L	65	SD				140/90	130/90	140/90	130/80	140/80	130/80
5	M. L.	L	73	TS			✓	160/90	140/80	160/80	150/80	150/90	140/80
6	Y. O.	P	72	SD				160/90	150/80	150/80	140/80	140/80	130/80
7	M. N	L	72	SD		✓		160/100	150/90	160/90	150/90	150/100	140/90
8	N. B.	P	68	TS	✓			170/100	170/90	160/100	150/90	160/100	150/90
9	Y. S.	P	74	SD	✓			150/90	150/80	150/90	140/80	150/90	150/80
10	R. S.	P	67	TS	✓			140/80	130/80	140/90	140/80	140/80	130/80
11	M. L.	P	71	SMP	✓			150/80	140/80	140/90	140/80	130/80	130/80
12	M.S.	P	65	SD				150/90	140/80	150/90	150/80	140/90	140/80
13	P. H..	P	67	SD	✓			150/80	150/70	140/80	130/80	140/90	130/80
14	M. N.	P	70	SD	✓			150/90	140/90	140/80	140/70	140/90	130/90
15	M. D.	P	73	TS		✓	✓	160/90	150/80	160/80	140/80	150/90	150/80
16	S.T.	P	74	SMP	✓			160/100	150/90	140/90	140/80	140/80	130/80
17	M. J.	P	71	SD	✓			150/80	150/80	150/90	140/90	150/90	140/80

18	Y. K.	L	64	SD	✓	✓		160/100	150/90	160/90	150/90	160/90	150/80
19	S. H.	P	61	SD	✓			140/90	130/90	150/90	140/90	140/80	140/70
20	B. S.	L	69	SD	✓	✓	✓	140/100	130/80	140/90	130/80	130/80	120/80
21	O. M.	L	73	SD	✓	✓	✓	150/90	150/80	150/90	140/80	150/80	140/80
22	A. L.	L	70	D3	✓			140/90	130/80	140/90	140/80	130/90	130/80
23	T. K.	P	73	TS				140/90	130/90	150/90	140/90	130/90	120/80
24	F. T.	P	69	TS	✓			140/80	130/80	140/90	140/80	140/90	130/80
25	E. P.	L	66	SMP	✓	✓	✓	170/100	160/90	170/90	160/80	160/90	160/80
26	M. L.	L	70	SD	✓	✓	✓	160/100	160/90	170/100	160/90	160/90	150/80
27	M. I.	L	73	SD				140/90	140/80	140/90	140/80	140/80	130/80
28	E. B.	P	72	SD	✓			140/90	130/80	130/90	130/80	140/80	140/70
29	E. L.	P	74	SD	✓			140/80	130/80	140/90	130/80	130/90	130/80
30	A. B.	P	70	SD	✓			140/90	140/80	140/90	140/80	130/90	130/80
31	M. D.	P	72	SD	✓			170/100	160/90	160/100	160/90	160/90	150/80

No	Tekanan Darah Minggu Kedua											
	Hari Pertama				Hari Kedua				Hari Ketiga			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D
1	150	90	150	80	140	80	130	80	140	80	130	80
2	140	80	140	80	140	90	130	80	130	90	120	80
3	140	90	130	80	150	90	140	80	140	90	130	90
4	150	90	140	80	140	90	140	80	130	90	130	80
5	160	90	150	90	160	90	150	80	160	80	150	80
6	160	90	150	80	150	90	140	90	150	90	140	80
7	170	100	160	90	160	90	150	90	160	90	150	80
8	170	90	160	90	160	100	150	90	160	90	150	90
9	160	80	150	80	150	80	150	80	150	80	140	70
10	140	70	130	70	140	80	130	80	130	70	130	70
11	160	90	150	90	150	80	150	80	140	90	130	80
12	150	90	140	80	150	90	140	80	150	80	140	80
13	160	90	150	80	150	90	140	90	150	90	140	90
14	150	80	140	80	140	90	140	70	150	80	140	80
15	160	80	150	80	160	90	150	90	150	80	140	80
16	160	90	150	80	140	90	140	90	150	90	140	90
17	160	80	150	80	160	90	150	80	150	90	150	80
18	150	90	150	80	150	90	140	80	160	80	150	80


19	150	90	140	80	140	90	140	80	140	90	140	90
20	160	90	150	90	160	100	150	90	150	90	140	90
21	160	90	150	90	150	90	140	80	140	90	130	90
22	150	90	140	90	150	90	140	90	140	80	130	80
23	140	90	130	90	140	90	140	80	140	90	130	80
24	150	80	140	80	140	90	130	80	140	80	130	80
25	170	90	150	90	160	90	150	90	160	90	160	90
26	160	90	160	80	160	100	150	90	160	90	150	80
27	150	90	150	80	150	80	150	80	150	90	140	90
28	150	80	140	80	140	90	130	80	140	80	130	80
29	150	90	140	80	140	90	140	80	140	90	130	80
30	150	90	140	80	150	90	140	90	140	90	130	80
31	170	100	160	90	160	90	160	80	160	90	150	80

