



LAMPIRAN

Lampiran 1.

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth

Bp/Ibu/Sdr/Sdri calon responden

Di Perkumpulan Senam RPM *Body Fitnes* Manahan

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan tugas akhir mahasiswa proram S1 Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, saya akan melakukan penelitian tentang : "Pengaruh Senam *Aerobic* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Perkumpulan Senam di *Revolution Power Muscle Body Fitnes* Manahan". Untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Saya menjamin kerahasiaan data-data yang ada.

Demikian permohonan dari kami atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Surakarta,.....2015

Peneliti

MUSTAKIM

Lampiran 2

LAPORAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONTENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa telah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, yang bernama Revansia Missi Perdana dengan judul “Pengaruh Senam *Aerobic* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Perkumpulan Senam di *Revolution Power Muscle Body Fitnes* Manahan”.

Surakarta,.....2015

Responden

(.....)

IDENTITAS :

Nama :

No. Responden :

Usia : a. < 30 tahun
b. 30 – 40 Tahun
c. > 40 Tahun

Jenis Kelamin : a. Laki-laki
b. Perempuan

Lama Mengikuti Senam : a. < 2 tahun
b. 2 – 4 tahun
c. > 4 tahun



LAMBAR OBSERVASI

Perubahan Tekanan Darah Senam Aerobik

No.	Pre		Post	
Resp.	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Lampiran . Rekapitulasi Hasil Penelitian

No. Resp.	Karakteristik Responden		
	Umur	Jenis Kelamin	Lama Mengikuti Senam
1	< 30 tahun	P	< 2 tahun
2	< 30 tahun	P	< 2 tahun
3	30 - 40 tahun	L	2 - 4 tahun
4	< 30 tahun	L	< 2 tahun
5	< 30 tahun	L	< 2 tahun
6	30 - 40 tahun	L	2 - 4 tahun
7	30 - 40 tahun	L	2 - 4 tahun
8	< 30 tahun	L	< 2 tahun
9	30 - 40 tahun	P	< 2 tahun
10	< 30 tahun	L	< 2 tahun
11	< 30 tahun	P	< 2 tahun
12	< 30 tahun	P	< 2 tahun
13	30 - 40 tahun	L	2 - 4 tahun
14	30 - 40 tahun	L	< 2 tahun
15	< 30 tahun	L	< 2 tahun
16	30 - 40 tahun	P	2 - 4 tahun
17	< 30 tahun	L	< 2 tahun
18	< 30 tahun	P	< 2 tahun
19	< 30 tahun	P	< 2 tahun
20	30 - 40 tahun	L	> 4 tahun
21	< 30 tahun	L	< 2 tahun
22	< 30 tahun	L	< 2 tahun
23	< 30 tahun	P	< 2 tahun
24	< 30 tahun	P	2 - 4 tahun
25	< 30 tahun	P	< 2 tahun
26	< 30 tahun	L	2 - 4 tahun
27	30 - 40 tahun	L	2 - 4 tahun
28	30 - 40 tahun	L	< 2 tahun
29	< 30 tahun	P	2 - 4 tahun
30	< 30 tahun	P	< 2 tahun
31	30 - 40 tahun	P	> 4 tahun
32	< 30 tahun	L	< 2 tahun
33	< 30 tahun	P	< 2 tahun
34	< 30 tahun	P	2 - 4 tahun
35	30 - 40 tahun	L	< 2 tahun
36	< 30 tahun	L	< 2 tahun

Lanjutan Lampiran . Rekapitulasi Hasil Penelitian

Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam *Aerobic*

No.	Pre			Post			Naik/Turun	
Resp.	Sistole	Diastole	Code	Sistole	Diastole	Code	Sistole	Diastole
1	90	70	1	90	60	1	Tetap	Turun
2	120	80	2	120	90	2	Tetap	Naik
3	140	80	4	120	80	2	Turun	Tetap
4	100	90	1	110	90	1	Naik	Tetap
5	120	80	2	130	80	3	Naik	Tetap
6	140	100	4	130	100	3	Turun	Tetap
7	120	80	2	110	80	1	Turun	Tetap
8	120	90	2	120	80	2	Tetap	Turun
9	130	90	3	130	80	3	Tetap	Turun
10	120	80	2	120	80	2	Tetap	Tetap
11	130	90	3	120	90	2	Turun	Tetap
12	140	100	4	130	100	3	Turun	Tetap
13	140	100	4	120	90	2	Turun	Turun
14	120	100	2	100	90	1	Turun	Turun
15	110	90	1	130	90	3	Naik	Tetap
16	140	90	4	120	90	2	Turun	Tetap
17	110	90	1	120	90	2	Naik	Tetap
18	120	80	2	120	90	2	Tetap	Naik
19	130	80	3	120	80	2	Turun	Tetap
20	100	90	1	120	80	2	Naik	Turun
21	130	90	3	110	90	1	Turun	Tetap
22	110	80	1	110	70	1	Tetap	Turun
23	100	70	1	90	60	1	Turun	Turun
24	110	80	1	120	70	2	Naik	Turun
25	110	90	1	100	90	1	Turun	Tetap
26	140	100	4	130	100	3	Turun	Tetap
27	140	100	4	120	80	2	Turun	Turun
28	120	80	2	100	80	1	Turun	Tetap
29	120	90	2	100	70	1	Turun	Turun
30	110	80	1	120	80	2	Naik	Tetap
31	130	90	3	120	90	2	Turun	Tetap
32	130	100	3	110	90	1	Turun	Turun
33	130	90	3	110	90	1	Turun	Tetap
34	150	100	4	130	100	3	Turun	Tetap
35	110	90	1	100	80	1	Turun	Turun
36	140	100	4	120	90	2	Turun	Turun

