

# LAMPIRAN

*Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal Dari Dinkes ke Puskesmas*



**PEMERINTAH KOTA KUPANG  
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG**

JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228  
Website: [www.dinkes-kotakupang.web.id](http://www.dinkes-kotakupang.web.id), Email: [dinkeskotakupang46@gmail.com](mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com)  
KUPANG

**SURAT IZIN**

**NOMOR : B-225/Dinkes.400.7.22.2/III/2025**

**TENTANG**

**IZIN PENGAMBILAN DATA**

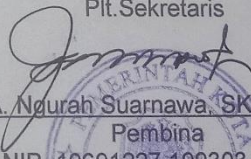
**Dasar** : Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor :  
PP.06.02/F.XXIX/1328/2025 tanggal 19 Februari 2025  
Hal : Permohonan Izin pengambilan Data Awal, maka  
dengan ini :

**MEMBERI IZIN**

**Kepada** :  
**Nama** : Donaldo Haryanto Tafetin  
**NIM** : PO5303209211426  
**Jurusan/Prodi** : Keperawatan/PPN Tahap Akademik  
**Instansi/Lembaga** : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang  
**Judul Penelitian** : Pengaruh Senam Ergonomik Pada Perubahan Tekanan  
Darah Pada Pasien Dewasa Hipertensi di Puskesmas  
Oesapa Kota Kupang  
**Waktu** : Februari 2025  
**Lokasi** : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin pengambilan data ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 21 Februari 2025  
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. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa di Tempat;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

|                              |                                                                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Paraf Hierarki               |                                                                                     |
| Kasubag Umum dan Kepegawaian |  |

**Kode Responden :**

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat:

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian dari:

Nama : Donaldo Haryanto Tafetin

NIM : PO5303209211479

Prodi : Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Judul : “Pengaruh senam eronomik terhadap perubahan tekanan darah  
pada pasien dewasa hipertensi di puskesmas oesapa”

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan risiko apapun pada subjek penelitian. Peneliti sudah memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, yaitu sebagai kepentingan menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswi Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang. Peneliti akan menjaga kerahasiaan mengenai identitas, pertanyaan, dan jawaban yang sudah saya berikan.

Maka dengan ini saya menyatakan, saya bersedia untuk ikut serta sebagai subjek dalam penelitian ini dengan sadar dan tanpa paksaan, serta bersedia menjawab semua pertanyaan yang diajukan kepada saya dengan sebenar- benarnya sesuai dengan kondisi saya.

Kupang, 2025

(.....)

*Lampiran 3 Data Umum Responden*

| <b>No.</b> | <b>Pertanyaan</b> | <b>Jawaban</b> |
|------------|-------------------|----------------|
| 1          | Nama (inisial)    |                |
| 2          | Jenis Kelamin     |                |
| 3          | Usia              |                |
| 4          | Pendidikan        |                |
| 5          | Pekerjaan         |                |
|            |                   |                |
|            |                   |                |
|            |                   |                |

#### ***Lampiran 4 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          | 4. Untuk mengurangi kelelahan<br>5. Untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf serta aliran darah<br>6. Memaksimalkan suplai oksigen ke otak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Waktu           | Dilakukan selama 20-25 menit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Langkah-langkah | <p>7. Gerakan pembuka berdiri sempurna</p> <p>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:</p> <p>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.</p> <div data-bbox="588 1460 1203 1821"></div> <p>8. Gerakan lapang dada</p> |

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.



#### 9. Gerakan tunduk syukur

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



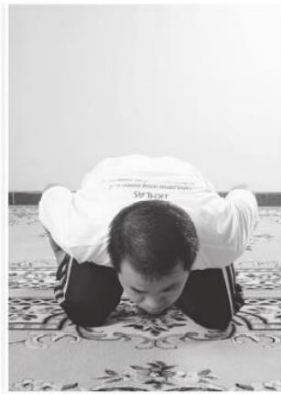
#### 10. Gerakan duduk perkasa

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

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.





