

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN PENELITIAN
PENGARUH PEMBERIAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BEBANDEM
TAHUN 2023

No	Kegiatan	Waktu Kegiatan (Dalam Minggu)																							
		Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Proposal Penelitian																								
2	Seminar Proposal Penelitian																								
3	Revisi Proposal																								
4	Pengurusan Izin Penelitian																								
5	Pengumpulan Data																								
6	Pengolahan Data																								
7	Analisis Data																								
8	Penyusunan Laporan																								
9	Sidang Hasil Penelitian																								
10	Revisi Laporan																								
11	Pengumpulan Skripsi																								

Keterangan : warna hitam (proses penelitian)

Lampiran 2

**REALISASI ANGGARAN PENELITIAN
PENGARUH PEMBERIAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BEBANDEM
TAHUN 2023**

No	Kegiatan	Biaya
1	Tahap persiapan	
	a. Pembelian ATK	Rp. 100.000,00
	b. Konsumsi untuk pasien Hipertensi	Rp. 700.000,00
2	Tahap pelaksanaan	
	a. Pengadaan lembar pengumpulan data	Rp. 200.000,00
	b. Transportasi dan akomodasi penelitian	Rp. 100.000,00
3	Tahap Akhir	
	a. Print proposal	Rp. 150.000,00
	b. Biaya tidak terduga	Rp. 150.000,00
	c. Ijin penelitian <i>informed consent</i>	Rp. 200.000,00
	Jumlah	Rp. 1.600.000,00

Lampiran 3

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Bapak/Ibu/Saudara/i Calon Responden

Di –

Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar dengan.

Nama : Ayu Made Dalem Galang Canangjaya

Nim : P07120219065

Akan melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Pemberian *Senam Aerobic Low Impact* terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023”**, sebagai persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan.

Berkaitan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaannya untuk menjadi responden pada penelitian ini. Apabila bersedia dan menyetujui, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan. Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Denpasar, 2023

Hormat saya.

Ayu Made Dalem Galang Canangjaya
NIM. P07120219065

Lampiran 4

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (INFORMED CONSENT) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara/i, Kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Pengaruh Pemberian Senam <i>Aerobic Low Impact</i> terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023
Peneliti Utama	Ayu Made Dalem Galang Canangjaya
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Puskesmas Bebandem
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *senam aerobic low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi tahun 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem. Jumlah peserta yaitu sebanyak 37 orang dengan syarat yaitu kriteria inklusi. Lansia hipertensi yang bersedia menjadi responden, lansia hipertensi yang berusia 60-74 tahun, lansia hipertensi yang berdomisili Desa Jungutan. Kriteria eksklusi, lansia yang mengalami disabilitas dan lansia hipertensi yang tidak hadir satu kali saat penelitian sudah tidak bisa dijadikan responden.

Kegiatan yang akan dilakukan tidak berbahaya karena peserta hanya akan diukur tekanan darahnya menggunakan sphygmomanometer. Pengukuran tekanan darah akan dilakukan sebelum tindakan *senam aerobik low impact* pada hari pertama dan sesudah *senam aerobik low impact* pada hari terakhir. *Senam aerobik low impact* dilakukan dalam durasi 20 menit selama enam kali dalam dua minggu diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Kompensasi lain yaitu peneliti akan memberikan *snack* untuk peserta. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/i pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/i dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara/i diminta untuk menandatangani formulir “Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai Peserta Penelitian” setelah Bapak/Ibu/Saudara/i benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara/i akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk kelanjutan kepesertaan

dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/i. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silahkan hubungi peneliti CP : Ayu Dalem (088703035070)

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/i dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/i telah membaca, telah memahami dan telah mendapatkan kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian.**

Peserta/Subyek Penelitian,

Wali,

Tanggal : / /

Tanggal : / /

Hubungan dengan Peserta/Subyek Penelitian:

Peneliti

Tanggal : / /

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir-Consent ini hanya bila:

