

Lampiran 1

Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh Senam *Aerobik Low Impact* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara

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 penelitian																								
4	Pengurusan ijin penelitian																								
5	Pengumpulan data																								
6	Pengolahan data																								
7	Analisis data																								
8	Penyusunan laporan																								
9	Sidang hasil penelitian																								
10	Revisi laporan penelitian																								
11	Pengumpulan skripsi																								

Keterangan :  warna hitam (proses penelitian)

Lampiran 2

Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Pengaruh Senam *Aerobik Low Impact* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara

Realisasi dana yang digunakan dalam penelitian ini dipaparkan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Rencana Biaya
1	Tahapan Persiapan a. Penyusunan skripsi b. Penggandaan skripsi c. Presentasi skripsi d. Revisi skripsi	Rp 100.000,00 Rp 100.000,00 Rp 100.000,00 Rp 100.000,00
2	Tahapan pelaksanaan a. Pengurusan ijin penelitian b. Penggandaan lembar dan pengumpulan data c. Transportasi dan akomodasi d. Pengolahan dan analisis data e. Konsumsi f. Enumerator Senam	Rp 200.000,00 Rp 150.000,00 Rp 150.000,00 Rp 100.000,00 Rp 150.000,00 Rp. 300.000,00
3	Tahap akhir a. Penyusunan laporan b. Penggandaan laporan c. Presentasi laporan d. Revisi laporan e. Biaya tak terduga	Rp 100.000,00 Rp 100.000,00 Rp 100.000,00 Rp 100.000,00 Rp 200.000,00
Jumlah		Rp 2.050.000,00

Lampiran 3

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada
Yth. Calon Responden
Di –
Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara
Dengan Hormat,

Saya mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar semester VIII bermaksud akan melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi”**, sebagai persyaratan untuk menyelesaikan mata kuliah karya tulis ilmiah pada program studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar. Berkaitan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk bersedia menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi peneliti.

Demikin permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya, saya ucapkan terimakasih.

Denpasar, 10 April 2023
Peneliti



Ni Kadek Ayu Cantika
Puspita Sari
NIM. P07120219025

Lampiran 4

Persetujuan Setelah Penjelasan

(Informed Consent)

Sebagai Peserta Penelitian

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

Judul	Pengaruh Senam <i>Aerobik Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara
Peneliti	Ni Kadek Ayu Cantika Puspita Sari
Institusi	Poltekkes Kemenseskes Denpasar
Lokasi Penelitian	Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara. Jumlah peserta sebanyak 28 orang dengan syarat yaitu kriteria inklusi, Lansia hipertensi ($>140/90$ mmHg), Lansia yang berusia 60-74 tahun, lansia yang mengikuti posyandu lansia. Kriteria eksklusi lansia Lansia yang mengalami kondisi sakit seperti Stroke, Lansia yang menderita hipertensi terlalu tinggi $>170/100$, Lansia yang tidak hadir saat perlakuan.

Kegiatan yang akan dilakukan tidak berbahaya karena peserta hanya akan diukur tekanan darahnya menggunakan tensimeter dan dilatih senam secara teratur.

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum senam hari pertama dan hari terakhir setelah senam *aerobic low impact*. Senam *aerobic low impact* dilakukan sesuai dengan sop tiga kali dalam seminggu diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan.

Atas kesedian berpartisipasi dalam penelitian ini makan akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini, yaitu peneliti akan memberikan snack dan air minum untuk peserta. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Keikutsertaan Bapak/Ibu/Saudara pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/bu/Saudar untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu diminta untuk menandatangani formulir "Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed consent*) Sebagai Peserta Penelitian" setelah Bapak/bu/Saudara benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini. Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara.

Apabila peserta mengalami hal-hal yang tidak diinginkan seperti keluhan atau cedera berupa : pusing, mual, pingsan, maka peneliti akan melakukan penanganan bantuan hidup dasar pertama seperti pengamanan pasien, pemberian posisi nyaman seperti berbaring atau duduk, memberikan air hangat, aromaterapi, dan terapi relaksasi.

