

LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan



Nomor : 278/FSTK/D/Usahid-Ska/VII/2024
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar

Jl. Lawu No.168, Tegalgede, Kec. Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan ijin studi pendahuluan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama	: DEWI SRI WIDIYASTUTI
Nomor Induk Mahasiswa	: 2021121018
Program Studi	: Keperawatan
Waktu Penelitian	: 01 Agustus 2024 s/d 02 Agustus 2024
Judul Skripsi	: Efektivitas Senam Hipertensi Dibandingkan Dengan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan.

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 30 Juli 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401



Tembusan :

- Arsip Fakultas.

Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR DINAS KESEHATAN

Alamat : Jl. Lawu Nomor 168 Karanganyar Telp. (0271) 495059 Fax. 495102
Website : dinkes.karanganyarkab.go.id, e-mail : dinkes@karanganyarkab.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 000.9.2 / 1700 / 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar,
menerangkan bahwa :

Nama : Purwati, S.K.M.,M.Kes.
NIP : 19730723 199303 2 005
Jabatan : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Dewi Sri Widiyastuti
Prodi : S1 Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta
Keperluan : izin studi pendahuluan
Judul : Efektivitas Senam Hipertensi Dibandingkan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Dusun Tegalrejo

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karanganyar, 2 Agustus 2024
Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Karanganyar


Purwati, S.K.M., M.Kes.
Perbina Tk.I
NIP. 19730723 199303 2 005

Tembusan :

1. UPT Puskesmas Karangpandan

Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS KARANGPANDAN
Alamat : Ds. Doplang, Karangpandan, Karanganyar Telp. (0271) 662988
Email : puskesmaskarangpandan@gmail.com Kode Pos 57791

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.7.22.1/205.8

Berdasarkan Surat dari Dinas Kesehatan Nomor 000.9.2/1700/2024 Tanggal 2 Agustus 2024 perihal Izin Studi Pendahuluan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Wahyu Purwadi Rahmat, M.Kes
NIP. : 19720414 200212 1 007
Pangkat / Gol. Ruang : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala UPT Puskesmas Karangpandan

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Dewi Sri Widiyastuti
Prodi : S1 Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
Judul Penelitian : Efektivitas Senam Hipertensi Dibandingkan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Dusun Tegalrejo

Benar – benar yang bersangkutan telah melaksanakan studi pendahuluan di Puskesmas Karangpandan pada bulan Agustus 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karangpandan , 10 September 2024

KEPALA UPT PUSKESMAS KARANGPANDAN



dr. WAHYU PURWADI RAHMAT, M.Kes

Pembina Utama Muda

NIP. 19720414 200212 1 007

Lampiran 4 Permohonan Ethical Clearance



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 479/FSTK/D/Usahid-Ska/XI/2024
Lampiran :
Perihal : Permohonan EC (Ethical Clearance)

Kepada Yth.

Bpk. dr. Tri Kuncoro, MMR

Direktur RSJD dr. Arif Zainuddin Surakarta

Jl. Ki Hajar Dewantara No.80, Jebres, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin.
Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan permohonan EC (Ethical Clearance) dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama	: Dewi Sri Widiyastuti
Nomor Induk Mahasiswa	: 2021121018
Program Studi	: Keperawatan
No. HP	: 083171152693
Judul Skripsi	: Efektivitas Senam Hipertensi Dibandingkan Dengan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 05 November 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan S. Farm. M.Sc.
NIDN. 0626088401

Tembusan :

- Arsip Fakultas.

Lampiran 5 Surat Ethical Clearance



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RSJD Dr. ARIF ZAINUDIN**

KELAIKAN ETIK

Nomor : 070/27101

Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainudin Provinsi Jawa Tengah, setelah menilai rancangan penelitian yang diusulkan, dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian dengan judul :
"Efektivitas Senam Hipertensi Dibandingkan dengan Senam Yoga terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan".