- a Peserta penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/tidak dapat bicara
- b Wali dari peserta penelitian membaca/tidak dapat bicara
- c Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian risiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan : Sanksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Tanggal : / /

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

*coret yang tidak perlu

Lampiran 5

LEMBAR PENGUMPULAN DATA

Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Senam *Aerobic Low Impact* terhadap
Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja
Puskesmas Bebandem Tahun 2023

Kode responden :

--	--

Tanggal pengisian : / /

A. Data Umum Responden

1. Nama :
2. Umur :Tahun
3. Jenis Kelamin : P/L
4. Pekerjaan : ☐ Tidak bekerja ☐ Bekerja

B. Tekanan Darah Pre

Tekanan Darah :/.....mmHg

C. Tekanan Darah Post

Tekanan Darah :/.....mmHg

- D. Apakah mengonsumsi obat antihipertensi : ☐ Ya ☐ Tidak

Lampiran 6

Standar Prosedur Operasional Senam *Aerobic Low Impact*

A. Pengertian

Senam aerobik low impact adalah senam yang gerakannya menggunakan seluruh otot, terutama otot-otot besar sehingga memacu kerja jantung serta paru-paru, dan gerakan badan secara berkesinambungan pada bagian-bagian badan serta betuk gerakannya menggunakan satu kaki atau tetap dengan posisi kaki yang sama menempel pada lantai.

B. Tujuan

Untuk mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler serta menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

C. Alat dan Bahan

1. Laptop
2. Speaker
3. Flasdisk senam *aerobic low impact*

D. Durasi dan waktu pelaksanaan senam *aerobic low impact*

Waktu dalam pelaksanaan senam *aerobic low impact*

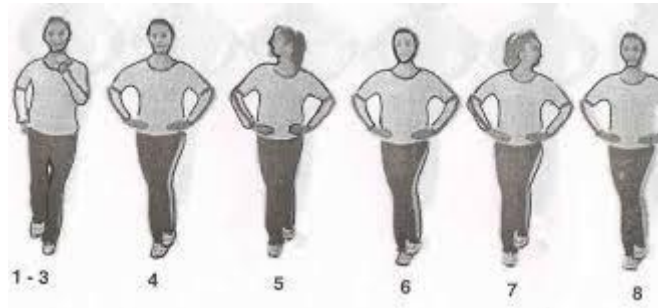
E. Prosedur Pelaksanaan

1. Pemanasan

Adapun gerakan-gerakan yang dilakukan pada saat pemanasan sebagai berikut.

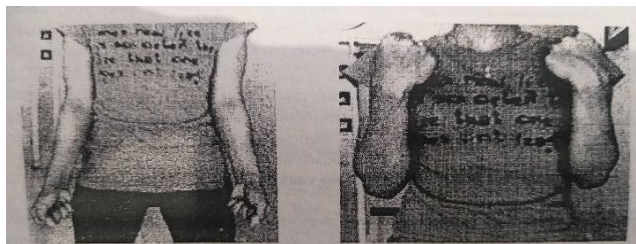
- a. Gerakan marching atau jalan di tempat dengan disertai gerakan-gerakan sebagai berikut.

- 1) Kepala menunduk (1 x 8 hitungan)
- 2) Kepala menengadah (1 x 8 hitungan)
- 3) Kepala menoleh kekanan dan kekiri (1 x 8 hitungan)
- 4) Mematahkan kepala kekanan dan kekiri (1 x 8 hitungan)