Apabila mengalami keluhan lanjutan seperti penurunan kesadaran, maka peneliti akan merujuk pasien ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti:

Cp.Ni Kadek Ayu Cantika Puspita Sari (08970535737)

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

Peserta/ Subyek Penelitian,



M.A

Peneliti,



Ayu Cantika

Tanggal : 10 April 2023

Tanggal : 10 April 2023

Saksi :

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

Saksi,



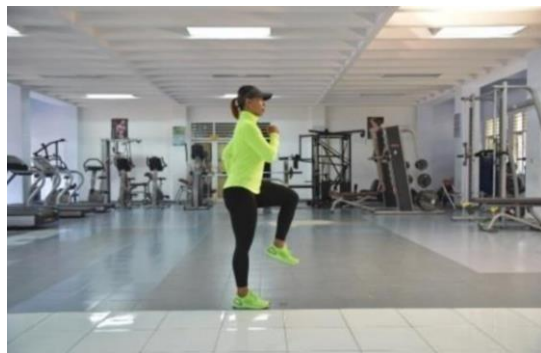
K.R

Tanggal : 10 April 2023

Lampiran 5

Standar Prosedur Operasional Senam Aerobik *Low Impact*

	PERSIAPAN
Pengertian	Senam aerobik low impact adalah Gerakan senam aerobik yang dilakukan secara berkelanjutan kurang lebih 30-60 menit dengan gerakan kakinya tidak banyak melakukan lompatan-lompatan tetapi hanya berupa gerakan variasi jalan ditempat sehingga aman dilakukan untuk segala usia dan pemula serta tidak menyebabkan cedera pada lutut dan punggung.
Tujuan	Menjaga kebugaran tubuh
Strategi pelaksanaan	- Persiapan - Persiapan klien - Klien diberitahu Tindakan yang akan dilakukan - Klien dalam posisi berdiri - Persiapan lingkungan - Ruangan atau halaman yang tenang dan kondusif - Ruangan atau halaman yang cukup luas - Pelaksanaan - Tahap pemanasan Gerakan dimulai dengan pemanasan, yang meliputi latihan kepala : tengok kanan hitungan 1x8 kemudian tengok kiri dengan hitungan yang sama, bahu : naik turunkan bahu dengan hitungan 2x8, serta memutar lengan dengan gerakan putaran kedalam 1x8 hitungan kemudian gerakan memutar keluar dengan hitungan 1x8, dan jalan di tempat.



b. Gerakan inti

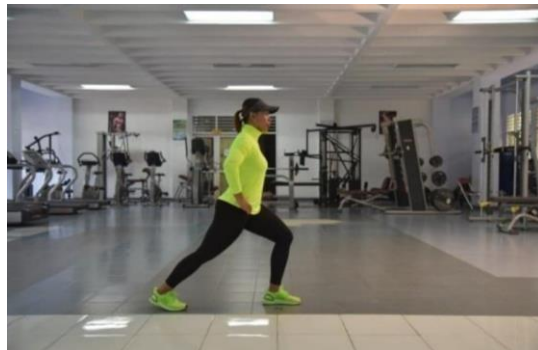
1) *Kick*

Kick adalah posisi berdiri dengan memajukan salah satu kaki ke depan $\pm$ 15-20 cm dengan menyentuh tumit dan kembali pada setiap hitungan.



2) *Front-Bact*

Gerakannya adalah sama dengan jalan di tempat hanya saja dilakukan dengan maju kedepan dan kebelakang $\pm$ berjarak 30-50 cm. Irama kaki bergantian sebagai mana layaknya orang jalan maju 1 langkah dan mundur 1 langkah.



3) *V-Step*

Gerakannya adalah maju kedepan dengan membentuk huruf V atau segitiga. Lalu kembali ke posisi semula.



4) *Two side*

Gerakannya berdiri kaki rapat. Kemudian memindahkan kaki dua kali kesamping kanan dan kiri sebanyak 2 kali kemudian kembali lagi ke posisi semula.



5) *Double step*

Gerakannya jalan kedepan 2 langkah, setelah melangkah kemudian kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi awal.



6) *Front Lunges*

Gerakannya memindahkan kaki kanan ke depan dengan memindahkan berat badan di kaki depan, kemudian tarik lagi keposisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian kaki. Hitungan berubah setiap kaki kembali ke posisi awal.