Peneliti Utama : Dewi Sri Widiyastuti

Lokasi Penelitian : Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan

Dinyatakan layak etik

Surakarta, 13 Desember 2024



Dr. dr. Adriesti Herdaetha, SpKJ, MH

NIP. 19780910 200801 2 012

Lampiran 6 Permohonan Ijin Penelitian



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 568/FSTK/D/Usahid-Ska/XII/2024
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar

Jl. Lawu No.168, Tegalgede, Kec. Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Selubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama	: Dewi Sri Widiyastuti
Nomor Induk Mahasiswa	: 2021121018
Program Studi	: Keperawatan
Waktu Penelitian	: 2 Januari 2025 s/d 2 Februari 2025
Judul Skripsi	: EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DIBANDINGKAN DENGAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA GERDU KECAMATAN KARANGPANDAN

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 23 Desember 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401



Tembusan :
- Arsip Fakultas.

Lampiran 7 Balasan Ijin Penelitian Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR
DINAS KESEHATAN

Jalan Lawu No. 168 Telp. (0271) 495059, 495226 Fax. (0271) 495102 Karanganyar – 57714
website: dinkes.karanganyarkab.go.id e-mail: dinkes@karanganyarkab.go.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 000.9.2 / 3442

Berdasarkan Surat dari Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta Nomor 568/FSTK/D/Usahid-Ska/XII/2024 pada tanggal 23 Desember 2024 Hal Permohonan Ijin Penelitian, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Purwati, S.KM, M.Kes
NIP : 197307231993032005
Jabatan : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar

Dengan ini memberikan kesempatan kepada :

Nama : Dewi Sri Widiyastuti
Program Studi : S1- Keperawatan
Untuk melaksanakan Kegiatan Riset / Pra Riset dan Pengumpulan Data untuk Bahan Penelitian
Judul : Efektifitas Senam Hipertensi dibandingkan dengan Senam Yoga terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan.
Lokasi Penelitian : UPT Puskesmas Karangpandan

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan perundang-undangan;
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 7 (tujuh) bulan terhitung mulai tanggal surat ini diterbitkan; dan
3. Biaya yang timbul dalam kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini sepenuhnya menjadi tanggungjawab peneliti.

Demikian surat keterangan ini diterbitkan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Karanganyar, 27 Desember 2024
KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN KARANGANYAR


PURWATI, S.KM, M.Kes
Pembina Tk.I
NIP 197307231993032005

Tembusan :
1. UPT Puskesmas Karangpandan

Lampiran 8 Balasan Ijin Penelitian Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS KARANGPANDAN
Alamat : Ds. Doplang Karangpandan Karanganyar Telp. (0271) 662988
Email : puskesmaskarangpandan@gmail.com Kode Pos 57791

Karangpandan, 31 Desember 2024

Nomor : 400.7-22.2/309 28
Sifat : biasa
Lampiran : -
Perihal : Surat balasan

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Sains, Teknologi
dan Kesehatan Universitas
Sahid Surakarta
Di-
TEMPAT

Menindaklanjuti Surat dari Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Nomor 568/FSTK/D/Usahid-Ska/XII/2024 tanggal 23 Desember 2024 perihal : Permohonan ijin penelitian guna menyusun tugas akhir dari Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

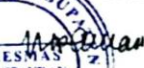
Sehubungan dengan hal tersebut Kami Kepala UPT Puskesmas Karangpandan Kabupaten Karanganyar tidak berkeberatan memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : Dewi Sri Widiyastuti
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Efektivitas Senam Hipertensi Dibandingkan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan

Dengan Ketentuan :

- Pelaksanaan penelitian tidak mengganggu kestabilan pelayanan Puskesmas dan hasil penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah
- Bidang yang diteliti sesuai dengan keperluan studi.
- Menyerahkan hasil penelitian kepada UPT Puskesmas Karangpandan.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

KEPALA UPT PUSKESMAS KARANGPANDAN

dr. WAHYU PURWADI RAHMAT, M.Kes
Pembina Utama Muda
NIK 19720414 200212 1 007

Lampiran 9 Keterangan Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS KARANGPANDAN
Alamat : Ds. Doplang, Karangpandan, Karanganyar Telp. (0271) 662988
Email : puskesmaskarangpandan@gmail.com Kode Pos 57791

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.7.22.1/32.3

Berdasarkan Surat dari Dinas Kesehatan Nomor 000.9.2/3442 Tanggal 27 Desember 2024 perihal Izin Penelitian, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Wahyu Purwadi Rahmat, M.Kes
NIP. : 19720414 200212 1 007
Pangkat / Gol. Ruang : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala UPT Puskesmas Karangpandan

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Dewi Sri Widiyastuti
Prodi : S1 Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
Judul Penelitian : Efektivitas Senam Hipertensi Dibandingkan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan

Benar – benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Puskesmas Karangpandan pada tanggal 2 Januari 2025 – 2 Februari 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karangpandan, 10 Februari 2025
KEPALA UPT PUSKESMAS KARANGPANDAN

Dr. WAHYU PURWADI RAHMAT, M.Kes
Pembina Utama Muda
NIP. 19720414 200212 1 007



LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Informed Consent ini diperuntukan bagi pasien dan yang saya undang untuk berpartisipasi dalam penelitian saya :

Peneliti : Dewi Sri Widiyastuti

Alamat Instansi : Universitas Sahid Surakarta
Jln. Adi Sucipto 154, Laweyan, Surakarta

Informed Consent memiliki dua bagian :

- I. Lembar Informasi
- II. Lembar Persetujuan

Bagian I. Lembar Informasi

Latar Belakang

Meningkatnya penduduk di Indonesia dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengatasi berbagai permasalahan yang ada salah satunya adalah masalah Kesehatan. Penyakit yang sering terjadi pada penduduk Indonesia adalah hipertensi. Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 78,51%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 86,44% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 70,05%. Apabila penyakit hipertensi tidak diatasi maka akan menyebabkan berbagai macam komplikasi. Diperlukan penatalaksanaan untuk mencegah hipertensi, salah satunya

dengan senam hipertensi dan senam yoga yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah dan tidak membutuhkan biaya.

Tujuan

Untuk membandingkan efektifitas antara senam hipertensi dengan senam yoga.

Jenis Intervensi

Penelitian ini melibatkan saudara untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam yang dilakukan 3 kali per minggu selama 2 minggu dengan durasi 15-30 menit.

Pemilihan Responden

Saudara diundang dalam penelitian ini karena memenuhi kriteria dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Partisipasi Secara Sukarela

Partisipasi saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela dan merupakan pilihan saudara. Pilihan yang saudara putuskan tidak akan mempengaruhi terhadap nilai di masyarakat.

Kerugian

Penelitian ini tidak akan merugikan saudara, hanya membutuhkan waktu sekitar 15-30 menit setiap pertemuan.

Keuntungan

Penelitian ini akan memberikan keuntungan bagi saudara seperti membantu untuk rileks dan menurunkan tekanan darah.

Kerahasiaan

Peneliti akan menjaga kerahasiaan saudara dengan mencantumkan kode dalam data penelitian saat di publikasikan. Semua data penelitian yang saudara telah isi kami simpan dan hanya peneliti yang akan mengakses dokumen asli penelitian.

Pembiayaan

Semua biaya dalam penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

Informasi Tambahan

Saudara diberikan kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas berhubungan dengan penelitian ini. Apabila saudara membutuhkan penjelasan lebih lanjut, dapat menghubungi Dewi Sri Widiyastuti dengan nomer *handphone* 083171152693.

Bagian II. Lembar Persetujuan

Saya telah diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan saya akan membaca lembar informasi terkait penelitian ini dengan ini saya menyatakan **BERSEDIA** berpartisipasi dalam penelitian ini.

Karanganyar,.....2025

Responden

(.....)



Lampiran 11 Permohonan Menjadi Responden



PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Kepada :

Yth. Bapak/Ibu

Calon Responden Penelitian

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta :

Nama : Dewi Sri Widiyastuti

NIM : 2021121018

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan judul “Efektifitas Senam Hipertensi Dibandingkan Dengan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan”. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan keefektifitasan senam hipertensi dan senam yoga dalam menurunkan tekanan darah.

Penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan responden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Apabila bapak/ibu menyetujui, saya mohon kesediaanya untuk menandatangani lembar persetujuan yang kami serahkan, dan menjawab semua pertanyaan yang telah disediakan

Demikian atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Hormat kami

Dewi Sri Widiyastuti

JADWAL PENELITIAN
EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI DIBANDINGKAN DENGAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA GERDU KECAMATAN KARANGPANDAN
OLEH : DEWI SRI WIDIYASTUTI

[illegible]

Lampiran 13 SOP Senam Yoga



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM YOGA

Pengertian	Senam yoga merupakan terapi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas) teknik pernafasan (pranayamas) dan meditasi. Gerakan-gerakan Yoga juga dapat memperlancar sirkulasi darah.
Tujuan	1. Menurunkan skala nyeri 2. Menurunkan tekanan darah 3. Menurunkan asam urat
Persiapan Pasien	Minta klien untuk duduk diatas alas dan rileks
Prosedur Tindakan	Pra Interaksi 1. Menyiapkan musik Tahap Orientasi 1. Memberi salam atau menyapa klien 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dan langkah prosedur 4. Menanyakan kesiapan klien Tahap Kerja 1. Gerakan <i>sukhasana</i>, gerakan ini dilakukan dengan duduk bersila dan menutup mata 2. Gerakan <i>shoulder stretch</i>, gerakan ini dilakukan dengan duduk bersimpuh dan menarik tangan ke belakang.

	3. Gerakan <i>standing spread leg forward fold</i>, gerakan dilakukan dengan berdiri kaki dibuka lebar dan tangan didorong ke depan. 4. Gerakan <i>bidalasana</i> (posisi <i>cat pose</i>), gerakan yoga ini dipadukan dengan pernafasan. Posisi gerakan ini yaitu seperti kucing. 5. Gerakan <i>ardha matsyendrasana</i> (<i>half spinal twist</i>), gerakan ini dilakukan dengan duduk bersila dan memutar badan ke kanan dan kiri. 6. Gerakan <i>anuloma viloma</i> atau (<i>alternate nostril breathing teknik</i>), teknik bernafas ini menghirup dengan satu lubang hidung kiri, dan dikeluarkan dengan lubang kanan. Lakukan hal ini secara bergantian. Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi 2. Dokumentasi 3. Menyampaikan rencana tindak lanjut
--	---

Sumber : Kholifah (2018)

Lampiran 14 SOP Senam Hipertensi



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM HIPERTENSI

Pengertian	Senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress, dua faktor yang mempertinggi risiko hipertensi dan membakar lebih banyak lemak di dalam darah serta memperkuat otot-otot jantung.
Tujuan	1. Melancarkan sirkulasi darah 2. Menurunkan tekanan darah tinggi 3. Mencegah stroke 4. Mencegah penyakit gagal jantung 5. Mengurangi obesitas bila dilakukan secara rutin 6. Menjaga kebugaran jasmani
Persiapan Klien	Minta klien untuk berdiri dan rileks
Prosedur Tindakan	Tahap Pra Interaksi 1. Menyiapkan musik Tahap Orientasi 1. Memberi salam atau menyapa klien 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dan langkah prosedur 4. Menanyakan kesiapan klien Tahap Kerja 1. Mengukur tekanan darah pre senam hipertensi

2. Jalan di tempat dengan ketukan 2×8



3. Tepuk tangan 2×8



4. Tepuk jari 2×8



5. Jalin jari-jari 2×8



6. Adu sisi kelingking 2×8



7. Adu sisi telunjuk 2×8



8. Silang ibu jari 2×8



9. Ketuk pergelangan tangan kanan dan kiri 2×8



10. Tekan jari-jari 2×8



11. Buka dan mengepal tangan 2×8



12. Menepuk punggung tangan 2×8



13. Menepuk bahu 2×8



14. Menepuk pinggang 2×8



15. Menepuk paha 2×8



16. Menepuk betis 2×8



17. Jongkok dan berdiri 2×8



18. Menepuk perut 2×8



19. Kaki jinjit 2×8



20. Gerakan pendinginan menghirup udara melalui hidung dan menghembuskanya melalui mulut 2×8

Tahap Terminasi

1. Melakukan evaluasi
2. Dokumentasi
3. Menyampaikan rencana tindak lanjut

Sumber : Nugraheni (2019)

Lampiran 15 Lembar Screening



Lembar Screening Responden Penelitian

KODE FORM

IDENTITAS	
Nama	
Jenis Kelamin	
Umur	
Alamat	
No. Hp	
Riwayat Merokok	
Riwayat Penyakit	

KRITERIA SCREENING		
NO	Pertanyaan	Jawaban dan Keterangan
1.	Apakah bapak/ibu/saudara mengalami hipertensi ?	
2.	Kapan terakhir kali melakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah ?	
3.	Apakah memiliki riwayat penyakit stroke, jantung, sesak nafas dan gagal ginjal ?	