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian




Lampiran 12. Lembar Konsultasi

1. Lembar konsultasi pembimbing 1

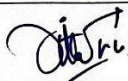
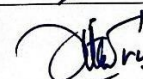

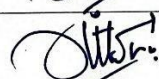
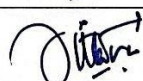



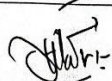
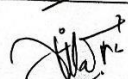


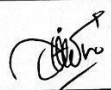

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
 Direktorat: Jln. Pict A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN
PROPOSAL/SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong
 NIM : PO5303209201174
 Nama Dosen Pembimbing (Utama) : Maria Sambriong, S.ST.,M.P.H

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	Senin 6 November 2023	- Ambil topik degeneratif - Lihat pemilihan jurnal sebagai referensi - Skala masalah dari dunia sampai lokasi penelitian disertai data.	
2	Jumat 10 November 2023.	- Konsultasi judul dengan masalah DM dan Rheumatoid Arthritis.	
3	Kamis 16 November 2023.	- Konsultasi judul - Buat latar belakang singkat untuk penentuan judul.	
4	Jumat 17 November 2023	- Konsultasi latar belakang singkat - Judul disetujui	
5	Senin 20 November 2023	Ace	
6	Rabu 29 November 2023	- Konsultasi judul - ACC judul	
7	Rabu 6 Desember 2023	- Konsultasi BAB 1 - Rensi Latar Belakang dan kerja bab 1-3	
8	Jumat 22 Desember 2023	- konsultasi BAB 1-3, dikumpulkan	
9	Rabu 27 Desember 2023	- konsultasi BAB 1-3	
10	Senin 8 Januari 2024	- konsultasi revisian BAB 1-3	


11	Rabu 10 Januari 2024	- konsultasi BAB 1-3	
12	Kamis 11 Januari 2024		Acc 

Kupang, 11 Januari 2024

Mengetahui
Ketua Program Studi

Ns. Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

Pembimbing Utama


Maria Sambriang, S.ST., M.P.H
NIP.196808311989032001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Beatrice Dwinarti Virgilla Ndajong
NIM : PO.530320920115

No	Hari/tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1	Selasa, 28 Mei 2024	Konsultasi hasil penelitian dan mendapat perbaikan.	
2	Selasa, 4 Juni 2024	Konsultasi Pembahasan dan beberapa bagian yang direvisi	
3	Selasa, 11 Juni 2024	Konsultasi revisi pembahasan	
4	Rabu, 19 Juni 2024	Acc Skripsi	

Kupang.....2024

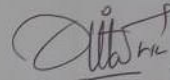
Mengetahui

Ketua Program Studi



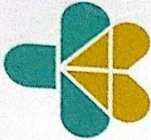
Ns. Yoani V.B. Aty, S.Kep., M.Kep.
NIP.197908052001122001

Pembimbing Utama




Maria Sambriang, SST., M.PH
NIP.196808311989032001

2. Lembar konsultasi pembimbing 2






KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG

Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN
PROPOSAL/SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong
 NIM : PO5303209201174
 Nama Dosen Pembimbing (Pendamping) : Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	Rabu, 29 November 2024	- konsultasi Judul - ACC Judul	
2	Kamis, 11 Januari 2024	- konsultasi BAB 1-3 - Daftar Pustaka & daftar jurnal sptn	
3	Jumat, 12 Januari 2024	- Tabel Do & keaktifan sptn 1 sptn ACE	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI

SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong

Nim : PO.5303209201174

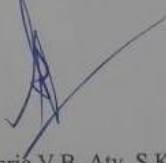
No	Hari/tanggal	Topik Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
	Kamis, 13 Juni 2024	Konsultasi pembahasan	
	Jumat, 14 Juni 2024	konsultasi Skripsi	
	Rabu, 19 Juni 2024.	see Skripsi	

--	--	--	--

Kupang,.....2024

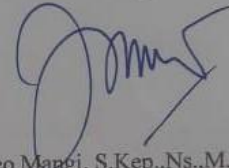
Mengetahui

Ketua Program Studi



Ns. Yoani Maria V.B. Aty, S.Kep.,M.Kep
NIP : 197908052001122001

Pembimbing 2



Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP : 196901111994032002

Lampiran 13. Hasil Uji Etik Penelitian

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.LB.02.03/1/0173/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Beatrice Dwinarti Virgillia Ndajong
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA"**

*"THE EFFECT OF ERGONOMIC GYMNASTICS ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH
HYPERTENSION AT UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bajukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 26 Juni 2024 sampai dengan tanggal 26 Juni 2025.

This declaration of ethics applies during the period June 26, 2024 until June 26, 2025.

June 26, 2024
Chairperson,



Dr. Yuanita Clam Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes