

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Surat Permohonan Menjadi Responden

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

Nama : Agnes Rambu Kaita Riwa

NIM : PO5303209201120

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini bermaksud melakukan penelitian berjudul **“Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana”**. 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, April 2024

Peneliti

Agnes Rambu kaita Riwa

NIM.PO5303209201120

Lampiran 2. Lembar Informed Consent

Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Inform 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: saya bersedia saya tidak bersedia

Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana”**. Surat persetujuan ini saya tandatangi tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya berharap hasil penelitian dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan sikap saya tentang senam lansia. Dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan/ketidaksediaan saya menjadi responden dalam penelitian ini.

Kupang, April 2024

Peneliti

Responden

Saksi

Lampiran 3. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

No. Responden:


A. Identitas Responden


1. Nama (inisial) :
2. Jenis Kelamin : Laki-Laki Perempuan
3. Umur :
4. Pekerjaan :
5. No. Telepon :
6. Lama Menderita Hipertensi :
7. Riwayat Menderita Hipertensi :

B. Tabel Observasi Tekanan Darah

No	Sebelum Melakukan Senam		Sesudah Melakukan Senam	
	Hari, tanggal/waktu	Tekanan Darah (mmHg)	Hari,tanggal/waktu	Tekanan Darah (mmHg)
1.				
2.				
3.				
4.				

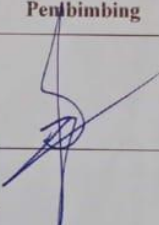
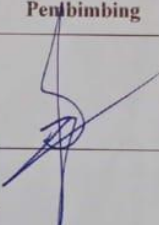
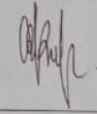
Lampiran 4. Lembar ACC Judul

 **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



BUKTI ACC JUDUL SKRIPSI

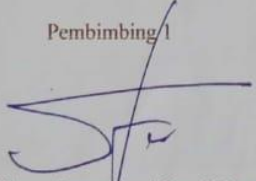
Nama Mahasiswa : Agnes Rambu Kaita Riwa
NIM : PO5303209201120

NO	Hari/Tanggal	Judul Skripsi	Paraf Pembimbing
1.	10 November 2023	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi ACC	
2.	15 November 2023	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Revisi	
3.	15 November 2023	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi ACC	


Kupang, November 2023

Mengetahui,

Pembimbing 1



Dr. Florentianus Tat.,SKp.,M.Kes
NIP.196911281993031005


Pembimbing 2


Aben B. Y. H Romana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.196711181989032001

CS | Reproduksi dengan izin Pemerintah

Lampiran 5. Surat Pengambilan Data Awal

 **KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Plet A, Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com




Nomor : PP.04.03/1/9800/2023 16 November 2023
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal


Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang
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 pengambilan data awal bagi :


Nama Peneliti : Agnes Rambu Kaita Riwa
NIM : PO5303209201120
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN
Judul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
Waktu Penelitian : November 2023

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


Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang,

Irfan, SKM., M.Kes




Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

 CS

Lampiran 6. Lembar Konsultasi

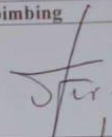
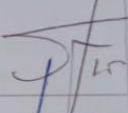
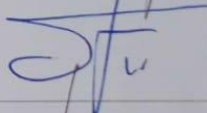
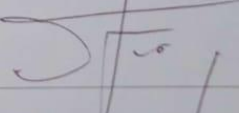
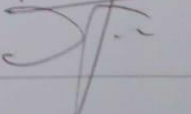


KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Agnes Rambu Kaita Riwa
 Nim : PO5303209201120

No	Hari/tanggal	Topik Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Jumat, 10 November 2023	Mengkonsultasikan Judul Proposal.	
2.	Senin, 11 Desember 2023	Mengkonsultasikan Proposal Bab 1	
3.	Rabu, 20 Desember 2023	Mengkonsultasikan revisi Bab 1 dan mengkonsultasikan Bab 2	
4.	Kamis, 28 Desember 2023	Mengkonsultasikan revisi Proposal bab 2 dan mengkonsultasikan Proposal bab 3	
5.	Jumat, 05 Januari 2024	Mengkonsultasikan revisi Proposal bab 3	