HASIL PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH			
Hari/Tanggal	Pre	Hari/Tanggal	Post

Lampiran 16

Lembar Pengukuran Tekanan Darah Senam Hipertensi

NO	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Tekanan Darah Pre		Tekanan Darah Post	
				Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1.	Ny.M	46	P	150	100	145	90
2.	Ny.L	36	P	150	95	140	95
3.	Ny.P	56	P	160	98	150	95
4.	Ny.S	38	P	170	110	165	100
5.	Ny.T	42	P	140	90	135	90
6.	Ny.N	53	P	150	90	140	89
7.	Ny.W	44	P	160	115	150	100
8.	Ny.M	55	P	150	90	145	88
9.	Ny.R	47	P	140	95	135	90
10.	Ny.T	35	P	155	105	140	95
11.	Tn.S	56	L	170	110	165	100
12.	Ny.K	52	P	140	98	138	90
13.	Ny.A	37	P	145	95	140	90
14.	Ny.U	33	P	150	97	145	95
15.	Ny.D	48	P	160	96	155	90

Lampiran 17

Lembar Pengukuran Tekanan Darah Senam Yoga

NO	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Tekanan Darah Pre		Tekanan Darah Post	
				Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1.	Ny.E	50	P	158	100	140	90
2.	Ny.S	32	P	155	92	150	86
3.	Ny.K	42	P	159	96	145	88
4.	Ny.M	45	P	156	100	150	92
5.	Ny.W	38	P	145	89	140	85
6.	Ny.P	44	P	168	100	165	90
7.	Tn.L	53	L	180	120	175	100
8.	Ny.I	38	P	145	98	135	89
9.	Ny.A	47	P	157	90	145	85
10.	Ny.R	54	P	148	115	142	100
11.	Ny.B	34	P	150	90	138	84
12.	Ny.M	52	P	182	110	175	95
13.	Ny.R	45	P	153	97	147	86
14.	Ny.N	50	P	158	98	155	90
15.	Ny.A	46	P	165	87	157	86

Lampiran 18

HASIL UJI STATISTIK

Karakteristik Senam Hipertensi

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	14	93.3	93.3	93.3
	Laki-laki	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-40 Tahun (Dewasa Awal)	6	40.0	40.0	40.0
	40-60 Tahun (Dewasa Madya)	9	60.0	60.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Riwayat Penyakit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	6	40.0	40.0	40.0
	Tidak Ada	9	60.0	60.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Riwayat Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	1	6.7	6.7	6.7
	Tidak	14	93.3	93.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Karakteristik Senam Yoga

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	14	93.3	93.3	93.3
	Laki-laki	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-40 Tahun (Dewasa Awal)	5	33.3	33.3	33.3
	40-60 Tahun (Dewasa Madya)	10	66.7	66.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Riwayat Penyakit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	4	26.7	26.7	26.7
	Tidak Ada	11	73.3	73.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Riwayat Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	1	6.7	6.7	6.7
	Tidak	14	93.3	93.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Analisi Univariat Senam Hipertensi

PRETEST SISTOLIK

Senam Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Derajat 1	10	66.7	66.7	66.7
	Derajat 2	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

PRETEST DIASTOLIK

Senam Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Derajat 1	10	66.7	66.7	66.7
	Derajat 2	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

POSTTEST SISTOLIK

Senam Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal Tinggi	3	20.0	20.0	20.0
	Derajat 1	10	66.7	66.7	86.7
	Derajat 2	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

POSTTEST DIASTOLIK

Senam Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal Tinggi	2	13.3	13.3	13.3
	Derajat 1	10	66.7	66.7	80.0
	Derajat 2	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Analisis Univariat Senam Yoga