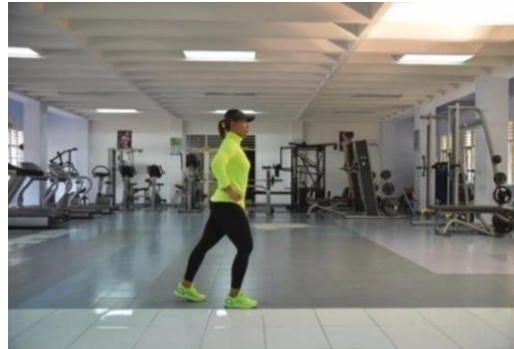
7) *Side Lunges*

Gerakan memindahkan kaki kanan ke samping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan ditengah.



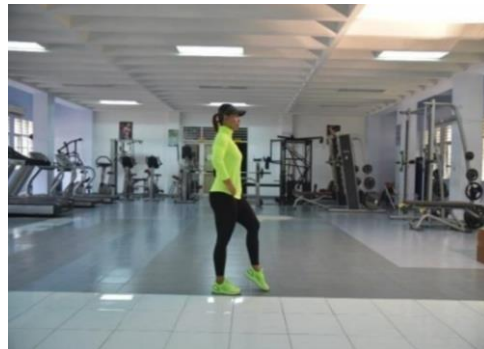
8) *Back kick*

Gerakannya menggerakkan kaki kanan ke belakang hitungannya dua kali hitungan kemudian dilakukan bergantian dengan kaki kiri.



9) *Tup Front*

Gerakannya seperti menjinjit, mulai dari kaki kanan dengan hitungan 1x8 kemudian diikuti oleh kaki kiri dengan hitungan yang sama.



10) *Squat*

Gerakannya kaki dibuka lutut dibengkokkan, gerakan naik turun dengan meluruskan dan membengkokkan lutut.



11) *Cha-cha step*

Gerakannya adalah gerakan irama cha-cha yaitu dengan melangkah kedepan dengan kaki kanan kemudian mundur dengan kaki kanan juga, kaki kiri melangkah maju kemudian mundurkan kaki kiri.



c. Gerakan pendinginan (*Cooling Down*)

Gerakannya adalah buka dengan lebar kedua tangan kemudian silangkan tangan diatas sambil tarik nafas, turunkan tangan dengan menghembuskan nafas.

Eva, F., & dkk. (2022). *Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik*. Bandung: Widina Bhakti Persada.

	POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR JURUSAN KEPERAWATAN STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) LABORATORIUM KEPERAWATAN	
PENGUKURAN TEKANAN DARAH		
Pengertian	Tekanan darah adalah gaya atau dorongan darah ke dinding arteri saat darah dipompa keluar dari jantung ke seluruh tubuh	
Tujuan	1. Mengetahui keadaan umum pasien 2. Mengetahui keadaan sistem kardiovaskuler 3. Mengetahui perkembangan penyakit	
Prosedur : Persiapan alat	1. Tensimeter 2. Stetoskop 3. Grafik perkembangan vital sign 4. Alat tulis	
Preinteraksi	1. Cek catatan keperawatan dan catat medis pasien 2. Cuci tangan 3. Siapkan alat yang diperlukan	
Tahap Orientasi	1. Beri salam dan panggil pasien dengan namanya 2. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada pasien/ keluarga 3. Berikan kesempatan pasien bertanya sebelum kegiatan dilakukan 4. Menanyakan keluhan utama pasien	
Tahap kerja	1. Jaga privasi pasien 2. Dekatkan alat agar mudah dijangkau 3. Mencuci tangan 4. Atur posisi pasien berbaring atau duduk 5. Bebaskan area brakhialis dengan cara gulung lengan baju klien. 6. Palpasi arteri brakhialis. 7. Letakkan manset 2,5 cm diatas nadi brakhialis (ruang antekubital). 8. Naikkan tekanan dalam manset sambil meraba arteri radialis sampai denyutnya hilang kemudian tekanan dinaikkan lagi kurang lebih 30 mmhg. 9. Letakkan stetoskop pada arteri brakhialis pada fossa cubiti dengan cermat dan tentukan tekanan sistolik 10. Mencatat bunyi korotkoff I dan V atau bunyi detak pertama (systole) dan terakhir (diastole) pada manometer sebagai mana penurunan tekanan. Turunkan tekanan manset dengan kecepatan 4 mmhg/detik sambil mendengar hilangnya pembuluh yang mengikuti 5 fase korotkof. 11. Kempeskan manset, membuka manset, melepaskan manset dan merapikan kembali. 12. Kembalikan pasien pada posisi yang nyaman	