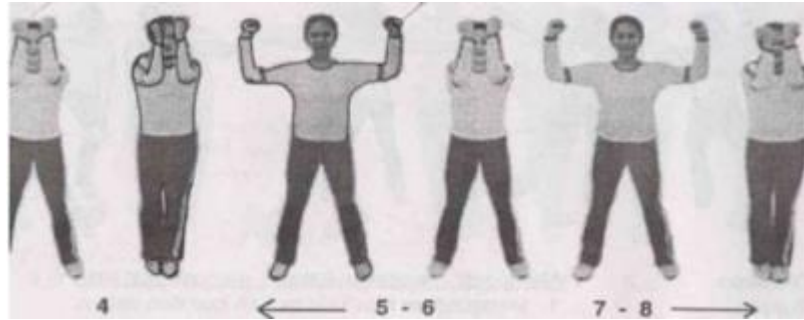
b. *Basic biceps* (2 x 8 hitungan)

- 1) Kedua tangan lurus kebawah dengan bagian dalam lengan menghadap kedepan
- 2) Menekuk lengan bawah hingga menempel dengan lengan atas



c. *Butterfly* (2 x 8 hitungan)

- 1) Telapak tangan menggenggam, kedua tangan di depan wajah lengan atas rata, lengan bawah ditekuk siku.
- 2) Membuka tangan kesamping sejauh mungkin.



2. Kegiatan Inti

Langkah – langkah Senam *Aerobik Low Impact*

a. *Single step* / langkah tunggal

Langkahkan kaki kanan kearah kanan lanjutkan dengan membawa kaki kiri kearah kanan dan menutup langkah (hitungan 1 memakai angka)



b. *Double step* / langkah ganda

Langkahkan kaki kanan kearah kanan, lanjutkan dengan membawa kaki kiri kearah kanan dan menutup langkah (hitungan 1). Lakukan hitungan 1 sekali lagi atau kearah kanan (hitungan 2).



c. *V step* / langkah segitiga

Langkahkan kaki kanan ke arah diagonal kanan depan (1), langkahkan kaki kiri ke arah diagonal kiri depan (2), bawa kembali kaki kanan ke posisi awal (3) dan bawa kaki kiri kembali ke posisi awal (4).



d. Berjalan atau *Single Diagonal step*

Melangkah maju mundur. Hampir sama dengan double step, hanya dalam penggunaan langkah kaki kiri tidak menutup langkah ke kaki kanan (pada hitungan 1) melainkan bahwa kaki kiri disisi belakang kaki kanan. Salah satu kaki menapak dilantai, kaki lainnya digunakan untuk mengangkat lutut.



3. Pendinginan



F. Hal-hal yang perlu diperhatikan

Gerakan senam *aerobic low impact* dihentikan bila lansia merasa nyeri, tertekan didada, jantung berdebar, sesak nafas, mual, kepala pusing, dan rasa lelah yang berlebihan.

Standar Prosedur Operasional Pengukuran Tekanan Darah

PENGUKURAN TEKANAN DARAH	
Pengertian	Merupakan tata cara pemeriksaan tekanan darah. Tekanan darah merupakan indicator untuk menilai sistem kardiovaskuler
Tujuan	Mengetahui nilai tekanan darah
Kebijakan	SK Kepala Puskesmas Nomor 49 Tahun 2017 Tentang pemberlakuan jenis pelayanan klinis
Referensi	Buku Pedoman Pengobatan Dasar di Puskesmas Tahun 2007
Langkah-langkah	1. Jelaskan prosedur pada pasien 2. Cuci tangan 3. Lap tangan dengan tissue atau kain bersih 4. Gunakan handscone 5. Atur posisi pasien, letakkan lengan yang akan diukur pada posisi telentang, buka lengan baju 6. Pasang manset pada lengan yang sudah disiapkan, sekitar 3 cm diatas fossa cubiti (jangan terlalu ketat / terlalu longgar) 7. Tentukan denyut nadi arteri radialis dekstra / sinistra 8. Pompa balon udara manset sampai denyut nadi arteri radialis tidak teraba (pompa terus sampai manometer setinggi 20 mm Hg lebih tinggi dari titik radialis tak teraba) 9. Letakkan diafragma stetoskop diatas nadi brachialis dan dengarkan (Kempeskan balon udara manset secara perlahan dan berkesinambungan dengan memutar skrup pada pompa udara berlawanan arah jarum jam) 10. Catat tinggi air raksa manometer pada saat pertama kali terdengar denyut (suara korotkoff I : menunjukkan besarnya tekanan sistolik secara auskultasi, dan suara korotkoff berikutnya menunjukkan besarnya tekanan diastolic secara auskultasi) 11. Cuci tangan 12. Catat hasil
Hal-hal yang perlu diperhatikan	Keadaan umum pasien