PRETEST SISTOLIK

Senam Yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Derajat 1	11	73.3	73.3	73.3
	Derajat 2	2	13.3	13.3	86.7
	Derajat 3	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

PRETEST DIASTOLIK

Senam Yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal Tinggi	2	13.3	13.3	13.3
	Derajat 1	7	46.7	46.7	60.0
	Derajat 2	3	20.0	20.0	80.0
	Derajat 3	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

POSTTEST SISTOLIK

Senam Yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal Tinggi	2	13.3	13.3	13.3
	Derajat 1	10	66.7	66.7	80.0
	Derajat 2	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

POSTTEST DIASTOLIK

Senam Yoga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal Tinggi	8	53.3	53.3	53.3
	Derajat 1	5	33.3	33.3	86.7
	Derajat 2	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Uji Normalitas

UJI NORMALITAS SISTOL SENAM HIPERTENSI

Senam Hipertensi

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil	Pre test	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
	Post Test	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Descriptives

Senam Hipertensi			Statistic	Std. Error
Hasil	Pre test	Mean	152.67	2.529
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	147.24 158.09
		5% Trimmed Mean	152.41	
		Median	150.00	
		Variance	95.952	
		Std. Deviation	9.796	
		Minimum	140	
		Maximum	170	
		Range	30	
		Interquartile Range	15	
		Skewness	.436	.580
		Kurtosis	-.545	1.121
	Post Test	Mean	145.87	2.476
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	140.56 151.18
		5% Trimmed Mean	145.41	
		Median	145.00	
		Variance	91.981	
		Std. Deviation	9.591	
		Minimum	135	
		Maximum	165	
		Range	30	
		Interquartile Range	10	
		Skewness	1.032	.580
		Kurtosis	.284	1.121

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre test	.207	15	.082	.910	15	.137
	Post Test	.203	15	.098	.872	15	.036

a. Lilliefors Significance Correction

UJI NORMALITAS DIASTOL SENAM HIPERTENSI

Senam Hipertensi

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil	Pre test	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
	Post Test	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Descriptives

Senam Hipertensi				Statistic	Std. Error
Hasil	Pre test	Mean		98.93	2.001
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	94.64	
			Upper Bound	103.23	
		5% Trimmed Mean		98.54	
		Median		97.00	
		Variance		60.067	
		Std. Deviation		7.750	
		Minimum		90	
		Maximum		115	
		Range		25	
		Interquartile Range		10	
		Skewness		.837	.580
		Kurtosis		-.178	1.121
	Post Test	Mean		93.13	1.108
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	90.76	
			Upper Bound	95.51	
		5% Trimmed Mean		93.04	
		Median		90.00	
		Variance		18.410	
		Std. Deviation		4.291	
		Minimum		88	
		Maximum		100	
		Range		12	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		.633	.580
		Kurtosis		-1.084	1.121

Tests of Normality

Senam Hipertensi		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre test	.215	15	.061	.891	15	.070
	Post Test	.301	15	.001	.825	15	.008

a. Lilliefors Significance Correction

UJI NORMALITAS SISTOL SENAM YOGA

Senam Yoga

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil	Pre Test	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
	Post Test	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Descriptives

Senam Yoga			Statistic	Std. Error
Hasil	Pre Test	Mean	158.60	2.883
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 152.42	
			Upper Bound 164.78	
		5% Trimmed Mean	158.06	
		Median	157.00	
		Variance	124.686	
		Std. Deviation	11.166	
		Minimum	145	
		Maximum	182	
		Range	37	
		Interquartile Range	15	
		Skewness	.983	.580
		Kurtosis	.520	1.121
	Post Test	Mean	149.80	3.181
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 142.98	
			Upper Bound 156.62	
		5% Trimmed Mean	149.22	
		Median	145.00	
		Variance	151.743	
		Std. Deviation	12.318	
		Minimum	135	
		Maximum	175	
		Range	40	
		Interquartile Range	17	
		Skewness	1.141	.580
		Kurtosis	.580	1.121