Hasil Analisis : Univariate

Frequency Table

Tekanan Darah Pre_Test				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Optimal (<120/80 mmHg)	11	30.6	30.6	30.6
Normal (120-129/80-84 mmHg)	9	25.0	25.0	55.6
Normal Tinggi (130-139/85-89 mmHg)	7	19.4	19.4	75.0
Hipertensi D1(140-159/90-99 mmHg)	9	25.0	25.0	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Tekanan Darah Post_Test				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Optimal (<120/80 mmHg)	13	36.1	36.1	36.1
Normal (120-129/80-84 mmHg)	16	44.4	44.4	80.6
Normal Tinggi (130-139/85-89 mmHg)	7	19.4	19.4	100.0
Total	36	100.0	100.0	



FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No.154, Jajar, Surakarta 57144, Telp. 0271.743493, Faks. 0271.742047
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 219 /DK/FIK/USS/III/2015
Lampiran : -
Perihal : Ijin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Direktur RPM Body Fitness
d/a. Jl. Adi Sucipto NO. 1
SURAKARTA

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan program S-1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk mengambil Skripsi, yang pelaksanaan awal berbentuk Studi Pendahuluan di instansi yang Bp/Ibu/Sdr. pimpin sesuai dengan bidang ilmu yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin mahasiswa :

Nama : MUSTAKIM
NIM / Kelas : 2013122137/ B 35
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : " Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Perkumpulan Senam di *Revolution Power Muscle (RPM) Body Fitness, Manahan* "

untuk dapat melakukan kegiatan Studi Pendahuluan tersebut di instansi yang Bapak/Ibu/Sdr. pimpin.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, 2 Maret 2015

Hormat Kami,

dr. Sumarsono, M.Kes
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Tembusan :

1. Kepala Puskesmas Padas Kabupaten Ngawi
2. Arsip Fakultas



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No.154, Jajar, Surakarta 57144, Telp. 0271.743493, Faks. 0271.742047
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 323/DK/FIK/USS/IV/2015
Lampiran : -
Perihal : Ijin Riset/Penelitian

Kepada Yth.

**Direktur RPM Body Fitness
d/a. Jl. Adi Sucipto No. 1
KOTA SURAKARTA**

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan program S-1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk mengambil Skripsi, yang pelaksanaannya berbentuk riset/penelitian di perusahaan/instansi yang terkait dengan bidang ilmu yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan Skripsi tersebut, bersama ini kami menyampaikan ijin bahwa,

Nama : MUSTAKIM
NIM : 2013122137 / B 35
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : " Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Perkumpulan Senam di *Revolution Power Muscle (RPM) Body Fitness, Manahan* "

untuk dapat melakukan riset/penelitian di perusahaan/instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Kemudian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, 15 April 2015

Hormat kami,


dr. Sumarsono, M.Kes

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Tembusan :

1. Arsip Fakultas
2. Mahasiswa Ybs



Surakarta, 9 Mei 2015

No : 122 / GYM / RPMBF / V / 2015

Perihal : Keterangan

Bertanda tangan di bawah ini:

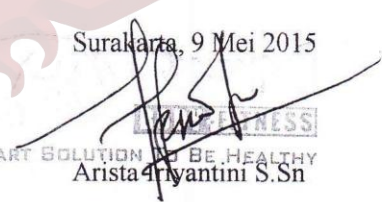
Nama : **Arista Iriyantini S.Sn**
Jabatan : Manager
Nama Perusahaan : RPM Body Fitness
Alamat : Jl. Adi Sucipto No. 1 Manahan, Solo
Telp : 0271-9199345

Bersama ini menerangkan bahwa di bawah ini :

Nama : **Mustakim**
Nim : 201322137
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada
Perkumpulan Senam Di Revolution Power Muscle RPM Body Fitness
Manahan.

Telah melakukan penelitian tekanan darah sebelum dan sesudah senam pada member-member RPM Body Fitness pada tanggal 21 April 2015.

Surakarta, 9 Mei 2015


SMART SOLUTION TO BE HEALTHY
Arista Iriyantini S.Sn

RPM Body-Fitness
“Smart Solution To Be Healthy”
Satu satunya tempat fitness center yang mengutamakan pelayanan no 1 terbaik Surakarta
Jl. Adi Sucipto No. 1 Manahan, Solo