### 11. 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.





## 12. 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.



### Lampiran 5 Lembar Observasi Penderita Hipertensi

| No. | Nama Responden<br>(initial) | Usia | Jenis Kelamin | Tekanan Darah      |                    | Tekanan Darah      |                    | Tekanan Darah      |                    | Tekanan Darah      |                    | Tekanan Darah      |                    |
|-----|-----------------------------|------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|     |                             |      |               | Sebelum Intervensi | Setelah Intervensi | Sebelum Intervensi | Setelah Intervensi | Sebelum Intervensi | Setelah Intervensi | Sebelum Intervensi | Setelah Intervensi | Sebelum Intervensi | Setelah Intervensi |
| 1   | Th. J.                      | 58 T | L             | 140                | 90                 | 140/80             | 130/90             | 130/80             | 130/90             | 120/90             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 2   | Ny. S.                      | 53 T | P             | 150                | 90                 | 140/90             | 140/90             | 130/90             | 140/90             | 130/80             | 120/80             | 130/90             |                    |
| 3   | Ny. D.                      | 34 T | P             | 140                | 90                 | 140/90             | 130/70             | 130/90             | 140/90             | 140/80             | 130/80             | 130/80             |                    |
| 4   | Ny. O.                      | 59 T | P             | 140                | 80                 | 130/80             | 130/80             | 130/90             | 140/90             | 130/80             | 130/90             | 120/80             |                    |
| 5   | Ny. K.                      | 36 T | P             | 150                | 90                 | 140/90             | 130/90             | 130/90             | 140/90             | 130/90             | 120/90             | 130/90             |                    |
| 6   | Ny. A.                      | 59 T | P             | 160                | 100                | 160/110            | 150/90             | 140/90             | 160/110            | 150/110            | 140/90             | 140/90             |                    |
| 7   | Ny. U.                      | 38 T | P             | 140                | 90                 | 130/90             | 140/90             | 130/80             | 130/80             | 120/80             | 130/90             | 130/80             |                    |
| 8   | Th. I.                      | 53 T | L             | 140                | 90                 | 130/90             | 140/90             | 150/90             | 130/90             | 130/80             | 120/80             | 130/90             |                    |
| 9   | Ny. B.                      | 47 T | P             | 160                | 100                | 150/100            | 150/110            | 140/100            | 150/100            | 140/90             | 140/90             | 130/90             |                    |
| 10  | Th. M.                      | 40 T | L             | 170                | 120                | 160/120            | 160/110            | 150/100            | 150/110            | 140/100            | 150/110            | 140/90             |                    |
| 11  | Th. I.                      | 49 T | L             | 140                | 90                 | 130/90             | 130/90             | 120/80             | 130/80             | 120/80             | 120/80             | 120/80             |                    |
| 12  | Tn. P                       | 59 T | L             | 160                | 100                | 150/100            | 150/100            | 130/90             | 140/100            | 130/90             | 140/90             | 140/90             |                    |
| 13  | Th. M.                      | 59 T | L             | 170                | 100                | 170/100            | 170/100            | 160/100            | 160/90             | 160/100            | 160/100            | 160/90             |                    |
| 14  | Ny. K.                      | 44 T | P             | 150                | 90                 | 140/80             | 140/100            | 130/90             | 140/100            | 130/90             | 130/90             | 130/80             |                    |
| 15  | Ny. A.                      | 58 T | P             | 140                | 90                 | 130/70             | 130/90             | 120/80             | 130/85             | 120/80             | 130/80             | 110/70             |                    |
| 16  | Th. L.                      | 59 T | L             | 140                | 90                 | 130/80             | 130/80             | 130/90             | 140/90             | 120/80             | 140/80             | 120/80             |                    |
| 17  | Th. S.                      | 59 T | L             | 160                | 90                 | 150/90             | 140/90             | 150/90             | 130/90             | 130/80             | 120/80             | 140/90             |                    |
| 18  | Ny. O.<br>M                 | 45 T | P             | 150                | 100                | 140/90             | 140/90             | 130/80             | 130/80             | 120/80             | 140/90             | 130/90             |                    |
| 19  | Th. P.                      | 52 T | L             | 150                | 100                | 130/90             | 140/90             | 120/80             | 130/90             | 120/80             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 20  | Ny. S.                      | 54 T | P             | 140                | 90                 | 140/90             | 130/90             | 140/90             | 130/90             | 130/90             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 21  | Ny. C.<br>M                 | 38 T | P             | 140                | 90                 | 130/90             | 130/80             | 130/90             | 140/90             | 130/90             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 22  | Th. B.                      | 42 T | L             | 140                | 90                 | 140/90             | 130/90             | 140/90             | 130/90             | 130/90             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 23  | Ny. L.                      | 40 T | P             | 140                | 80                 | 130/80             | 130/85             | 140/90             | 140/90             | 140/90             | 130/80             | 110/70             |                    |
| 24  | Th. B.                      | 48 T | P             | 150                | 100                | 150/90             | 140/100            | 150/100            | 130/90             | 120/90             | 130/90             | 130/80             |                    |
| 25  | Ny. K.                      | 45 T | P             | 150                | 100                | 140/90             | 140/100            | 130/90             | 140/90             | 140/90             | 130/90             | 130/80             |                    |
| 26  | Th. S.                      | 58 T | L             | 150                | 110                | 140/100            | 150/100            | 130/90             | 140/90             | 130/90             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 27  | Th. I.                      | 54 T | L             | 140                | 90                 | 140/90             | 130/90             | 130/80             | 130/90             | 140/90             | 140/90             | 130/90             |                    |
| 28  | Ny. U                       | 50 T | P             | 150                | 90                 | 150/90             | 140/90             | 140/90             | 140/90             | 130/80             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 29  | Ny. M                       | 56 T | P             | 140                | 90                 | 130/90             | 140/100            | 130/90             | 140/90             | 130/90             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 30  | Tn. D                       | 58 T | L             | 160                | 100                | 140/100            | 150/100            | 140/90             | 140/100            | 130/90             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 31  | Ny. D                       | 26 T | P             | 140                | 90                 | 130/80             | 130/80             | 130/90             | 140/90             | 130/80             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 32  | Th. K.                      | 59 T | P             | 150                | 100                | 130/90             | 140/100            | 130/90             | 140/90             | 130/80             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 33  | Th. L.<br>LN                | 58 T | L             | 150                | 100                | 130/90             | 140/90             | 130/90             | 120/80             | 120/80             | 130/80             | 120/80             |                    |
| 34  | Th. I.                      | 57 T | L             | 150                | 100                | 150/110            | 140/100            | 150/100            | 140/90             | 140/90             | 130/90             | 120/80             |                    |