Lampiran 8

MASTER TABEL
PENGARUH PEMBERIAN *SENAM AEROBIC LOW IMPACT*
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BEBANDEM
TAHUN 2023

KODE	KARAKTERISTIK RESPONDEN				TEKANAN DARAH (mmHg)			
	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Pre	Post	Pre	Post
1.	D	73	2	1	165	91	150	85
2.	W	74	1	1	157	97	139	84
3.	J	74	1	1	160	95	130	86
4.	L	74	1	1	155	98	135	85
5.	N	60	2	2	161	95	156	80
6.	K	65	2	2	162	90	155	85
7.	K	69	1	1	160	99	158	90
8.	S	69	1	1	165	90	158	85
9.	R	74	2	1	150	94	141	85
10.	O	69	1	1	160	91	146	84
11.	L	60	2	1	154	90	143	87
12.	R	69	2	2	170	100	160	90
13.	S	70	2	1	170	93	161	85
14.	R	74	2	1	168	98	152	90
15.	K	60	2	2	167	95	145	89
16.	S	60	2	2	145	95	140	88
17.	P	70	1	1	165	90	138	85
18.	B	70	1	1	160	98	140	87
19.	J	64	1	2	165	94	155	85
20.	W	68	1	1	170	96	159	89
21.	J	68	2	1	165	94	155	90
22.	B	62	1	2	168	95	159	89
23.	R	70	2	1	170	96	165	90
24.	S	70	2	2	170	96	168	89
25.	T	70	1	2	162	100	157	95
26.	R	65	1	2	165	97	159	88
27.	D	65	2	2	170	98	160	87
28.	A	60	2	2	174	93	169	85
29.	P	64	1	2	172	99	165	90
30.	S	70	1	1	175	100	167	90
31.	S	60	2	2	175	98	168	88
32.	A	69	2	1	160	97	154	88
33.	K	65	1	2	170	100	163	89
34.	S	64	1	2	145	97	35	85
35.	B	73	2	1	171	98	160	89
36.	N	72	2	1	163	100	158	80
37.	K	70	1	1	175	100	164	90
38.	N	71	2	1	165	97	157	88

Lampiran 9

Hasil Uji Statistik Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023

A. Hasil Uji Descriptive Statistics Karakteristik Responden

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur	38	60	74	67.74	4.631
Valid N (listwise)	38				

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	18	47.4	47.4	47.4
	Perempuan	20	52.6	52.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	22	57.9	57.9	57.9
	Bekerja	16	42.1	42.1	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

B. Hasil Identifikasi Tekanan Darah

1. Tekanan darah sebelum diberikan intervensi senam *aerobic low impact*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai Pre Test Sistolik	38	145	175	164.32	7.566
Nilai Pre Test Diastolik	38	90	100	95.89	3.169
Valid N (listwise)	38				

2. Tekanan darah sesudah diberikan intervensi senam *aerobic low impact*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai Post Test Sistolik	38	130	169	153.79	10.576
Nilai Post Test Diastolik	38	80	95	87.21	2.942
Valid N (listwise)	38				

C. Hasil Uji Normalitas

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nilai Pre Test Sistolik	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Nilai Pre Test Diastolik	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Nilai Post Test Sistolik	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Nilai Post Test Diastolik	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%