Terminasi	1. Evaluasi perasaan pasien, simpulkan hasil kegiatan, berikan umpan balik positif 2. Kontrak pertemuan selanjutnya 3. Cuci tangan
Dokumentasi	1. Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan atau grafik perkembangan vital sign



Lampiran 6

Data Skripsi Mahasiswa				
N I M	P07120219025			
Nama Mahasiswa	Ni Kadek Ayu Cantika Puspita Sari			
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan + Profesi Ners Semester : 8			

Bimbingan				
No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Bimbingan judul proposal penelitian	9 Jan 2023	✓
2	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan judul proposal penelitian dan lanjutkan ke bab 1	10 Jan 2023	✓
3	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Bimbingan bab 1 (tentukan jenis senam dan sop yang akan digunakan)	16 Jan 2023	✓
4	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan bab 1 (tentukan permasalahan utama) lanjutkan bab 2	20 Jan 2023	✓
5	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Bimbingan bab 1 dan 2	13 Feb 2023	✓
6	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Bimbingan bab 1 dan 2 (lanjutkan ke bab 3 dan 4)	17 Feb 2023	✓
7	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan bab 1,2,3,4	22 Feb 2023	✓
8	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan hasil revisi bab 1,2,3,4	1 Mar 2023	✓
9	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Bimbingan bab 1,2,3,4 (ACC bab 1,2,3,4 Lanjutkan ke pembimbing 2)	3 Mar 2023	✓
10	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan bab 1,2,3,4 (Perbaiki tujuan, tambahkan materi di pembahasan, perbaiki kerangka konsep, perbaiki alur penelitian)	8 Mar 2023	✓
11	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan hasil revisi bab 1,2,3,4 (Acc bab 1,2,3,4 lanjutkan ke ujian proposal)	10 Mar 2023	✓
13	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan mengenai data responden yang didapat saat penelitian (lanjutkan utnuk mengolah data)	8 Mei 2023	✓
14	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan BAB V (Perbaiki distribusi frekuensi karakteristik)	11 Mei 2023	✓
15	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan revisi BAB 5 (Tambahkan diagram batang untuk melihat penurunan tekanan darah)	15 Mei 2023	✓
16	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Bimbingan BAB V (Rapihan bagian tabel dan perbaiki tata penulisan)	16 Mei 2023	✓
17	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Bimbingan revisi BAB V (Perhatikan penggunaan huruf miring)	17 Mei 2023	✓
19	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan BAB V dan BAB VI (Sesuaikan kesimpulan dengan tujuan)	23 Mei 2023	✓
21	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Materi : Bimbingan BAB VI (Spesifikan bagian saran dan perbaiki spasi antar paragraf)	25 Mei 2023	✓
22	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Bimbingan abstrak dan ringkasan(perbaiki tata tulis dan perhatikan tanda baca)	29 Mei 2023	✓
23	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan bab VI (Perbaiki bagian simpulan dan saran)	5 Jun 2023	✓
24	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Bimbingan abstrak (acc)	6 Jun 2023	✓
25	196709281990031001 - Ns. I WAYAN SUKAWANA, S.Kep., Mpd.	Bimbingan Bab I-VI (ACC)	12 Jun 2023	✓
26	196812311992031020 - Ners. I MADE SUKARJA, S.Kep., M.Kep.	Bimbingan bab I-VI (ACC)	12 Jun 2023	✓