## Lampiran 6 Lembar Persetujuan Judul



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliha, Oebobo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0380) 8800256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

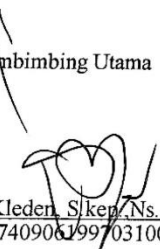
### LEMBAR PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

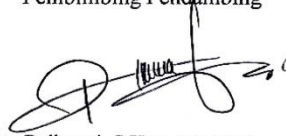
Skripsi Oleh : Donaldo Haryanto Tafetin NIM: PO530320921179  
Dengan judul : "~~Pengaruh Serum~~ ergonomik terhadap perubahan tekanan  
~~darah pada pasien hipertensi Di puskesmas desa~~  
-----", telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada Selasa 07 Januari 2025  
Selasa, 07, Januari, 2025

Pembimbing Utama

Mengetahui:

Pembimbing Pendamping

  
Simon Sani Kleden, S.Kep.,Ns., M.Kep  
NIP.197409061997031000

  
Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns., M.Kep  
NIP.199211072022032001

Telah dikoreksi dan disetujui oleh

Koordinator Skripsi

Ketua prodi

  
Dr. Aemilianus Mau., S.Kep.,Ns.M.Kep.  
19725271998031001

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

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA KUPANG  
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228  
Website: [www.dinkes-kotakupang.web.id](http://www.dinkes-kotakupang.web.id), Email: [dinkeskotakupang46@gmail.com](mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com)  
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-569 /Dinkes.400.7.22.2/N/2025

TENTANG  
IZIN PENELITIAN

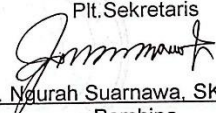
Dasar : Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor :  
PP.06.02/F.XXIX/3374/2025 tanggal 7 Mei 2025 Hal :  
Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :  
Nama : Donaldo Haryanto Tafetin  
NIM : PO 5303209211479  
Jurusan/Prodi : Keperawatan /PPN Tahap Akademik  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang  
Judul Penelitian : "Pengaruh Sistem Ergonomik Terhadap Perubahan  
Tekanan Darah Pada Pasien Dewasa Hipertensi di  
Puskesmas Oesapa"  
Waktu : April 2025  
Lokasi : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 23 Mei 2025  
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. Kepala UPTD. Oesapa di Tempat;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

|                              |                                                                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Paraf Hierarki               |                                                                                     |
| Kasubag Umum dan Kepegawaian |  |