Kupang, November 2023

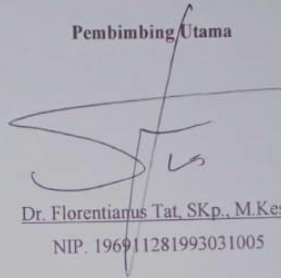
Mengetahui

Ketua Program Studi



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

Pembimbing Utama



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 196911281993031005



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 : Agnes Rambu Kaita Riwa
NIM : PO5303209201120
Nama Dosen Pembimbing : Aben B. Y. H Romana, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
	Jumat, 12 Januari 2024	Mengkonsultasikan Proposal bab 1,2 dan 3	
	Selasa, 16 Januari 2024	Mengkonsultasikan revisi Proposal bab 1 Pendahuluan latar belakang, keaslian Penelitian, dan bab 3 Populasi dan sampel dan daftar pustaka.	
	Kabu, 17 Januari 2024	Mengkonsultasikan revisi Proposal bab 1 keaslian Penelitian, inklusi dan eksklusif, dan daftar pustaka	

Kupang, Januari 2024

Mengetahui

Ketua Program Studi

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

Pembimbing Pendamping

Aben B. Y. H Romana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 196711181989032001



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

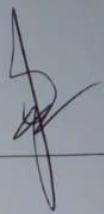



LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Agnes Rambu Kaita Riwa

NIM : PO5303209201120

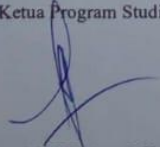
No	Hari/ Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	Rabu, 19- 06-2024	Mengkonsultasikan Skripsi bab 4 dan bab 5	
2.	Kamis , 21- 06-2024	Mengkonsultasikan revisi skripsi bab 4	
3.	Rabu, 26- 06-2024	Mengkonsultasikan revisi skripsi bab 4 - sesuai pembahasan dengan tujuan	
4.	Kamis, 27- 06-2024	Mengkonsultasikan revisi skripsi bab 4 - penulisan bab 4	
5.	Senin, 01- 07-2024	- mengkonsultasikan revisi skripsi bab 4 - Perbaikan Pembahasan - Pelaksanaan penelitian	

6.	Rabu, 03-07-2024	- Mengkonsultasi revisi bab 4 - Perbaikan Pelaksanaan Penelitian - cara penulisan Pembahasan	
7.	Rabu, 03-07-2024	- Mengkonsultasikan Bab 4 - Perbaikan Pembahasan	
8.			
9.			
10.			

Kupang, Juni 2024

Mengetahui,

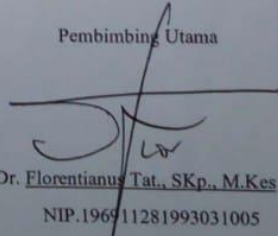
Ketua Program Studi



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

NIP.197908052001122001

Pembimbing Utama



Dr. Florentianus Tat., SKp., M.Kes

NIP.196911281993031005



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 KONSULTAS
BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Agnes Rambu Kaita Riwa

NIM : PO5303209201120

No	Hari/ Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	05 Juli 2024	Mengkonsultasikan skripsi bab 4 dan bab 5	
2.	08 Juli 2024	Mengkonsultasikan skripsi bab 4 Perbaikan uji normalitas dan uji Wilcoxon Perbaiki Abstrak. Pembahasan Lihat rujukan, sehingga calon cat tidak beda	
3.			
4.			
5.			

Lampiran 7. Surat Kelayakan Etik

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.LB.02.03/1/0168/2024

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

Peneliti utama : Agnes Rambu Kaita Riwa
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana"

"The Effect of Elderly Exercise on Changes in Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in the Sikumana Community Health Center Work Area"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/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 Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

Lampiran 9. Surat Selesai Penelitian

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
UPTD PUSKESMAS SIKUMANA
JL. Oebonik I No. 4 Sikumana, Kupang TELP. (0380) 820591
Mobile 082339634328 Kode Pos 85117
Website: <http://pusksmn.dinkes-kotakupang> Email: puskesmassikumana96@gmail.com
Kupang