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Senam Yoga	Pre Test	.219	15	.051	.898	15	.089
	Post Test	.190	15	.151	.872	15	.036

a. Lilliefors Significance Correction

UJI NORMLITAS DIASTOL SENAM YOGA

Senam Yoga

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Senam Yoga	Pre Test	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
	Post Test	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Descriptives

Senam Yoga			Statistic	Std. Error
Hasil	Pre Test	Mean	98.80	2.479
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	93.48
			Upper Bound	104.12
		5% Trimmed Mean	98.28	
		Median	98.00	
		Variance	92.171	
		Std. Deviation	9.601	
		Minimum	87	
		Maximum	120	
		Range	33	
		Interquartile Range	10	
		Skewness	1.015	.580
		Kurtosis	.492	1.121
	Post Test	Mean	89.73	1.322
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	86.90
			Upper Bound	92.57
		5% Trimmed Mean	89.48	
		Median	89.00	
		Variance	26.210	
		Std. Deviation	5.120	
		Minimum	84	
		Maximum	100	
		Range	16	
		Interquartile Range	6	
		Skewness	1.081	.580
		Kurtosis	.341	1.121

Tests of Normality

Senam Yoga		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test	.250	15	.012	.892	15	.073
	Post Test	.213	15	.067	.864	15	.027

a. Lilliefors Significance Correction

Analisis Bivariat

UJI WILCOXON SIGNED RANK TEST SISTOLIK SENAM HIPERTENSI

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest sistol SH - Pretest sistol SH	Negative Ranks	14 ^a	8.07	113.00
	Positive Ranks	1 ^b	7.00	7.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. Posttest sistol SH < Pretest sistol SH

b. Posttest sistol SH > Pretest sistol SH

c. Posttest sistol SH = Pretest sistol SH

Test Statistics^a

	Posttest sistol SH - Pretest sistol SH
Z	-3.035 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

UJI WILCOXON SIGNED RANK TEST DIASTOLIK SENAM HIPERTENSI

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Diastol SH - Pre Test Diastol SH	Negative Ranks	11 ^a	6.68	73.50
	Positive Ranks	1 ^b	4.50	4.50
	Ties	3 ^c		
	Total	15		

a. Post Test Diastol SH < Pre Test Diastol SH

b. Post Test Diastol SH > Pre Test Diastol SH

c. Post Test Diastol SH = Pre Test Diastol SH

Test Statistics^a

	Post Test Diastol SH - Pre Test Diastol SH
Z	-2.722 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

UJI WILCOXON SIGNED RANKS TEST SISTOLIK SENAM YOGA

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Systol SY - Pre Test Systol SY	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. Post Test Systol SY < Pre Test Systol SY

b. Post Test Systol SY > Pre Test Systol SY

c. Post Test Systol SY = Pre Test Systol SY

Test Statistics^a

	Post Test Systol SY - Pre Test Systol SY
Z	-3.415 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

UJI WILCOXON SIGNED RANKS TEST DIASTOLIK SENAM YOGA

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Diastol SY - Pre Test Diastol SY	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. Post Test Diastol SY < Pre Test Diastol SY

b. Post Test Diastol SY > Pre Test Diastol SY

c. Post Test Diastol SY = Pre Test Diastol SY

Test Statistics^a

	Post Test Diastol SY - Pre Test Diastol SY
Z	-3.411 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

LEMBAR KONSULTASI

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI / TA



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI dan KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

NAMA : Dewi Sri Wijayastuti

NIM : 2021121018

PROGRAM STUDI : Keperawatan

JUDUL SKRIPSI / TA : Efektifitas Senam Hipertensi Dibandungkan Dengan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan

NAMA MAHASISWA : Dewi Sri Widiyastuti
 NIM : 2021121018
 PEMBIMBING : Widiyono S.Tep. Ms., M.Tep.