Tests of Normality			
	Shapiro-wilk		
	Statistic	df	Sig.
Nilai Pre Test Sistolik	.927	38	.017
Nilai Pre Test Diastolik	.918	38	.008
Nilai Post Test Sistolik	.926	38	.015
Nilai Post Test Diastolik	.920	38	.010

a. Lilliefors Significance Correction

D. Hasil Uji *Paired T-Test*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nilai Pre Test Sistolik	164.32	38	7.566	1.227
	Nilai Post Test Sistolik	153.79	38	10.576	1.716
Pair 2	Nilai Pre Test Diastolik	95.89	38	3.169	0.514
	Nilai Post Test Diastolik	87.21	38	2.942	0.477

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Nilai Pre Test Sistolik & Nilai Post Test Sistolik	38	0.798	0.000
Pair 2	Nilai Pre Test Diastolik & Nilai Post Test Diastolik	38	0.397	0.014

Paired Samples Test									
Paired Difference									
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Nilai Pre Test Sistolik - Nilai Post Test Sistolik	10.526	6.438	1.044	8.410	12.642	10.079	37	0.000
Pair 2	Nilai Pre Test Diastolik - Nilai Post Test Diastolik	8.684	3.362	.545	7.579	9.789	15.923	37	0.000



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>

Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id



Nomor : KH.03.02/020/ **0594** /2023

15 Februari 2023

Hal : Mohon ijin Pengambilan Data studi pendahuluan

Yth.

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem

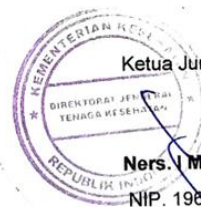
di-

Tempat

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir mahasiswa semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/ studi pendahuluan penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

NAMA	NIM	DATA YANG DIAMBIL
Ayu Made Dalem Galang Canangjaya	P07120219065	1. Mencari Angka Kejadian Hipertensi dari tahun 2019-2023 di daerah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem 2. Mencari Angka Kejadian Hipertensi dari tahun 2019-2023 di daerah kerja Puskesmas Abang 1, Puskesmas Abang 2, Puskesmas Bebandem, Puskesmas Rendang, Puskesmas Kubu 1, Puskesmas Kubu 2.

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Ners. I Made Sukarja, S.Kep, M.Kep

NIP. 196812311992031020

Tembusan :

1. Yth. Kepala Puskesmas Abang I Karangasem
2. Yth. Kepala Puskesmas Abang II Karangasem
3. Yth. Kepala Puskesmas Bebandem Karangasem
4. Yth. Kepala Puskesmas Rendang Karangasem
5. Yth. Kepala Puskesmas Kubu I Karangasem
6. Yth. Kepala Puskesmas Kubu II Karangasem

Jurusan Keperawatan : Jl. Pulau Moyo No. 33A Pedungan, Denpasar (Telp. 0361-725273) | Jurusan Kebidanan : Jl. Raya Puputan Remon, Denpasar (Telp. 0361-235014)
Jurusan Kesehatan Gigi : Jl. Pulau Moyo No. 33A Pedungan, Denpasar (Telp. 0361-720094) | Jurusan Gizi : Jl. Gendit No. 72, Denpasar Timur (Telp. 0361-462641)
Jurusan Kesehatan Lingkungan : Jl. Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar (Telp. 0361-720698) | Jurusan Teknologi Laboratorium Medial : Jl. Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar (Telp. 0361-720698)



Lampiran 11



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>

Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id



Nomor : PP.08.02/020/ 0649 /2023

Denpasar, 30 Maret 2023

Lampiran : 1 (satu) gabung

Hal : Mohon ijin Penelitian

Yth :

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem

di-

Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2022-2023, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama : Ayu Made Dalem Galang Canangjaya

Nim : P07120219065

Judul penelitian : Pengaruh Pemberian Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023

Lokasi penelitian : Puskesmas Bebandem

Waktu penelitian : April – Mei 2023

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Keperawatan

Ners. I Made Sukarja, S.Kep, M.Kep

NIP : 196812311992031020

Tembusan :

