

Lampiran 1

BIODATA PENULIS



- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Nama | : Veria Sarinah |
| 2. Tempat, Tanggal Lahir | : Pekanbaru, 25 Januari 2001 |
| 3. Agama | : Kristen Protestan |
| 4. Alamat | : Jl. Erba Lembah Damai, Pekanbaru |
| 5. Nama Ayah | : Olden Martua Aritonang |
| 6. Nama Ibu | : Rolan Hasibuan |
| 7. Riwayat Pendidikan | : 1. SD Cendana Rumbai (2007-2013)
2. SMP Cendana Rumbai (2013-2016)
3. SMA Cendana Rumbai (2016-2019)
4. Poltekkes Kemenkes Riau (2020-2023) |

Lampiran 2

JADWAL KEGIATAN






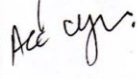
No	Kegiatan	Februari	Maret	April	Mei
1	Mengajukan Judul Proposal Karya Tulis Ilmiah				
2	Menyusun Proposal Penelitian				
3	Revisi Proposal				
4	Seminar Proposal Penelitian				
5	Pelaksanaan Penelitian				
	a) Penentuan Subjek Penelitian				
	b) Pelaksanaan Informed Consent				
	c) Pelaksanaan penelitian (6x pertemuan)				
	d) Evaluasi Penelitian				
6	Seminar Hasil Penelitian				

Lampiran 3

Lembar Konsultasi Pembimbing 1

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : VERIA SARINAH
 NIM : P032014472042
 Nama Pembimbing : 1. Ms. Sety Julita, M.kep
 2. Ms. Yulianto s.kep, M.Pd.MPH






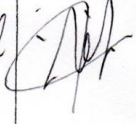
No	Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	23 /05 -2023	Bimbingan Bab 4	- Perbaiki penulisan - tambahkan teori di pembaharuan	
2.	24 /05 - 2023	Bab 4 dan 5	- Perbaiki tabel di pembaharuan - perbaiki kesimpulan dan saran	
3.	29 /05 -2023	Abstrak	- Perbaiki narasi abstrak - tambahkan kata kunci abstrak	
4.	30 /05 -2023	Bab 5	penulisan bab 5 dirapikan kalimatnya	
5.	31 /05 -2023	Bab 4	- perbaiki sesuai saran mengenai bab 4 (pembaharuan)	
6.	31 /05 -2023		- Rapihkan penulisan sesuai saran	

Lampiran 4

Lembar Konsultasi Pembimbing 2

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Veria Sarinah
 NIM : P032014472042
 Nama Pembimbing : 1. Ms. Sety Julita M.Kep
 2. Ms. Tulianto S.Kep, M.Pd, MPH

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	22 Mei 2023	- Konsultasi Bab 4 & 5	Perbaiki penulisan judul tabel. - Tambahkan teori & penelitian org lain dan pembahasan.	
2.	23 Mei 2023	- konsul BAB 4	Perbaiki etika penulisan pada abstrak * Angp	
3.	24 Mei 2023	- Konsultasi penulisan Bab 4 dan Bab 5	Perbaiki Sesuai Saran.	
4.	30 Mei 2023	- konsultasi KTI Bab 4	Perbaiki judul tabel perbaiki di paragraf (Setra paragraf 3 titik)	
5.	30 Mei 2023	- konsultasi KTI Bab 4	Perbaiki Sesuai Saran	
6.	02 Juni 2023	- Penambahan kata pengantar	See you hasil KTI.	

Lampiran 5

Surat Izin Pra Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU

Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122
Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656
Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id , pkp@pkp.ac.id Website : www.pkp.ac.id



Nomor : KH.03.01/3.4/17/2023
Lampiran : -
Hal : Izin Pra Penelitian

6 Maret 2023

Yth,

Ka. UPTD Puskesmas Pekanheran

Di

Tempat

Dengan Hormat.

Sehubungan dengan pembuatan Proposal Penelitian Keperawatan yang harus dilakukan oleh Mahasiswa/i DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau sebelum melakukan Penelitian yang sesungguhnya sebagai salah satu syarat untuk dapat mengikuti Laporan Tugas Akhir D-III Keperawatan, maka dengan ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin melakukan pengumpulan data Proposal Penelitian Keperawatan yang kami maksud kepada :

Nama : Veria Sarinah
NIM : P032014472042
Judul Penelitian : Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia untuk Menurunkan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekanheran

Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes
Kemenkes Riau,



Alkausyari Aziz

Lampiran 6

Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES RIAU
Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122
Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656
Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id , pkp@pkp.ac.id Website : www.pkr.ac.id



Nomor : KH.03.01/34/78/2023
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

05 Mei 2023

Yth,
Ka. UPTD Puskesmas Pekan Heran
Di
Tempat

Dengan Hormat.