*Lampiran 7 Hasil Uji SPSS*

**Statistics**

|   |         | PEKERJAAN | PENDIDIKAN | USIA | KELAMIN |
|---|---------|-----------|------------|------|---------|
| N | Valid   | 34        | 34         | 34   | 34      |
|   | Missing | 0         | 0          | 0    | 0       |

**PEKERJAAN**

|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | PNS      | 12        | 35,3    | 35,3          | 35,3               |
|       | IRT      | 14        | 41,2    | 41,2          | 76,5               |
|       | WIRUSAHA | 5         | 14,7    | 14,7          | 91,2               |
|       | PETANI   | 2         | 5,9     | 5,9           | 97,1               |
|       | KOSTER   | 1         | 2,9     | 2,9           | 100,0              |
|       | Total    | 34        | 100,0   | 100,0         |                    |

**PENDIDIKAN**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | SMP   | 1         | 2,9     | 2,9           | 2,9                |
|       | SMA   | 18        | 52,9    | 52,9          | 55,9               |
|       | S1    | 14        | 41,2    | 41,2          | 97,1               |
|       | S2    | 1         | 2,9     | 2,9           | 100,0              |
|       | Total | 34        | 100,0   | 100,0         |                    |

**USIA**

|                          | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|--------------------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid 18-30 TAHUN</i> | <i>1</i>         | <i>2,9</i>     | <i>2,9</i>           | <i>2,9</i>                |
| <i>31-40 TAHUN</i>       | <i>5</i>         | <i>14,7</i>    | <i>14,7</i>          | <i>17,6</i>               |
| <i>41-50 TAHUN</i>       | <i>9</i>         | <i>26,5</i>    | <i>26,5</i>          | <i>44,1</i>               |
| <i>51-59 TAHUN</i>       | <i>19</i>        | <i>55,9</i>    | <i>55,9</i>          | <i>100,0</i>              |
| <i>Total</i>             | <i>34</i>        | <i>100,0</i>   | <i>100,0</i>         |                           |

**KELAMIN**

|                        | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|------------------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid LAKI-LAKI</i> | <i>15</i>        | <i>44,1</i>    | <i>44,1</i>          | <i>44,1</i>               |
| <i>PEREMPUAN</i>       | <i>19</i>        | <i>55,9</i>    | <i>55,9</i>          | <i>100,0</i>              |
| <i>Total</i>           | <i>34</i>        | <i>100,0</i>   | <i>100,0</i>         |                           |

**Descriptive Statistics**

|                           | <i>N</i>  | <i>Minimum</i> | <i>Maximum</i> | <i>Mean</i> | <i>Std. Deviation</i> |
|---------------------------|-----------|----------------|----------------|-------------|-----------------------|
| <i>riwayat_ht</i>         | <i>34</i> | <i>1</i>       | <i>2</i>       | <i>1,12</i> | <i>,327</i>           |
| <i>Valid N (listwise)</i> | <i>34</i> |                |                |             |                       |

***TD\_Pre***

|                                 | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|---------------------------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid hipertensi tahap 1</i> | 17               | 50,0           | 50,0                 | 50,0                      |
| <i>hipertensi tahap 2</i>       | 17               | 50,0           | 50,0                 | 100,0                     |
| <i>Total</i>                    | 34               | 100,0          | 100,0                |                           |

***TD\_Post***

|                           | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|---------------------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| <i>Valid normal</i>       | 10               | 29,4           | 29,4                 | 29,4                      |
| <i>prehipertensi</i>      | 14               | 41,2           | 41,2                 | 70,6                      |
| <i>hipertensi tahap 1</i> | 9                | 26,5           | 26,5                 | 97,1                      |
| <i>hipertensi tahap 2</i> | 1                | 2,9            | 2,9                  | 100,0                     |
| <i>Total</i>              | 34               | 100,0          | 100,0                |                           |

***Tests of Normality***

|                | <i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i> |           |             | <i>Shapiro-Wilk</i> |           |             |
|----------------|---------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|-------------|
|                | <i>Statistic</i>                      | <i>df</i> | <i>Sig.</i> | <i>Statistic</i>    | <i>df</i> | <i>Sig.</i> |
| <i>TD_Pre</i>  | ,338                                  | 34        | ,000        | ,638                | 34        | ,000        |
| <i>TD_Post</i> | ,220                                  | 34        | ,000        | ,851                | 34        | ,000        |