1. Yth. Kepala Puskesmas Bebandem
2. Arsip

Jurusan Keperawatan : Jl. Pulau Moyo No. 33A Pedungan, Denpasar (Telp. 0361-725273) | Jurusan Kebidanan : Jl. Raya Puputan Renon, Denpasar (Telp. 0361-235014)
Jurusan Kesehatan Gigi : Jl. Pulau Moyo No. 33A Pedungan, Denpasar (Telp. 0361-720094) | Jurusan Gizi : Jl. Gemilir No. 72, Denpasar Timur (Telp. 0361-462641)
Jurusan Kesehatan Lingkungan : Jl. Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar (Telp. 0361-720698) | Jurusan Teknologi Laboratorium Medis : Jl. Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar (Telp. 0361-720698)



Lampiran 12



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>

Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id



Nomor : PP.08.02/02010648 /2023

Denpasar, 30 Maret 2023

Lampiran : 1 (satu) gabung

Hal : Mohon ijin Penelitian

Yth : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten
Karangasem

di-
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2022-2023, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama : Ayu Made Dalem Galang Canangjaya

Nim : P07120219065

Judul penelitian : Pengaruh Pemberian Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023

Lokasi penelitian : Puskesmas Bebandem

Waktu penelitian : April – Mei 2023

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Keperawatan

Ners. I Made Sukarja, S.Kep, M.Kep

NIP : 196812311992031020

Jurusan Keperawatan : Jl. Pulau Moyo No. 33A Pedungan, Denpasar (Telp. 0361-725273) | Jurusan Kebidanan : Jl. Raya Puputan Renon, Denpasar (Telp. 0361-235014)
Jurusan Kesehatan Gigi : Jl. Pulau Moyo No. 33A Pedungan, Denpasar (Telp. 0361-720084) | Jurusan Gizi : Jl. Gendit No. 72, Denpasar Timur (Telp. 0361-462641)
Jurusan Kesehatan Lingkungan : Jl. Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar (Telp. 0361-720698) | Jurusan Teknologi Laboratorium Medis : Jl. Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar (Telp. 0361-720698)



Lampiran 13



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGASEM
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan Gajah Mada, Gedung Pusat Seni dan Kerajinan Tradisional, Lantai 1 – Amlapura. Telp/Fax. (0363) 23564
website: dpmpstp.karangasemkab.go.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

NOMOR : 87/DPMPSTP/2023

DASAR	: 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian; 2. Peraturan Bupati Karangasem Nomor 33 Tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Bidang Perizinan dan Nonperizinan sebagaimana telah diubah beberapa kali, terakhir dengan Peraturan Bupati Nomor 7 Tahun 2022 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Bupati Nomor 33 Tahun 2019 tentang penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Bidang Perizinan dan Non Perizinan;
MENIMBANG	: Surat Permohonan Rekomendasi Penelitian Nomor -, tanggal 6 April 2023 atas nama Ayu Made Dalem Galang Canangjaya, yang didaftarkan di Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Karangasem pada tanggal 6 April 2023;
NAMA ALAMAT JABATAN NOMOR TELEPON	: Ayu Made Dalem Galang Canangjaya : Lingk. Padangkerta Kaler, Kel. Padangkerta, Kec. Karangasem, Kab. Karangasem : Mahasiswa : 088703035070
JUDUL PENELITIAN	: PENGARUH PEMBERIAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BEBANDEM TAHUN 2023
LOKASI PENELITIAN	: UPTD Puskesmas Bebandem
WAKTU PENELITIAN	: 6 April 2023 - 6 Mei 2023
STATUS PENELITIAN	: Baru
ANGGOTA TIM PENELITIAN	: -

Ditetapkan di : Amlapura
 Pada tanggal : 6 April 2023
 a.n. BUPATI KARANGASEM
 Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu,