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2022/2023 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar dapat memberikan izin dan memfasilitasi untuk melakukan pengumpulan data di lokasi yang akan menjadi tempat penelitian kepada mahasiswa/i :

Nama : Veria Sarinah
NIM : P032014472042
Judul Penelitian : Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran

Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes
Kemenkes Riau,



Alkausyari Aziz

Lampiran 7

Surat Balasan Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 341208
Email: uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



Nomor : 445/PKM.Pekan Heran/841
Lampiran : -
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Kepada
Yth. Poltekes Kemenkes Riau

Di-
Tempat

Kepala UPTD Puskesmas Pekan Heran Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu dengan ini memberikan surat izin pengambilan data kepada mahasiswi/mahasiswa Poltekes Kemenkes Riau atas nama:

NO	NAMA	NIM	JUDUL
1	Anis Anita	P032014472003	Penerapan Senam Diabetes Melitus Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 pada Usia Lanjut di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
2	Narossya Al Metra	P032014472028	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Resiko Jatuh di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
3	Dela Rahma Aulia	P032014472007	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
4	Dela Ramadhea	P032014472008	Asuhan Keperawatan Gerontik Hiperkolesterolemia dengan Defisit Pengetahuan Terpapar Informasi
5	Putri Maharani	P032014472033	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Klien Gastritis dengan Manajemen Keluarga Tidak Efektif
6	Indah Kumala Sari	P032014472018	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Asam Urat dengan Gangguan Mobilitas Fisik di UPTD Puskesmas Pekan Heran
7	Devi Okta Suryani	P032014472010	Asuhan Keperawatan Lansia pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 341208
Email :uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



8	Rahma Kurnia Duana P	P032014472034	Asuhan Keperawatan Lansia pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Akut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
9	Putri Ardila Rifani	P032014472032	Penerapan Air Rebusan Daun Salam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
10	Lisa Marlina	P032014472024	Asuhan Keperawatan Lansia pada Pasien Osteoporosis dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
11	Veria Sarinah	P032014472042	Penerapan Senam Hipertensi pada Lansia untuk Menurunkan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
12	Julia Berlian	P032014472019	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Hiperkolesterolemia dengan Diagnosa Keperawatan Defisit Pengetahuan tentang Diet Kolesterol di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
13	Desy Syahfitri	P032014472009	Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Gangguan Aman Nyaman
14	Nurfida Safira	P032014472015	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Chronik Kidney Disease (CKD) dengan Masalah Kesiapan Meningkatkan Koping Keluarga di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
15	Apriliyan Dwi Sartika	P032014472004	Penerapan senam Osteoporosis Terhadap Penuruann Nyeri Muskulokeletak pada Lanjut Usia di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
16	Lian Septino Pani	P032014472022	Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien dengan Gangguan Persepsi Sensori : Halusinasi Pendengaran di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
17	Ruslani Hapsa	P032014472037	Penerapan Pemberian Rebusan Air Cengkih Terhadap Penurunan Nyeri Asam Urat (Gout Arthritis) pada Lansia



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat. Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 341208
Email :uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



18	Arine Dwi Nanda	P032014472005	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Asuhan Keperawatan pada Gangguan Jiwa dengan Masalah Resiko Perilaku Kekerasan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
19	Amelia Azhari	P032014472002	Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Masalah Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
20	Sella	P032014472038	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Asam Urat / Gout Arthritis dengan Masalah Risiko Jatuh di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
21	Dewi Melati Sukma	P032014472011	Penerapan Renge Of Motion (ROM) Pasif pada Lansia Stroke NonHemoragik di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
22	Nurhamimah	P032014472030	Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi Masalah Gangguan Rasa Nyaman nyeri dengan Menggunakan Terapi Air Kelapa Muda
23	Nurdahayati	P032014472029	Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien dengan Harga Diri Rendah Kronis di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
24	Susilawati	P032014472041	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran

Demikian surat izin ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan : Pekan Heran
Pada Tanggal : 13 Mei 2023
Ka UPTD Puskesmas Pekan Heran
Kecamatan Rengat Barat

DWI AHMAD SUDRAJAT, SKM

Penata Tk.I/III.d

NIP: 19711016 199103 1 002

Lampiran 8

Informed Consent

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari :

Nama : Veria Sarinah

NIM : P032014472042

Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau

Judul : Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini bertujuan untuk melihat pengaruh penatalaksanaan penerapan senam hipertensi pada lansia terhadap penurunan tekanan darah penderita lansia yang hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran Indragiri Hulu Tahun 2023. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 6 kali pertemuan.

Pekan Heran, 2023

(.....)