SURAT KETERANGAN
Nomor B- 54 /PUSK.SMN.400.7.22.1/II/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: dr. Maria V.Ivonny D. Ray, M.Kes
NIP	: 19770323 201101 2 007
Jabatan	: Kepala UPTD Puskesmas Sikumana
Pangkat/Golongan	: Penata Tk. I / III d

dengan ini menerangkan bahwa:


Nama	: Agnes Rambu Kaita Riwa
NIM	: PO 5303209201120
Pekerjaan	: Mahasiswa
Jurusan / Prodi	: Keperawatan / Pendidikan Profesi Ners
Universitas	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Bahwa yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Sikumana dari tanggal, 05 April 2024 sampai dengan 20 April 2024 Judul:

"PENGARUH SEMAN LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA"


Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 04 Juli 2024
Kepala UPTD Puskesmas Sikumana


dr. Maria V. Ivonny D. Ray, M.Kes
Penata Tk I / III d
NIP. 19770323 201101 2 007

Tembusan: disampaikan dengan hormat kepada

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Tempat
2. Pih. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat

Paraf Hierarki
Bidan Ahli 

CS



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang46@gmail.com
Kupang

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
NOMOR : B-*Ag* /Dinkes.400.7.22.2/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I G.A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes
NIP : 196
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Plt. Sekretaris Dinas Kesehatan Kota Kupang

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Agnes Rambu Kaita Riwa
NIM : PO.5303209201120
Fakultas/Jurusan : Keperawatan/Profesi Ners
Universitas : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Waktu Penelitian : 5 April 2024 sampai dengan 20 April 2024

Telah selesai melakukan kegiatan penelitian pada Dinas Kesehatan Kota Kupang (UPTD. Puskesmas Sikumana) untuk memperoleh data dan informasi penelitian dengan judul :

"Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana"


Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 5 Juli 2024
an. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG
Plt. Sekretaris


I.G.A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 19691227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang di Tempat
2. Yang Bersangkutan

Paraf Hierarki	
Kasubag Umum dan Kepegawaian	

Lampiran 10. Lembar Standar Operasional Prosedur

Cara Melakukan Senam Lansia

1.	Persiapan
	<p>a. Persiapan Lansia</p> <ol style="list-style-type: none">1) Lansia diberi tahu tindakan yang akan dilakukan2) Lansia dalam posisi berdiri <p>b. Tujuan dan manfaat senam lansia</p> <ol style="list-style-type: none">1) Membantu menormalkan aliran darah2) Melatih urat saraf yang kaku3) Meningkatkan kesehatan jantung serta menjaga stamina tubuh <p>c. Persiapan lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none">1) Ruangan atau tempat yang tenang dan kondusif2) Ruangan atau tempat yang cukup luas
2.	Pelaksanaan
	<p>a. Gerakan Pemanasan</p> <div data-bbox="507 1223 1142 1585" data-label="Image"></div> <ol style="list-style-type: none">1) Kaki kiri dibuka selebar bahu, tangan diletakkan dipinggang2) Dorong tangan ke atas, ke kiri, ke kanan dan ke depan3) Rentangkan tangan, angkat siku rapat, buka ke belakang, lalu putar kiri dan ke kanan. Lalu tunduk lengan ke atas dan lenturkan badan

- 4) Tekuk lutut kiri dan kanan secara bergantian, lalu putar pinggul ke kiri dan ke kanan secara bergantian dan tekuk lutut rapat

b. Gerakan inti



- 1) Kaki kiri dibuka selebar bahu dan tangan diletakkan dipinggang
- 2) Kepala menoleh ke kiri dan ke kanan
- 3) Tundukkan kepala ke depan dan ke belakang
- 4) Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan
- 5) Lengan ke depan, tangan mengarah ke depan, dan telapak tangan menghadap ke depan hitungan 1 sampai 8 kali
- 6) Tekan bahu ke depan dan belakang secara bergantian hitungan 1 sampai 8 kali dan sum kan dada
- 7) Telapak tangan ke arah bawah dan rentangkan tangan hitungan 1 sampai 8 kali
- 8) Dorongkan tangan ke atas, putarkan pinggul dan bermain piano hitungan 1 sampai 8 kali
- 9) Kaki kiri dan kaki kanan ke depan secara bergantian hitungan 1 sampai 8 kali
- 10) Angkat lutut kiri dan ke kanan secara bergantian hitungan 1 sampai 8 kali
- 11) Tumit kiri dan tumit kanan ke depan, tumit ke samping kiri dan ke kanan hitungan 1 sampai 8 kali