NO	TANGGAL	TOPIK/ BAB	URAIAN	TTD
1.	25 / 2019 Juli	BAB I	- Acc Judul - kata bahasa asing dicetak miring	<i>Widiy</i>
2.	07 / 2019 Agustus	BAB I	- Tambah referensi - Tambahkan studi pendahuluan - Revisi penelitian	<i>Widiy</i>
3.	09 / 2019 September	BAB I BAB II BAB III	- Referensi ditulis hanya nama belakang - Kerangka Teori ditambahkan manfaat - Kriteria Inklusif ditambahkan - Karakteristik responden - lengkapi sop, Informen Consent dan jadwal penelitian	<i>Widiy</i>

4.	20/2024 September	BAB III	kriteria inklusi perhatian type Rencana jalannya penelitian uji validitas dan reliabilitas → detail ujian proposal → persiapan utk ujian reguler (syarat) : 1.	20/2024
5.	09/2024 Oktober			20/2024

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI / TA



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI dan KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

NAMA : Dewi Sri Widiyastuti
NIM : 2021121018
PROGRAM STUDI : Keperawatan
JUDUL SKRIPSI / TA : Efektifitas Senam Hipertensi Dibenamlingkon Dengan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Geddu Kecamatan Karangpandan

NAMA MAHASISWA : Dewi Sri Widiyastuti

NIM : 202121018

PEMBIMBING : Atik Ariyani, S.Kep. Ns., M.Kep

NO	TANGGAL	TOPIK/BAB	URAIAN	TTD
1.	13/2024 / Agustus	BAB I BAB II BAB III	- Paragraf 2 referensi - Penulisan nama referensi: cukup nama belakang - Hasil uji tur pada variabel dependen ditambahkan - Ditambahkan informasi etimologi - Referensi: pendahuluan sampai - Karakteristik responden - Penjelasan SOP - Daftar pustaka & halaman - Ditambahkan uji jika normal dan tidak normal	
2.	12/2024 / September	BAB I BAB II BAB III	- Perhatikan penulisan huruf kapital - Batas antara referensi: satu dengan yang lain - Teknik Sampling - Referensi: SOP - Aliran menggunakan uji Shapiro Wilk - Ditamahkan lagi jika penelitian - Lengkapi: lembar persetujuan, pemahaman dan - Screening responden	
3.	26/2024 / September	BAB I BAB II BAB III	- Format penomoran - Referensi - Penambahan kalimat	

4.	09/2024 / Oktober	BAB III	- Perhatikan penulisan huruf Kapital di tengah - Typo - Perencanaan jalanya penelitian	
5.	11/2024 / Oktober		→ ACC ujian proposal	

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI / TA

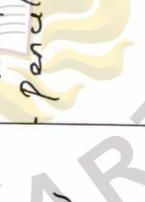
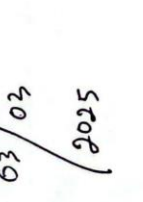


FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI dan KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

NAMA : Dewi Sri Widiyastuti
NIM : 2021121018
PROGRAM STUDI : Keperawatan
JUDUL SKRIPSI / TA : Efektifitas Senam Hipertensi Dibenamlingkon Dengan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Geddu Kecamatan Karangpandan

NAMA MAHASISWA : Dewi Sri Widigastuti
NIM : 2021121018
PEMBIMBING : Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	TANGGAL	TOPIK/BAB	URAIAN	TTD
1.	21/02/2025	BAB IV-V	- Penulisan - Uji Homogenitas - Uji Efek - Daftar Isi	
2.	24/02/2025	BAB IV	- Abstrak - Penulisan	
3.	03/03/2025		<u>all ujian hasil.</u>	

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI / TA



FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI dan KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

NAMA : Dewi Sri Widiyastuti
NIM : 2021121018
PROGRAM STUDI : Keperawatan
JUDUL SKRIPSI / TA : Efektifitas Senam Hipertensi Dibenamlingkon Dengan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Geddu Kecamatan Karangpandan

NAMA MAHASISWA : Dewi Sri Widiyastuti

NIM : 2021121018

PEMBIMBING : Atk Anyani, S.kep, Ns., M.kep

NO	TANGGAL	TOPIK/BAB	URAIAN	TTD
1.	06/03/2025	BAB III - BAB IV - Cover - Daftar tabel - Abstrak - penulisan - prakata		
2.	12/03/2025	- Abstrak - Jodjwal pengantar		
3	13/03/2025		Acc Jodjwal Skripsi	

DOKUMENTASI