Lampiran 9

Informed Consent Subjek Pertama

FORMULIR INFORMASI DAN PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. Hj. H
Umur : 68 tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Perumahan Pematang Pebah Permai, Jl. Bahagia

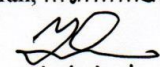
Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari :

Nama : Veria Sarinah
NIM : P032014472042
Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
Judul : Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini bertujuan untuk melihat pengaruh penatalaksanaan penerapan senam hipertensi pada lansia terhadap penurunan tekanan darah penderita lansia yang hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran Indragiri Hulu Tahun 2023. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 6 kali pertemuan.


(VERIA SARINAH)

Pekanheran, 09 May 2023

(Hj. Habibah)

Lampiran 10

Informed Consent Subjek Kedua

FORMULIR INFORMASI DAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Muharomah

Umur : 66 tahun

Pekerjaan : Petani

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari :

Nama : Veria Sarinah

NIM : P032014472042


Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau

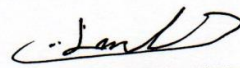
Judul : Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini bertujuan untuk melihat pengaruh penatalaksanaan penerapan senam hipertensi pada lansia terhadap penurunan tekanan darah penderita lansia yang hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran Indragiri Hulu Tahun 2023. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 6 kali pertemuan.

Pekanheran, 08 May 2023


(VERIA SARINAH)


(..... SITI MUHAROMAH)

Lampiran 11

SOP PENGUKURAN TEKANAN DARAH

- A. Pengertian : Suatu Tindakan pengukuran dan pengamatan tekanan darah. Tekanan darah adalah tekanan dari darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding arteri.
- B. Tujuan :
1. Mendapatkan informasi tentang tekanan darah
 2. Mengetahui perjalanan penyakit dari perubahan tekanan darah
 3. Memenuhi salah satu penunjang diagnostik
- C. Alat dan Bahan :
1. Tensimeter
 2. Stetoskop
 3. Buku catatan dan ditulis
 4. Arloji
- D. Prosedur :
- a. Tahap Prainteraksi
 1. Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada
 2. Mencuci tangan
 3. Menempatkan alat di dekat pasien dengan benar
 - b. Tahap Orientasi
 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik
 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur Tindakan pasien atau keluarga
 3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan
 - c. Tahap Kerja
 1. Berikan kesempatan klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan
 2. Jaga privasi klien
 3. Cuci tangan dan memasang sarung tangan, jika perlu
 4. Mengatur posisi yang nyaman bagi klien
 5. Menempatkan diri di sebelah kanan pasien, bila mungkin
 6. Menyingsingkan lengan baju klien
 7. Memasang manset pada lengan atas sekitar 3 cm diatas fossa cubiti

8. Meraba bagian denyut nadi arteri radialis dengan 3 jari tengah
 9. Letakkan diafragma stetoskop diatas nadi brankhialis
 10. Memompa balon sampai detak pada arteri tidak teraba lagi, untuk menentukan batas nilai saat memompa, kemudian pompa balon sehingga udara masuk kedalam manset sampai batas nilai kemudian naikkan 20 mmHg pada nilai sistolik
 11. Membuka sekrup perlahan-lahan dengan kecepatan 2-3 mmHg perdetik sambil melihat skala dan mendengarkan bunyi jantung yaitu detak opertama sistolik dan detak terakhir (diastolik) yang tidak terdengar lagi
 12. Bila aslinya meragukan perlu diulang Kembali (tunggu 1-2 menit)
 13. Melepaskan manset dan mengeluarkan udara yang masih tertinggal dalam manset
 14. Menggulung manset dan memasukkan ke dalam tensimeter
 15. Merapikan pasien
 16. Mengembalikan alat pada tempatnya
 17. Lepaskan sarung tangan
- d. Tahap Terminasi
1. Melakukan evaluasi Tindakan
 2. Berpamitan dengan klien
 3. Membereskan alat-alat
 4. Mencuci tangan
 5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan perawatan

Lampiran 12

Lembar Observasi Subjek 1 dan Subjek 2

LEMBAR OBSERVASI

TABEL TEKANAN DARAH *PRE-TEST* DAN *POST-TEST*

Nama Pasien : Ny. H
 Umur : 68 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