I Ketut Mertadina, S.STP., MAP
 Pembina Utama Muda
 NIP. 19770510 199601 1 001

Tembusan disampaikan Kepada Yth :
 1. Bupati Karangasem dan Wakil Bupati Karangasem
 2. Sekretaris Daerah Kabupaten Karangasem
 3. Kepala Badan Kesbangpol Kab. Karangasem
 4. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Karangasem
 5. Camat Bebandem
 6. Kepala UPTD Puskesmas Bebandem
 7. Peringgal



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)
Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidelanya Denpasar Selatan
Telp : (0361) 710447 Faximili : (0361) 710448
Laman (website) : www.poltekkes-denpasar.ac.id



PERSETUJUAN ETIK / ETHICAL APPROVAL

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0438 /2023

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Pengaruh Pemberian Senam Aerobic Low Impact terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023

yang mengikut sertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ayu Made Dalem Galang Canangjaya

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 5 Mei 2023

Ketua,



Dr.Ni Komang Yuni Rakyani,S.Si.T.,M.Kes



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGASEM
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS BEBANDEM
Jln. Kuncara Giri, Bebandem Kode Pos 80861
Telp. (0363) 2787819
Email : puskesmasbebandem@gmail.com



REKOMENDASI

Nomor : 800/267/Pusk.Bbd/2023

Yang bertandatangan di bawah ini :

N a m a : dr. I Made Sudarba
N I P : 19761020 200501 1 011
Pangkat /Golongan : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala Puskesmas Bebandem

Memberi Rekomendasi kepada :

Nama : Ayu Made Dalem Galang Canangjaya
NIM : P07120219065
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Senam Aerobic Low Impact Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah
Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2023
Lokasi : UPTD Puskesmas Bebandem
Jumlah Peserta : 1 (satu) orang
Lama Penelitian : April s.d Mei 2023
Untuk melaksanakan pengambilan data dan permintaan informasi data yang
dibutuhkan

Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Bebandem, 2 Mei 2023

Kepala UPTD Puskesmas Bebandem


PUSKESMAS
BEBANDEM
dr. I Made Sudarba
NIP.19761020 200501 1 011

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Yang bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 16

Data Skripsi Mahasiswa					
N I M	P07120219065				
Nama Mahasiswa	Ayu Made Dalam Galang Canangjiya				
Info Akademik	Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan				
	Fakultas : 4 Profesi Ners				
	Semester : 8				

Skripsi	Bimbingan	Jurnal Ilmiah	Seminar Proposal	Giyat Sidang
---------	-----------	---------------	------------------	--------------