Lampiran 7

Master Tabel

Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Puskesmas II Denpasar Utara

No	Karakteristik Responden			Tekanan Darah				Selisih Tekanan Darah	
	Nama (Inisial)	Umur	Jenis Kelamin	Pre		Post		Systole	Diastole
				Systole	Diastole	Systole	Diastole		
001	Tn. A	60	L	140	90	130	80	10	10
002	Ny. C	62	P	150	90	140	80	10	10
003	Tn. U	73	L	140	90	120	70	20	20
004	Tn. G	71	L	150	90	120	70	30	20
005	Ny. W	62	P	160	90	150	80	10	10
006	Tn. A	64	L	150	90	140	80	10	10
007	Ny. C	66	P	150	100	130	80	20	20
008	Tn. M	61	L	140	90	130	80	10	10
009	Ny. A	60	P	140	90	120	80	20	10
010	Ny. C	65	P	150	90	110	70	40	20
011	Tn. F	60	L	140	90	130	80	10	10
012	Tn. F	74	L	150	90	130	80	20	10
013	Ny. L	70	P	150	100	140	80	10	20
014	Ny. D	71	P	150	90	140	80	10	20
015	Tn. G	62	L	160	100	150	90	10	10
016	Ny. K	73	P	150	90	140	80	10	10
017	Tn. M	74	L	140	90	130	80	10	10
018	Tn. L	70	L	140	90	130	80	10	10
019	Tn. L	65	L	140	90	130	80	10	10
020	Tn. J	66	L	150	90	140	80	10	10
021	Ny. T	66	P	150	90	140	80	10	10
022	Tn. U	68	L	150	90	140	80	10	10
023	Ny. W	74	P	160	90	150	80	10	10
024	Tn. I	71	L	150	100	130	80	20	20
025	Tn. P	70	L	150	100	140	70	10	30
026	Ny. G	60	P	150	100	140	90	10	10
027	Tn. K	61	L	160	90	150	80	10	10
028	Ny. A	60	P	150	100	140	90	10	10

Lampiran 8

HASIL OLAH DATA PENELITIAN

A. Analisis Univariat

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	16	57.1	57.1	57.1
	Perempuan	12	42.9	42.9	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-65	13	46.4	46.4	46.4
	66-70	7	25.0	25.0	71.4
	71-74	8	28.6	28.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Pre Sistol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	140	8	28.6	28.6	28.6
	150	16	57.1	57.1	85.7
	160	4	14.3	14.3	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Pre Diastol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	90	21	75.0	75.0	75.0
	100	7	25.0	25.0	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Post Systol					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	110	1	3.6	3.6	3.6
	120	3	10.7	10.7	14.3
	130	9	32.1	32.1	46.4
	140	11	39.3	39.3	85.7
	150	4	14.3	14.3	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Post Diastol					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	4	14.3	14.3	14.3
	80	21	75.0	75.0	89.3
	90	3	10.7	10.7	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

B. Analisis Bivariate

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre Sistol	Mean	148.57	1.230
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	146.05
		Upper Bound	151.09
	5% Trimmed Mean	148.41	
	Median	150.00	
	Variance	42.328	
	Std. Deviation	6.506	
	Minimum	140	
	Maximum	160	
	Range	20	
	Interquartile Range	10	
	Skewness	.142	.441
	Kurtosis	-.486	.858
Pre Diastol	Mean	92.50	.833
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	90.79
		Upper Bound	94.21
	5% Trimmed Mean	92.22	
	Median	90.00	
	Variance	19.444	
	Std. Deviation	4.410	
	Minimum	90	
	Maximum	100	
	Range	10	
	Interquartile Range	8	
	Skewness	1.221	.441
	Kurtosis	-.554	.858
Post Sistol	Mean	135.00	1.890
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	131.12
		Upper Bound	138.88
	5% Trimmed Mean	135.40	
	Median	140.00	
	Variance	100.000	
	Std. Deviation	10.000	

	Minimum	110	
	Maximum	150	
	Range	40	
	Interquartile Range	10	
	Skewness	-.479	.441
	Kurtosis	.140	.858
Post Diastol	Mean	79.64	.960
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	77.67
	Mean	Upper Bound	81.61
	5% Trimmed Mean	79.60	
	Median	80.00	
	Variance	25.794	
	Std. Deviation	5.079	
	Minimum	70	
	Maximum	90	
	Range	20	
	Interquartile Range	0	
	Skewness	-.077	.441
	Kurtosis	1.441	.858
Selisih Pre	Mean	13.57	1.381
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	10.74
	Mean	Upper Bound	16.41
	5% Trimmed Mean	12.46	
	Median	10.00	
	Variance	53.439	
	Std. Deviation	7.310	
	Minimum	10	
	Maximum	40	
	Range	30	
	Interquartile Range	8	
	Skewness	2.375	.441
	Kurtosis	5.913	.858
Selisih Post	Mean	13.21	1.036
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	11.09
	Mean	Upper Bound	15.34
	5% Trimmed Mean	12.62	
	Median	10.00	
	Variance	30.026	
	Std. Deviation	5.480	