12) Kaki kiri dan kanan ke belakang secara bergantian, tangan kiri dan kanan di lipat dan tepuk tangan hitungan 1 sampai 8 kali

13) Tumit diangkat dan jalan ditempat hitungan 1 sampai 8 kali

c. Gerakan pendinginan



1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8 kali dan lakukan pada sisi lainnya.

2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan sampai hitungan ke 8 lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.

3. Terminasi

a. Evaluasi

- 1) Menanyakan perasaan lansia setelah melakukan senam lansia
- 2) Memberikan pujian atas keberhasilan lansia

b. Rencana tindak lanjut

- 1) Menganjurkan lansia untuk melakukan senam lansia minimal seminggu 2 kali

Sumber: (Evy Tri Susanti1, Siswanto, Nurhayati, 2023)

Lampiran 11. Uji Statistik

Uji Normalitas

Notes		06-JUL-2024 00:54:50
Output Created		
Comments		
Input	Data Active Dataset Filter Weight Split File N of Rows in Working Data File	DataSet1 <none> <none> <none> 39
Missing Value Handling	Definition of Missing Cases Used	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing. Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		EXAMINE VARIABLES=PreTestSistol PostTestSistol PreTestDiastol PostTestDiastol /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /INTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time Elapsed Time	00:00:03,50 00:00:04,59

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Post Test Diastol
N		39
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	74.97
	Std. Deviation	5.044
Most Extreme Differences	Absolute	.120
	Positive	.120
	Negative	-.110
Kolmogorov-Smirnov Z		.749
Asymp. Sig. (2-tailed)		.628

Uji Wilcoxon

Notes

Output Created		06-JUL-2024 00:21:00
Comments		
Input	Data Active Dataset Filter Weight Split File N of Rows in Working Data File	DataSet1 <none> <none> <none> 39
Missing Value Handling	Definition of Missing Cases Used	User-defined missing values are treated as missing. Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test. NPAR TESTS /WILCOXON=PreTestSistol PreTestDiastol WITH PostTestSistol PostTestDiastol (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.
Syntax		
Resources	Processor Time Elapsed Time Number of Cases Allowed ^a	00:00:00,02 00:00:00,06 87381

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Sistol - Pre Test Sistol	Negative Ranks	39 ^a	20.00	780.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	39		
Post Test Diastol - Pre Test Diastol	Negative Ranks	39 ^d	20.00	780.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	0 ^f		
	Total	39		

Test Statistics^a

	Post Test Sistol - Pre Test Sistol	Post Test Diastol - Pre Test Diastol
Z	-5.650 ^b	-5.461 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Sistol	39	143	165	150.87	5.483
Post Test Sistol	39	133	155	140.49	5.520
Pre Test Diastol	39	83	93	87.82	2.405
Post Test Diastol	39	68	88	74.97	5.044
Valid N (listwise)	39				