TANGGAL		TEKANAN DARAH
11/05-23	Hari 1	Pre Test : 160/100 mmHg Post Test : 152/100 mmHg • Selisih TD : s_{ys} : 8 mmHg
12/05-23	Hari 2	Pre Test : 162/100 mmHg Post Test : 152/100 mmHg • Selisih TD : s_{ys} : 10 mmHg
13/05-23	Hari 3	Pre Test : 172/80 mmHg Post Test : 160/80 mmHg • Selisih TD : s_{ys} : 12 mmHg
14/05-23	Hari 4	Pre Test : 168/90 mmHg Post Test : 160/90 mmHg • Selisih TD : s_{ys} : 8 mmHg
15/05-23	Hari 5	Pre Test : 156/90 mmHg Post Test : 150/90 mmHg • Selisih TD : s_{ys} : 6 mmHg
16/05-23	Hari 6	Pre Test : 152/90 mmHg Post Test : 142/90 mmHg • Selisih TD : s_{ys} : 10 mmHg

LEMBAR OBSERVASI

TABEL TEKANAN DARAH *PRE-TEST* DAN *POST-TEST*

Nama Pasien : My.S
 Umur : 66 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

TANGGAL		TEKANAN DARAH
11/05-23	Hari 1	Pre Test : ...160/90... mmHg Post Test : ...158/90... mmHg • Selisih TD : 8 : 2 mmHg
12/05-23	Hari 2	Pre Test : ...152/100... mmHg Post Test : ...150/100... mmHg • Selisih TD : 8 : 2 mmHg
13/05-23	Hari 3	Pre Test : ...150/90... mmHg Post Test : ...148/90... mmHg • Selisih TD : 8 : 2 mmHg
14/05-23	Hari 4	Pre Test : ...140/90... mmHg Post Test : ...136/90... mmHg • Selisih TD : 8 : 4 mmHg
15/05-23	Hari 5	Pre Test : ...150/100... mmHg Post Test : ...140/100... mmHg • Selisih TD : 8 : 10 mmHg
16/05-23	Hari 6	Pre Test : ...160/90... mmHg Post Test : ...150/90... mmHg • Selisih TD : 8 : 10 mmHg

Lampiran 13

SOP SENAM HIPERTENSI

Standar Operasional Prosedur	Senam Hipertensi
Pengertian	Senam Hipertensi adalah suatu Gerakan yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita hipertensi yang bertujuan untuk melancarkan atau menurunkan tekanan intra vascular.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Melancarkan sirkulasi darah2. Menurunkan tekanan darah tinggi3. Mencegah stroke4. Mencegah penyakit gagal jantung5. Mengurangi obesitas bila dilakukan secara rutin6. Menjaga kebugaran jasmani
Kebijakan	Lansia yang terpilih menjadi responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi untuk melakukan senam hipertensi
Persiapan Alat	<ul style="list-style-type: none">- Speaker- Laptop- Video senam- Tensimeter digital
Prosedur/ Langkah-langkah	4. Persiapan <ul style="list-style-type: none">- Klien : Klien diberi tahu- Siapkan alat- Lingkungan : Ruangan yang tenang

5. Pelaksanaan

c. Tahap Pemanasan

Lakukan pemanasan dengan jalan ditempat 3x8, setelah pemanasan kemudian masuk ke Gerakan inti

d. Gerakan Inti

- 1) Tepuk tangan 4x8
- 2) Tepuk jari 4x8
- 3) Tepuk jalin tangan 4x8
- 4) Silang ibu jari 4x8
- 5) Adu sisi kelingking 2x8
- 6) Adu sisi telunjuk 2x8
- 7) Ketok pergelangan tangan kiri dan kanan masing-masing 2x8
- 8) Ketok nadi tangan kiri dan kanan masing-masing 2x8
- 9) Tekan jari-jari tangan dan gerakkan ke depan dan belakang 2x8
- 10) Buka dan mengepal telapak tangan 2x8
- 11) Menepuk punggung tangan kiri dan kanan 2x8
- 12) Menepuk lengan dan bahu kiri dan kanan masing-masing 2x8
- 13) Menepuk pinggang 4x8
- 14) Menepuk paha 4x8
- 15) Menepuk samping betis 2x8
- 16) Jongkok berdiri 2x8
- 17) Menepuk perut 2x8
- 18) Posisikan tangan di perut, injit sambil menarik nafas dalam 2x8

	<p><i>Lakukan senam tersebut setiap hari pada pagi dan sore hari</i></p> <p>6. Penilaian Perhatikan respons klien saat latihan</p>
<p>Diagram Alir</p>	<pre> graph TD A[Posisi Berdiri] --> B[Pemanasan] B --> C["Gerakan Inti (1 – 18)"] C --> D[Posisi Semula] </pre>

Sumber : <https://idoc.pub/documents/sop-senam-hipertensi-eljq6836yw41>

Lampiran 14

DOKUMENTASI KEGIATAN

PERTEMUAN	Dokumentasi Kegiatan	
	Subjek 1	Subjek 2
Pertama		
Kedua		
Ketiga		

Keempat



Kelima



Keenam