	Minimum	10	
	Maximum	30	
	Range	20	
	Interquartile Range	10	
	Skewness	1.516	.441
	Kurtosis	1.581	.858
Jenis Kelamin	Mean	1.43	.095
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.23
		Upper Bound	1.62
	5% Trimmed Mean	1.42	
	Median	1.00	
	Variance	.254	
	Std. Deviation	.504	
	Minimum	1	
	Maximum	2	
	Range	1	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	.305	.441
	Kurtosis	-2.060	.858
Umur	Mean	1.82	.163
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.49
		Upper Bound	2.16
	5% Trimmed Mean	1.80	
	Median	2.00	
	Variance	.745	
	Std. Deviation	.863	
	Minimum	1	
	Maximum	3	
	Range	2	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	.368	.441
	Kurtosis	-1.583	.858

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

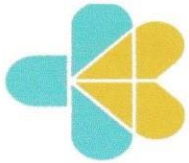
		Selisih Pre	Selisih Post
N		28	28
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	13.57	13.21
	Std. Deviation	7.310	5.480

Most Extreme Differences	Absolute	.437	.436
	Positive	.437	.436
	Negative	-.313	-.279
Test Statistic		.437	.436
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 11





**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 Sidakarya 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/ 0510 /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 Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Utara

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

Ni Kadek Ayu Cantika Puspita Sari

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, 15 Mei 2023

Ketua,



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



PEMERINTAH KOTA DENPASAR
DINAS KESEHATAN

Jl. Maruti No. 8 Denpasar, Kode Pos 80111
Telepon (0361) 424801, Fax (0361) 425369
www.denpasarkota.go.id email: kesehatan@denpasarkota.go.id

No. Surat : 070 / 2523 / Dikes
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Mohon Ijin Penelitian**

Denpasar, 5 April 2023
Kepada
Yth Kepala UPTD Puskesmas II
Dinas Kesehatan
Kec. Denpasar Utara

Di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar Nomor: PP.08.02/020/0615/2023 tanggal 29 Maret 2023, perihal mohon ijin penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir mahasiswa, atas nama :

Nama : Ni Kadek Ayu Cantika Puspita Sari
NIM : P07120219025

Maka dengan ini kami sampaikan agar saudara Kepala UPTD Puskesmas dapat membantu dan memfasilitasi penelitian dimaksud sesuai ketentuan yang berlaku. Demikian disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik oleh:
Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar



dr. Anak Agung Ayu Agung Candrawati, M.Kes
Pembina
NIP. 196709151998032003

Tembusan Disampaikan Kepada :

1. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE. Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan digital yang resmi dan sah yang keabsahannya dapat diakses di alamat:
https://tnde.denpasarkota.go.id/files/tte/tnde_surat_keluar_sign/tte-000359-SRT-0420231_conv.pdf

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Ayu Cantika Puspita Sari
NIM : P07120219025
Program Studi : S.Tr Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Jl Wibisana Barat Perumahan Semila Graha Adi, B2
Nomor HP/Email : 08970535737/ ayucantika870@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 Juli 2023

Yang menyatakan,



Ni Kadek Ayu Cantika Puspita Sari

NIM. P07120219025

PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS II DENPASAR UTARA

ORIGINALITY REPORT

20%	20%	5%	9%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.umm.ac.id Internet Source	5%
2	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	5%
3	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	1%
4	digilib.unimed.ac.id Internet Source	1%
5	eprints.umpo.ac.id Internet Source	1%
6	repository.bku.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Jember Student Paper	1%
8	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	1%

etheses.uin-malang.ac.id

9	Internet Source	<1 %
10	www.scribd.com Internet Source	<1 %
11	perpus.fikumj.ac.id Internet Source	<1 %
12	digilib2.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
13	yankes.kemkes.go.id Internet Source	<1 %
14	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
15	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1 %
16	docplayer.info Internet Source	<1 %
17	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
18	jurnal.unar.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
20	ejurnal.biges.ac.id Internet Source	

		<1 %
21	pejantantangguhii.blogspot.com Internet Source	<1 %
22	123dok.com Internet Source	<1 %
23	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
24	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
25	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
26	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
27	positori.stikes-ppni.ac.id Internet Source	<1 %