*a. Lilliefors Significance Correction*

### **Ranks**

|                             |                       | <i>N</i>        | <i>Mean Rank</i> | <i>Sum of Ranks</i> |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------|------------------|---------------------|
| <i>TD_Pre -<br/>TD_Post</i> | <i>Negative Ranks</i> | 0 <sup>a</sup>  | ,00              | ,00                 |
|                             | <i>Positive Ranks</i> | 32 <sup>b</sup> | 16,50            | 528,00              |
|                             | <i>Ties</i>           | 2 <sup>c</sup>  |                  |                     |
|                             | <i>Total</i>          | 34              |                  |                     |

*a. TD\_Pre < TD\_Post*

*b. TD\_Pre > TD\_Post*

*c. TD\_Pre = TD\_Post*

### **Test Statistics<sup>a</sup>**

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
|                               | <i>TD_Pre -<br/>TD_Post</i> |
| <i>Z</i>                      | -5,076 <sup>b</sup>         |
| <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> | ,000                        |

*a. Wilcoxon Signed Ranks Test*

*b. Based on negative ranks.*

*Lampiran 9 Surat Selesai Penelitian*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                        | <b>PEMERINTAH KOTA KUPANG<br/>DINAS KESEHATAN<br/>UPTD PUSKESMAS OESAPA</b> |  |
| <p>Jl. Suratin 015/006, Kel. Oesapa, Kode Pos 85228 Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541<br/>Website: <a href="http://puskosp.dinkes-kotakupang.info">puskosp.dinkes-kotakupang.info</a> Email: <a href="mailto:puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id">puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id</a></p>                              |                                                                             |                                                                                     |
| <b>SURAT KETERANGAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                                                                                     |
| <b>NOMOR : S-82/PUSK.OSP.000.9.2/VII/2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |                                                                                     |
| <p>Yang bertanda tangan di bawah ini:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                             |                                                                                     |
| Nama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | : Ni Made D A. Paramitha, S.KM                                              |                                                                                     |
| Jabatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | : P.J. Penatausahaan Administrasi                                           |                                                                                     |
| NIP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | : 19860918 201001 2 024                                                     |                                                                                     |
| pangkat/golongan                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | : Penata Tk.1 / III d                                                       |                                                                                     |
| <p>Dengan ini menerangkan bahwa:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                                                                                     |
| Nama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | : Donaldo Haryanto Tafetin                                                  |                                                                                     |
| NIM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | : PO5303209211479                                                           |                                                                                     |
| Pekerjaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | : Mahasiswa                                                                 |                                                                                     |
| Fakultas/Jurusan                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | : Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan                                 |                                                                                     |
| Universitas                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | : Poltekkes Kemenkes Kupang                                                 |                                                                                     |
| <p>Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 01 Mei – 30 Juni 2025 dengan judul : <b>"PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA KUPANG"</b>.</p>                                                                  |                                                                             |                                                                                     |
| <p>Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                                                                                     |
| <p>Kupang, 1 Juli 2025<br/>An. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa<br/>P.J. Penatausahaan Administrasi</p> <div style="text-align: center;"><br/><u>Ni Made D.A. Paramitha, S.KM</u><br/>Penata Tk. 1<br/>NIP. 19860918 201001 2 024</div> |                                                                             |                                                                                     |
| <p>Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang</li><li>2. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang</li><li>3. Arsip</li></ol>                                                                                             |                                                                             |                                                                                     |