Bimbingan					
No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	
1	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Bimbingan judul proposal penelitian (mencari masalah kesehatan dan penyakit, mengangkat masalah yang ditemukan)	10 Jan 2023	✓	
2	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Bimbingan pengajuan judul proposal dan bimbingan BAB I (perbaiki penulisan, gunakan margin, tambahkan jurnal, revisi judul dan BAB I)	11 Jan 2023	✓	
3	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Bimbingan judul proposal penelitian dan BAB I (perbaiki judul, perbaiki penulisan, dan revisi BAB I)	20 Jan 2023	✓	
4	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Bimbingan BAB I (perbaiki spasi penulisan, tambahkan jurnal minimal 5, perbaiki penulisan sumber)	15 Feb 2023	✓	
5	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Bimbingan pengajuan judul proposal penelitian dan BAB I (lanjutan sampai BAB III dan perbaiki spasi penulisan)	15 Feb 2023	✓	
6	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Bimbingan revisi BAB I dan bimbingan BAB II (perbaiki margin, spasi penulisan, penempatan judul serta revisi BAB I dan BAB II)	21 Feb 2023	✓	
7	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Bimbingan revisi BAB II dan bimbingan BAB III (perbaiki penempatan ditinjau pustaka serta lanjutkan BAB IV)	1 Mar 2023	✓	
8	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Bimbingan BAB I s/d BAB III (perbaiki margin, spasi penulisan, tambahkan klasifikasi pada definisi operasional dikarenakan menggunakan ordinal)	1 Mar 2023	✓	
9	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Bimbingan revisi BAB II, III, dan bimbingan BAB IV (perbaiki spasi daftar pustaka dan lampiran lembar pengesahan)	5 Mar 2023	✓	
10	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Bimbingan BAB III dan BAB IV (perbaiki margin serta ukuran kertas)	6 Mar 2023	✓	
11	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Bimbingan BAB I dan BAB IV (di ACC untuk diseminarkan)	8 Mar 2023	✓	
12	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Bimbingan BAB III dan BAB IV (di ACC untuk diseminarkan)	8 Mar 2023	✓	
13	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Bimbingan BAB V (perbaiki penulisan, tuliskan pandangan peneliti)	10 Mei 2023	✓	
14	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Bimbingan pengolahan data (tambahkan jurnal dan lanjutkan pembuatan BAB V)	9 Mei 2023	✓	
15	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Revisi BAB V dan bimbingan BAB VI (lanjutkan pembuatan abstrak)	11 Mei 2023	✓	
16	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Revisi BAB V dan Bimbingan BAB VI (perbaiki penulisan)	10 Mei 2023	✓	
17	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Revisi BAB V dan VI (lanjutkan pembuatan abstrak)	11 Mei 2023	✓	
17	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Bimbingan abstrak (perbaiki penulisan dan kata kunci)	12 Mei 2023	✓	
18	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Revisi abstrak (periksa kembali penulisan kata pengantar, daftar isi, dan daftar pustaka)	17 Mei 2023	✓	
18	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Bimbingan abstrak (perbaiki penulisan serta kata kunci, dan tambahkan hasil diabstrak)	17 Mei 2023	✓	
19	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Revisi abstrak, kata pengantar, daftar isi, dan daftar pustaka)	19 Mei 2023	✓	
19	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Revisi abstrak (perbaiki penulisan, cek kembali panduan yang diberikan)	19 Mei 2023	✓	
20	196808031989031003 - KETUT SUDIANTARA, A.Pet.Pon., S.Kep., Ns., MKes.	Bimbingan BAB V dan BAB VI, abstrak, lampiran (ACC untuk ujian skripsi)	22 Mei 2023	✓	
20	196508111988031002 - Dr.Drs. I WAYAN MUSTIKA, MKes	Bimbingan BAB V dan BAB VI, abstrak, lampiran (ACC untuk ujian skripsi)	22 Mei 2023	✓	

Lampiran 17



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>

Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id



**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI
SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES DENPASAR**

Nama Mahasiswa : Ayu Made Dalem Galang Canangjaya
NIM : P07120219065

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	25/5.23		Erenu
2	Perpustakaan	22/5.23		Dewa Triandjaya
3	Laboratorium	22/5.23		Ari Kresna
4	HMJ	22/5.23		SRYANTIKA
5	Keuangan	22/5.23		I. A Suabdi
6	Administrasi umum/ perlengkapan	22/5.23		I. A kt Alit

Keterangan :

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Skripsi jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 22 Mei 2023
Ketua Jurusan Keperawatan,

Ners. I Made Sukarja. S.Kep. M.Kep.
NIP. 196812311992031020

Lampiran 18

Dokumentasi



Lampiran 19

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Made Dalem Galang Canangjaya
NIM : P07120219065
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2022-2023
Alamat : Lingkungan Padangkerta Kaler
Nomor HP/Email : 088703035070/ayudalem2512@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa tugas akhir dengan judul:

Judul Skripsi

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialih mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau di media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam skripsi ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Dengan surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 10 Juni 2023

Yang menyatakan,



Ayu Made Dalem Galang Canangjaya

NIM. P07120219065

PENGARUH PEMBERIAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BEBANDEM TAHUN 2023

ORIGINALITY REPORT

14%	14%	6%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	2%
2	jurnal.stikesicsada.ac.id Internet Source	1%
3	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	1%
4	Submitted to BRAC University Student Paper	1%
5	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	1%
6	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
8	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1%