Lampiran 12. Pengukuran Tekanan Darah H1-H4

No	Hari Pertama				Hari Kedua				Hari Ketiga				Hari Keempat			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D	S	D
1.	140	90	130	90	150	90	140	80	150	90	140	70	140	90	130	70
2.	150	90	130	80	160	90	150	70	150	100	150	80	150	90	140	90
3.	160	90	150	80	150	90	150	70	160	90	150	80	140	90	140	70
4.	140	90	130	90	150	90	140	70	150	80	140	70	130	90	130	60
5.	150	90	140	80	150	90	140	80	140	90	130	70	150	80	130	70
6.	170	80	160	60	160	90	150	80	170	90	160	80	160	90	150	70
7.	150	80	140	80	150	90	140	80	160	90	150	90	150	80	140	60
8.	160	90	150	80	170	80	150	70	150	90	140	80	150	90	140	80
9.	160	90	150	70	160	80	150	70	150	90	140	70	140	90	130	70
10.	150	90	140	80	150	80	140	70	160	90	150	60	150	80	140	70
11.	150	80	140	70	150	100	140	80	150	90	140	90	150	90	140	90
12.	170	80	160	70	160	90	150	80	170	80	160	60	160	90	150	70
13.	160	80	150	70	160	90	150	90	150	90	150	70	160	90	140	80
14.	140	90	130	70	160	90	150	80	160	80	140	70	150	90	140	80
15.	160	90	150	70	150	90	140	70	140	90	130	70	140	90	130	60
16.	160	80	150	60	150	90	140	70	150	80	130	70	140	90	130	70
17.	150	90	140	90	140	90	130	80	140	90	130	80	140	90	130	80
18.	150	80	140	80	140	90	130	70	150	80	140	70	150	80	140	70
19.	150	80	140	60	140	90	130	70	140	90	130	70	140	90	130	80
20.	150	80	140	70	150	90	140	80	140	90	140	80	140	80	130	70
21.	150	80	140	60	150	90	140	80	150	80	140	60	140	90	130	70
22.	160	80	150	70	160	90	150	70	150	90	140	70	150	80	140	60
23.	150	90	140	70	160	80	150	70	160	90	150	80	150	90	140	70
24.	150	80	130	70	140	90	130	80	150	80	140	70	150	90	140	70
25.	160	80	150	70	150	90	140	70	140	90	130	70	140	90	130	80
26.	150	90	140	90	150	90	140	80	140	90	130	90	140	90	130	80
27.	160	80	150	70	150	90	140	80	140	90	140	80	140	90	130	70
28.	150	80	140	70	160	80	150	70	160	90	150	70	160	80	150	60
29.	160	90	150	80	140	90	130	80	150	80	140	70	140	90	130	80
30.	160	80	150	70	140	90	130	60	150	90	140	80	140	90	130	70
31.	150	90	130	80	140	90	140	80	150	90	130	80	150	90	140	80
32.	140	90	130	80	160	90	150	70	150	90	140	80	140	90	130	80
33.	140	90	130	70	160	80	150	60	160	90	150	70	150	90	140	80
34.	160	90	150	90	160	90	150	80	150	90	140	80	160	80	150	60
35.	150	90	140	80	140	80	130	70	150	80	140	70	130	90	120	80
36.	140	90	130	80	150	90	140	80	160	90	140	80	150	90	140	80
37.	160	90	140	80	150	90	140	80	160	90	150	70	150	90	130	80
38.	160	80	150	70	140	90	130	80	150	90	140	80	140	90	130	60
39.	160	100	150	90	150	90	130	80	150	90	140	90	150	90	140	90

Lampiran 13. Rata-Rata Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Sesudah H1-H4

No	Sebelum Senam Lansia		Sesudah Senam Lansia	
	Sistol (mmHg)	Diastol (mmHg)	Sistol (mmHg)	Diastol (mmHg)
1.	145	90	135	78
2.	153	93	143	80
3.	153	90	148	75
4.	143	88	135	73
5.	148	88	135	75
6.	165	88	155	73
7.	153	85	143	78
8.	158	88	145	78
9.	153	88	143	70
10.	153	85	143	70
11.	150	90	140	83
12.	165	85	155	70
13.	158	88	148	78
14.	153	88	140	75
15.	148	90	138	68
16.	150	85	138	68
17.	143	90	133	83
18.	148	83	138	73
19.	143	88	133	70
20.	145	85	138	75
21.	148	85	138	68
22.	155	85	145	68
23.	155	88	145	73
24.	148	85	135	73
25.	148	88	138	73
26.	145	90	135	85
27.	148	88	140	75
28.	158	83	148	68
29.	148	88	138	78
30.	148	88	138	70
31.	148	90	135	80
32.	148	90	138	78
33.	153	88	143	70
34.	158	88	148	78
35.	143	85	133	75
36.	150	90	138	80
37.	155	90	140	78
38.	148	88	138	73
39.	153	93	140	88

LAMPIRAN 14. Dokumentasi Pengukuran Tekanan Darah dan Senam Lansia