Lampiran 10 Hasil Tabulasi

| No. | Nama Responden | Pendidikan | Riwayat Keluarga | Pekerjaan | Usia | Jenis Kelamin | Tekanan Darah      |           |                    |           | MASTER TABEL |              |                    |           |                    |           |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
|-----|----------------|------------|------------------|-----------|------|---------------|--------------------|-----------|--------------------|-----------|--------------|--------------|--------------------|-----------|--------------------|-----------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|     |                |            |                  |           |      |               | Sebelum Intervensi |           | Setelah Intervensi |           | Sebelum Pre  | Setelah Post | Sebelum intervensi |           | Setelah intervensi |           |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
|     |                |            |                  |           |      |               | Sistolik           | Diastolik | Sistolik           | Diastolik |              |              | Sistolik           | Diastolik | Sistolik           | Diastolik |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 1   | Tn. J. T       | 3          | 1                | 1         | 4    | 1             | 140                | 90        | 120                | 80        | 3            | 1            | 3                  | 3         | 2                  | 2         | KODE KETERANGAN KODE KETERANGAN | UMUR<br>18-30<br>TAH<br>1 UN<br>31-40<br>TAH<br>2 UN<br>41-50<br>TAH<br>3 UN<br>51-59<br>TAH<br>4 UN | PENDIDIKAN<br>KETERANGAN<br>1 SMP<br>2 SMA<br>3 S1<br>4 S2 |                                                                     |
| 2   | Ny. S. E       | 2          | 1                | 2         | 4    | 2             | 150                | 90        | 130                | 90        | 3            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 3   | Ny. D. T       | 2          | 1                | 2         | 3    | 2             | 140                | 90        | 130                | 80        | 3            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 4   | Ny. O. T       | 1          | 1                | 2         | 4    | 2             | 140                | 80        | 120                | 80        | 3            | 1            | 2                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 5   | Ny. F. B       | 2          | 1                | 2         | 2    | 2             | 150                | 90        | 130                | 90        | 3            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 6   | Ny. A. T       | 3          | 1                | 1         | 4    | 2             | 160                | 100       | 140                | 90        | 4            | 3            | 3                  | 3         | 3                  | 3         | KODE KETERANGAN KODE KETERANGAN | JENIS KELAMIN<br>1 PNS<br>2 IRT<br>3 WIRAUSSA<br>4 PETANI<br>5 KOSTER                                | 1 L<br>2 P<br>Rendah<br>Normal<br>Tinggi                   | <110/<70<br>110-139/70-89<br>≥140/≥90                               |
| 7   | Ny. U. H       | 2          | 1                | 3         | 2    | 2             | 140                | 90        | 130                | 90        | 3            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 8   | Tn. Y. S       | 2          | 1                | 5         | 4    | 1             | 140                | 90        | 130                | 90        | 3            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 9   | Ny. E. P       | 3          | 1                | 1         | 3    | 2             | 160                | 100       | 130                | 90        | 4            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 10  | Tn. M. L       | 3          | 1                | 1         | 2    | 1             | 170                | 120       | 140                | 90        | 4            | 3            | 3                  | 3         | 3                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 11  | Tn. Y. T       | 4          | 2                | 1         | 3    | 1             | 140                | 90        | 120                | 80        | 3            | 1            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 12  | Tn. P          | 2          | 1                | 2         | 4    | 1             | 160                | 100       | 140                | 90        | 4            | 3            | 3                  | 3         | 3                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 13  | Tn. M.F        | 2          | 2                | 2         | 4    | 1             | 170                | 100       | 160                | 90        | 4            | 4            | 3                  | 3         | 3                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 14  | Ny. R. B       | 3          | 2                | 1         | 3    | 2             | 150                | 90        | 130                | 80        | 4            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 15  | Ny. A. N       | 3          | 1                | 1         | 4    | 2             | 140                | 90        | 110                | 70        | 3            | 1            | 3                  | 3         | 2                  | 1         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 16  | Tn. L. L       | 2          | 2                | 3         | 4    | 1             | 140                | 90        | 120                | 80        | 3            | 1            | 3                  | 3         | 2                  | 2         | KODE KETERANGAN                 | SISTOLIK<br>110-120<br>120-139<br>140-159<br>≥160                                                    | 70-80<br>80-89<br>90-99<br>≥100                            | Normal<br>Prehipertensi<br>Hipertensi tahap 1<br>Hipertensi tahap 2 |
| 17  | Tn. M.N        | 3          | 1                | 3         | 4    | 1             | 160                | 90        | 140                | 90        | 4            | 3            | 3                  | 3         | 3                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 18  | Ny. O. M       | 2          | 1                | 2         | 3    | 2             | 150                | 100       | 130                | 90        | 4            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 19  | Tn. O.B        | 2          | 1                | 4         | 4    | 1             | 150                | 100       | 120                | 80        | 4            | 1            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 20  | Ny. Y.L        | 3          | 1                | 1         | 4    | 2             | 140                | 90        | 120                | 80        | 3            | 1            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 21  | Ny. C. M       | 3          | 1                | 1         | 2    | 2             | 140                | 90        | 120                | 80        | 3            | 1            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 22  | Tn. E. B       | 2          | 1                | 2         | 3    | 1             | 140                | 90        | 120                | 80        | 3            | 1            | 3                  | 3         | 3                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 23  | Ny. L. T       | 3          | 1                | 3         | 2    | 2             | 140                | 80        | 140                | 90        | 3            | 3            | 2                  | 3         | 3                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 24  | Tn. E. S       | 2          | 1                | 4         | 3    | 2             | 150                | 100       | 130                | 90        | 4            | 3            | 3                  | 3         | 2                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 25  | Ny. K. T       | 2          | 1                | 1         | 3    | 2             | 150                | 100       | 130                | 80        | 4            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 26  | Tn. S. B       | 2          | 1                | 3         | 4    | 1             | 150                | 110       | 130                | 80        | 4            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 27  | Tn. Y. B       | 2          | 1                | 2         | 4    | 1             | 140                | 90        | 130                | 80        | 3            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 28  | Ny. U          | 2          | 1                | 2         | 3    | 2             | 150                | 90        | 130                | 90        | 4            | 3            | 3                  | 3         | 2                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 29  | Ny. M          | 2          | 1                | 2         | 4    | 2             | 140                | 90        | 130                | 80        | 3            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 30  | Tn. D          | 3          | 1                | 1         | 4    | 1             | 160                | 100       | 140                | 90        | 4            | 3            | 3                  | 3         | 3                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 31  | Ny. D          | 3          | 1                | 1         | 1    | 2             | 140                | 90        | 120                | 80        | 3            | 1            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 32  | Tn. F. B       | 2          | 1                | 2         | 4    | 2             | 150                | 100       | 130                | 80        | 4            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 33  | Tn. L. LN      | 3          | 1                | 1         | 4    | 1             | 150                | 100       | 130                | 90        | 4            | 3            | 3                  | 3         | 2                  | 3         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |
| 34  | Tn. Y. T       | 3          | 1                | 1         | 4    | 1             | 150                | 100       | 130                | 80        | 4            | 2            | 3                  | 3         | 2                  | 2         |                                 |                                                                                                      |                                                            |                                                                     |

*Lampiran 11 Hasil Turniting*

## Lampiran 12 Lembar Konsultasi

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG**  
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG  
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN**  
PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA

NAMA PEMBIMBING : Simon Sari Kloden S.Kep.Ns.M.Kep (UTAMA/PENDAMPING)  
NAMA MAHASISWA : Dorenda H. Tafetin  
NIM : P03300209211479

| NO | TANGGAL          | REKOMENDASI PEMBIMBING                                                                                                                                                                                                                                | PARAF PEMBIMBING   |
|----|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1  | 20 Januari 2021  | - Mengajukan usul ke Pak<br>- Mengetahui dan pada Pembimbing<br>ke 1                                                                                                                                                                                  | <i>[Signature]</i> |
|    |                  | - Membuat Fenomena, Fakta, dan harapan<br>dari Jurnal Penelitian                                                                                                                                                                                      | <i>[Signature]</i> |
|    |                  | - Bereskan kembali Skripsi 09 Januari 2021                                                                                                                                                                                                            | <i>[Signature]</i> |
| 2  | 20 Januari 2021  | - Mengajukan usul ke Pak<br>- Mengetahui dan menanggapi Fenomena, Fakta<br>Dan Harapan dari Jurnal Penelitian                                                                                                                                         | <i>[Signature]</i> |
|    |                  | - Membuat Judul Proposal                                                                                                                                                                                                                              | <i>[Signature]</i> |
|    |                  | - Mengetahui konsep dasar penelitian                                                                                                                                                                                                                  | <i>[Signature]</i> |
|    |                  | - Mendapatkan arahan untuk mengerjakan<br>Bab 1                                                                                                                                                                                                       | <i>[Signature]</i> |
|    |                  | - ke BCC Judul Proposal Pembimbing 1                                                                                                                                                                                                                  | <i>[Signature]</i> |
| 3  | 20 Januari 2021  | - Mengajukan usul ke Pak<br>- Mengetahui konseptual Proposal Bab 1 dan 2                                                                                                                                                                              | <i>[Signature]</i> |
|    |                  | - Mendapatkan revisi pada bab 1 dan<br>mendapatkan arahan                                                                                                                                                                                             | <i>[Signature]</i> |
| 4  | 20 Februari 2021 | - BCC Bab 1 dan 2<br>- Lanjut pengerjaan bab 3<br>- Mengajukan usul ke Pak<br>- Bereskan dan dan menanggapi konseptual<br>bab 3<br>- Mendapatkan revisi pada Uji Validitas,<br>Validasi<br>- ke BCC Bab 3<br>- Mendapatkan arahan ke Pembimbing<br>II | <i>[Signature]</i> |
| 5  | 01 Juli 2021     | - Mengetahui konseptual Bab 1 dan 2<br>- BCC Bab 1<br>- Mengetahui materi bab 1,<br>mendapatkan pembahasan revisi dgn<br>kapan                                                                                                                        | <i>[Signature]</i> |
| 6  | 01 Juli 2021     | ke bab 1 dan 2                                                                                                                                                                                                                                        | <i>[Signature]</i> |

Mengetahui  
Ketua Program Studi

Simon Sari Kloden S.Kep.Ns.M.Kep  
NIP. 19790802001122001

**LEMBAR KONSULTASI**  
BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA

NAMA : Dorenda Haryanda Tafetin  
NIM/NPM : P03300209211479  
NAMA PEMBIMBING : Ray Prayandi S.Kep.Ns.M.Kep (PENDAMPING)

| NO | TANGGAL         | REKOMENDASI PEMBIMBING                                                                                                                                                                                | PARAF PEMBIMBING   |
|----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1  | 14 Januari 2021 | - Mengetahui konseptual pada Pembimbing ke 1<br>yang sudah di BCC oleh Pembimbing 1<br>Beri Judul<br>- Mendapat arahan dari Pembimbing ke 1 dan Pembimbing<br>dan Pembimbing yang ke 2 pada pertemuan | <i>[Signature]</i> |
| 2  | 28-02-2021      | - Mengetahui usul dan dan menanggapi konseptual<br>konseptual dan dan menanggapi konseptual<br>dan dan menanggapi konseptual                                                                          | <i>[Signature]</i> |
| 3  | 01-03-2021      | - Mengetahui usul dan dan menanggapi konseptual<br>konseptual dan dan menanggapi konseptual                                                                                                           | <i>[Signature]</i> |
| 4  | 06-03-2021      | - Mengetahui usul dan dan menanggapi konseptual<br>konseptual dan dan menanggapi konseptual                                                                                                           | <i>[Signature]</i> |
| 5  | 10-03-2021      | - Mengetahui usul dan dan menanggapi konseptual<br>konseptual dan dan menanggapi konseptual                                                                                                           | <i>[Signature]</i> |
| 6  | 13/03/2021      | - Mengetahui usul dan dan menanggapi konseptual<br>konseptual dan dan menanggapi konseptual                                                                                                           | <i>[Signature]</i> |
| 7  | 14/03/2021      | - Mengetahui usul dan dan menanggapi konseptual<br>konseptual dan dan menanggapi konseptual                                                                                                           | <i>[Signature]</i> |
| 8  | 18/03/2021      | - Mengetahui usul dan dan menanggapi konseptual<br>konseptual dan dan menanggapi konseptual                                                                                                           | <i>[Signature]</i> |
| 9  | 19/03/2021      | - Mengetahui usul dan dan menanggapi konseptual<br>konseptual dan dan menanggapi konseptual                                                                                                           | <i>[Signature]</i> |

|    |          |                                                                                             |                    |
|----|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 10 | 25/03/21 | - Mengetahui usul dan dan menanggapi konseptual<br>konseptual dan dan menanggapi konseptual | <i>[Signature]</i> |
| 11 | 26/03/21 | - Mengetahui usul dan dan menanggapi konseptual<br>konseptual dan dan menanggapi konseptual | <i>[Signature]</i> |

*Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian*



Lampiran 14 Surat Bebas Plagiasi

 **Kemenkes**

**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Kupang**  
Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0380) 8800256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

**PERPUSTAKAAN TERPADU**  
<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: [perpustakaanterpadu61@gmail.com](mailto:perpustakaanterpadu61@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI**

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Donaldo Haryanto Tafetin

Nomor Induk Mahasiswa : PO5303209211479

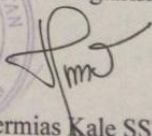
Dosen Pembimbing : Simon Sani Kleden, S.Kep., Ns., M.Kep

Dosen Penguji : Gadur Blasius S.Kep., Ns., MSi

Jurusan : Program Studi PPN

Judul Karya Ilmiah : **PENGARUAH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

**Proposal Skripsi** yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **25%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 01 Oktober 2025  
Admin Strike Plagiarism  
  
Murry Jermias Kale SST  
NIP. 198507042010121002

